



HYVINVOINNIN VUOSIKELLO

Niemenkartanon ja Kisatien koulut sekä Reisjärven lukio, Reisjärvi

Sari Alakoski, Anita Hyvönen, Marja-Leena Juntunen, Irma Kinnunen, Sari Kolehmainen, Riikka-Liisa Palola,
Tiina Puurula, Satu Kokkonen, Susanna Saartoala, Sini Salmén-Kiljala ja Minna Savela

HYVINVOINNIN VUOSIKELLO



HYVINVOINTIKASVATUS

VAHVUUSTAIIDOT läpäisevänä teemana koko vuoden

YHTEISÖLLINEN HYVINVOINTI JA YSTÄVÄLLINEN KOHTAAMINEN (ELO-SYYLOMA)

- IHMISSUHDETAIDOT JA RYHMÄYTTÄMINEN

TUNNETAIIDOT, MYÖTÄTUNTO JA RAUHOITTUMISEN TAIIDOT (SYYLOMA-JOULULOIMA)

- MYÖTÄTUNTOTAIIDOT
- TUNNETAIIDOT
- LÄSNÄOLOTAIDOT

TAVOITTEET, UNELMAT JA ONNISTUMINEN (TAMMI-TALVILOIMA)

- HYVÄN HUOMAAMISEN TAIIDOT
- UNELMOINTITAIIDOT
- OMAN ELÄMÄN JOHTAMISTAIIDOT
- VAHVUUSTAIIDOT

ILOITSEMINEN, KIITTÄMINEN JA YHDESSÄ JUHLIMINEN (TALVILOIMA-KESÄLOIMA)

- KIITOLLISUUDEN TAIIDOT
- ONNELLISUUDEN TAIIDOT

KESKEISET TEOKSET: Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola & Pentikäinen 2019) sekä Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022)

Taustalla PERMA+H -teoria.

HYVINVOINTIKASVATUS REISJÄRVELLÄ

Reisjärven kunnan hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on vahvistaa sekä oppilaiden että henkilökunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia alakoulusta lukioon saakka.

Kaikki hyvinvointisuunnitelman teemat vahvistavat oppilaiden hyvinvointia sekä kehittävät heidän mielenterveystaitojaan. Painopisteet ovat yhteisöllinen hyvinvointi ja ystävällinen kohtaaminen, tunnetaidot, myötätunto ja rauhoittumisen taidot, tavoitteet, unelmat ja onnistuminen sekä iloitseminen, kiittäminen ja yhdessä juhliminen. Vahvuustaidot kulkevat läpi suunnitelman ja niitä harjoitellaan koko ajan. Yrittäjyyskasvatus kulkee näiden teemojen rinnalla.

Opeteltavat taidot ovat ennaltaehkäiseviä mielenterveystaitoja, jotka vahvistavat oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, tukevat oppimista, lisäävät yhteisöllisyyttä ja auttavat oppilaita kiinnittymään kouluun. Oppitunnit on suunniteltu niin, että ne lisäävät myös aikuisten hyvinvointia. Yhdessä tehtävät harjoitukset auttavat palautumaan työpäivän aikana sekä antavat iloa ja voimaa arkeen.

Taustalla PERMA + H –teoria (Avola & Pentikäinen 2020, 96-98)

Hyvinvointisuunnitelma perustuu Seligmanin onnellisuuden laaduista ja syntymekanismeista kehitettyyn teoriaan hyvinvoinnista, jonka lyhenteenä käytetään käsitettä PERMA. PERMA koostuu sanoista

- **Positive emotions** - MYÖNTEISET TUNTEET
- **Engagement** - UPPOUTUMINEN JA LÄSNÄOLO
- **Relationships** - IHMISSUHTEET
- **Meaning** - MERKITYKSELLISYYS
- **Accomplishment** - SAAVUTTAMINEN

Myöhemmin tähän on vielä lisätty myös **+ H eli health, joka tarkoittaa muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä** (esim. ravitsemus, liikunta, uni ja palautuminen).

Kaikki nämä saavat aikaan onnellisuutta ja hyvinvointia ja mitä enemmän näitä elementtejä voidaan tarjota oppilaille, sitä paremmin voivia lapsia ja nuoria kasvatamme.

TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Hyvinvointiopetus alkaa Reisjärven kunnassa syksyllä 2023.

Hyvinvoinnin teemat jakaantuvat neljään jaksoon koulun lomien mukaisesti (elokuusta syyslomaan, syyslomasta joululomaan, tammikuusta talvilomaan ja talvilomasta kesälomaan).

Peruskoulussa on hyvinvointitunteja 2 tuntia joka kolmas viikko. Alakoulussa oppitunnit pidetään yhteisesti sovittuna päivänä. Yläkoulussa tuntien paikat vaihtelevat viikonpäivittäin ja kellonajoittain niin, että hyvinvointitunteihin käytetään tasaisesti aikaa eri oppiaineissa. Lukiossa puolestaan hyvinvointitunnit sijoitetaan koeviikolle.

Pedanettiin luodaan tuntisuunnitelmia, joihin liittyy sekä teoriaa ja tehtäviä eri luokka-asteille opettajien käyttöön. Alakoulussa tuntisuunnitelmia valmistellaan tiimeittäin. Hyvinvointikoulutukseen osallistuneet sekä koulun nuorisotyöntekijä ovat opettajille tukena tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppilaille tehdään hyvinvointikyselyt joka vuosi marraskuussa, jolloin oppilaiden hyvinvointia voidaan seurata ja hyvinvointikasvatuksen vaikutusta arvioida.

TULEVAISUUDEN KUVIA

Koulussamme on leppoisa, turvallinen ja kiireetön ilmapiiri. Opettajanhuoneessa puhutaan positiivisia huomioita koulusta ja kaikesta muusta, tunnille lähdetään naurussa suin. Oppilaiden asioista ollaan kiinnostuneita ja kuulumisia kysellään. Koulussa kaikki tervehtivät toisiaan. Uteliaisuus, kokeilemisen halu ja positiivisuus ovat kantavia asioita. Oppilaiden vahvuuksia tuetaan ja tuodaan esille. Koulussa ei tarvitse jännittää, eikä kiusaamista ole. Oppilaat ja opettajat kannustavat toisiaan. Kukaan ei jää yksin.

Oppilaiden yksilölliset tuen tarpeet tiedetään ja tuen tarpeen muutoksiin reagoidaan nopeasti. Yhteistyö kodin kanssa toimii hyvin ja asioista on helppo sopia. Apua oppilaan ongelmiin saa nopeasti, tukipalveluja on tarpeeksi saatavilla.

Hyvinvointitaitoja opetetaan oppilaille aktiivisesti koko peruskoulun ajan ja sitä jatketaan myös lukiossa. Koulussa on mietitty hyvinvointia tukevat tapahtumat koko lukuvuodeksi yhteistyössä oppilaiden ja henkilökunnan kanssa. Koulussa on viihtyisää, rentoon oloon ja yhteisöllisyyteen tukevia paikkoja keinuineen ja istumaryhmineen on koulussa tarjolla.

Pienille hemmotteluhetkille varataan tilaisuuksia. Välituntimusiikkia ja -tekemistä on mietitty oppilaiden toimesta. Puhelimet jätetään vähemmälle ja oppilaita kannustetaan puuhaamaan yhdessä.

VAHVUUSTAIIDOT (Läpi lukuvuoden kantava teema)

- Taitoa tunnistaa ja arvostaa omia luontaisia vahvuuksia.
 - Taitoa käyttää ja hyödyntää omia vahvuuksia tietoisesti.
 - Taitoa kehittää ja vahvistaa uusia vahvuuksia.
 - Taitoa huomata ja arvostaa muiden vahvuuksia.
-
- Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola ja Pentikäinen 2019, 100–126)
 - Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri ja Salminen 2022, 97-127)

VAHVUUSTAIIDOT

- Vahvuuksien avulla rakennetaan hyvää elämää, joten vahvuuksien huomaamista ja käyttämistä kannattaa harjoitella.
- Jokaisella lapsella, nuorella ja aikuisella on paljon erilaisia vahvuuksia, joita vahvistamalla myös heikkoudet heikkenevät.
- Vahvuudet voivat olla myös heikkouksia, jos niitä on tilanteeseen nähden liikaa tai liian vähän.
- Vahvuuksien käyttäminen auttaa oppimaan ja onnistumaan helpommin.

VAHVUUSTAIIDOT: linkejä

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register> Vahvuustesti

<https://positive.fi/positiivinen-menetelma/>

<https://positive.fi/huomaa-hyvaa-tuotteet/huomaa-hyvaa-digipalvelu/> Huomaa hyvä - positiivinen CV

<https://www.varinautit.fi/hyvinvointi/> Alakoululle sopivaa materiaalia

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/elamantaidot-ja-hyvinvointi/vahvuudet-lapset/>

<https://www.freeed.com/articles/3175/vahvuudet-sinussa>

YHTEISÖLLINEN HYVINVOINTI JA YSTÄVÄLLINEN KOHTAAMINEN

(elokuusta syyslomaan)

- **IHMISUHDETAIDOT JA RYHMÄYTTÄMINEN**

Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola & Pentikäinen 2019, 226–267)

Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 191-220)

Luokanvirittäjä - 150 harjoitusta oppilaiden työskentelyn tukemiseen (Multanen 2022)

- **VUOROVAIKUTUSTAIIDOT**

(Avola & Pentikäinen 2019, 226–227)

(Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 191-219)

YSTÄVYYS-JA RYHMÄTYÖTAIDOT

(Avola & Pentikäinen 2019, 215–227)

(Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 198-207)

IHMISTUNTEMUSTAIIDOT

(Avola & Pentikäinen 2019, 231–237)

(Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 208-215)

SOVITTELUAIIDOT

(Avola & Pentikäinen 2019, 239–245)

(Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 191-213)

IHMISUHDETAIDOT JA RYHMÄYTTÄMINEN

- Taitoa muodostaa ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita ja ystävyyttä.
 - Taitoa olla myönteisesti ryhmän jäsenenä ja tehdä rakentavasti yhteistyötä.
 - Taitoa tuntea itsensä; ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta.
 - Taitoa ratkaista konflikteja, sovittaa ja antaa anteeksi.
-
- Ihmissuhteet ovat tutkimusten mukaan kaikkein merkittävin ja tärkein asia ihmisen hyvinvoinnille ja onnellisuudelle.
 - Omien vahvuuksien tunnistaminen on hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta hyödyllinen tapa kasvattaa ja syventää sekä omaa itsetuntemusta että erilaisten ihmisten ymmärrystä.
 - Opettaja opettaa *omalla esimerkillään*; ystävällisyyttä opetetaan olemalla ystävällinen, kuuntelemista kuuntelemalla itse, anteeksiantamista ja -pyytämistä opetetaan pyytämällä ja antamalla anteeksi.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

- Taitoa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.
 - Taitoa hallita toimivat vuorovaikutustaidot ja käyttää niitä tietoisesti.
 - Taitoa olla aktiivisena ja myönteisenä vuorovaikuttajana ihmissuhteissa.
 - Taitoa muodostaa ryhmiä ja yhteisöjä myönteisellä vuorovaikutuksella.
-
- Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat meitä solmimaan ystävyys-suhteita, saamaan myönteistä huomiota, menestymään ryhmätyötilanteissa, verkostoitumaan, pyytämään ja saamaan apua ja ylläpitämään tärkeitä ihmissuhteita. Hyvinvointi ja onnellisuus lisääntyvät.
 - Hyvät vuorovaikutustaidot ovat avain menestykseen; opiskelu, työt, perhe ja parisuhde pohjautuvat toimiviin vuorovaikutustaitoihin.

YSTÄVYYS- JA RYHMÄTYÖTAIDOT

- Taitoa solmia ja ylläpitää ystävyysuhteita.
- Taitoa toimia rakentavasti ryhmän jäsenenä.
- Lapsi ei koskaan toimi tahallaan ilkeästi, vaan pohjalla on aina jokin tarve saada yhteys, tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi.
- Hyvät ystävyys- ja ryhmätyötaidot auttavat kukoistamaan läpi koulu- ja opiskeluajan, työelämässä, perheessä, parisuhteessa ja monissa tärkeissä elämänvaiheissa ja ihmissuhteissa.
- Ryhmähengen vahvistaminen auttaa kaikkia ryhmän yksilöitä voimaan hyvin yhdessä. Kun ihmissuhteet ovat hyvinvoinnin ja onnellisuuden perusta ja autamme lapsia voimaan koulussa hyvin, voimme aloittaa hyvinvointityön ystävyys- ja ryhmätyötaitojen opettamisesta.

IHMISTUNTEMUSTAIDOT

- Taitoa ymmärtää ja hyväksyä ihmisten erilaisuus sekä ymmärtää, millaisia olemme.
- Taitoa opetella tuntemaan itsensä.
- Itsetuntemuksen avulla voimme tarkastella toisten ihmisten erilaisuutta objektiivisemmin, tarkkanäköisemmin ja hyödyllisemmin.

Yksin emme pärjää, mutta yhdessä olemme turvassa ja voimme rakastaa ja tulla rakastetuiksi.

SOVITTELUTAIDOT

- Sovittelu on erimielisyyksien ja ristiriitojen sekä erilaisten mielipiteiden kanssa elämistä ja niiden ratkaisemista.
- Kun opimme joustamaan, sovittelemaan ja tekemään kompromisseja, sitä enemmän elämässämme on mahdollisuuksia ylläpitää myönteisiä yhteyksiä, ystävyyksiä ja yhteistyötä ryhmässä.
- Syvimmillään sovittelun taito on ihmissuhteiden eheyttämistä ja katkenneen yhteyden palauttamista entiselleen tai jopa entistä ehyemmäksi.
- 5K:n vuorovaikutustaitotyökaulu sovittelussa:
 - Kiinnostu
 - Kunnioita
 - Kysy
 - Kuuntele
 - Kannusta

(Avola & Pentikäinen, 2019, 74-83, 239-242)

IHMISSUHDETAIDOT JA RYHMÄYTTÄMINEN: linkkejä

- <https://ryhmarenki.fi/category/kiinnostava-tekeminen/tutustuminen/>
- <https://www.hymykoulut.fi/hymy-taidot>
- https://www.koulukunnossa.fi/wp-content/uploads/2022/01/KouluKunnossa_yhdessa_FI_TULOSETTA_VA_A4.pdf
- www.namaste.fi
- <https://www.namaste.fi/fi/enneagrammi/tunnista-itsesi-persoonallisuustesti>
- <https://sovittelu.com/vertaissovittelu/>

TUNNETAIDOT, MYÖTÄTUNTO JA RAUHOITTUMISEN TAIDOT (syyslomasta joululomaan)

- **MYÖTÄTUNTOTAITO**
 - (Avola & Pentikäinen 2019, 256-273)
 - (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 221-251)
- **TUNNETAIDOT**
 - (Avola & Pentikäinen 2019, 148-179)
 - (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 163-189)
- **LÄSNÄOLOTAIDOT**
 - (Avola & Pentikäinen 2019, 180-206)
 - (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 129-161)
- **Lähteet:**
 - Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola & Pentikäinen 2019)
 - Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022)

MYÖTÄTUNTOTAITO

- Taitoa olla aktiivisen ystävällinen itseä ja muita ihmisiä kohtaan.
 - Taitoa tehdä hyvää ja auttaa muita.
 - Taitoa myötäiloita ja myötäelää toisten ihmisten kanssa.
 - Taitoa toimia myötätuntoisesti ryhmän ja yhteisön jäsenenä.
-
- Myötätunto on aktiivista ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Siihen kuuluu sekä toisten tunteisiin samaistuminen että halu auttaa toisia.
 - Myötätunnon ytimessä on tieto siitä, että meissä on enemmän samaa kuin erilaista.
 - Myötätuntoon tarvitaan läsnäoloa ja kiireettömyyttä.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT: linkkejä

Erityisesti alakouluun:

- <https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf>
- <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojagircytr/page-474665> SPR: Kav eritaitoja Muumien tapaan

Yläkouluun ja lukioon:

- https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf
- <https://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/myotatatunto/> myötätuntoharjoitus

TUNNETAIDOT

- Taitoa tiedostaa, tunnistaa ja elää tunteiden kanssa tasapainossa
 - Taitoa huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
 - Taitoa kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita
 - Taitoa ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin
-
- Kaikki tunteet ovat tarpeellisia.
 - Myönteiset tunteet lisäävät hyvinvointiamme: mitä enemmän koemme myönteisiä tunteita nyt, sitä paremmin voimme myös tulevaisuudessa.
 - Myönteiset tunteet edistävät oppimista sekä parantavat mielen ja kehon suorituskykyä.
 - Negatiivisten tunteiden tarkoitus on pitää meidät hengissä, ja niiden käsittely vahvistaa hyvinvointiamme.
 - Myönteisten tunteiden vahvistaminen lisää voimavaroja ja toipumiskykyä myös vaikeissa tilanteissa.

TUNNETAIDOT: Linkkejä

- https://www.hymykoulut.fi/files/ugd/004b34_d1d386fa029d4913b3fc1f22120058aa.pdf Tunnesanakortit (HYMy-koulu)
- https://www.hymykoulut.fi/files/ugd/004b34_82210dadf170448a979c6e7a3d072742.pdf Emoji-tunnekortit (HYMy-koulu)
- https://www.hymykoulut.fi/files/ugd/004b34_50a2246704b740a3a8b03505e06d0b3b.pdf Tunnetaiturin tehtäväkortit (HYMy-koulu)
- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/05/25/tunteet-ilman-niita-elama-ei-tunnumiltaan-vihakin-on-tarpeellista>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/ktv00008/onnentaidot> Onnentaidot –video
- https://www.koulukunnossa.fi/wp-content/uploads/2022/01/KouluKunnossa_yhdessa_FI_TULOSETTAVA_A4.pdf

LÄSNÄOLOTAIDOT

- Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa.
- Taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä.
- Taitoa rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa.
- Taitoa keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen (flow-tila).
- Perusta oppimiselle ja hyvälle ihmissuhteille.

Läsnäolon vahvistaminen ja stressin hallinta:

- HENGITYS
 - Syventämällä hengitystä ja erityisesti pidentämällä uloshengitystä autamme kehoa palautumaan stressistä ja kiireestä.
- TIETOINEN LIIKKUMINEN
 - Oleellista on kiinnittää tietoinen huomiointi sellaiseen liikkeeseen, joka yleensä hyvin automaattista ja tiedostamatonta (syöminen, kävely...)
- RENTOUTUMINEN
 - Erilaiset rentoutumisharjoitukset auttavat aktivoimaan kehon omaa palautumisjärjestelmää ja vähentämään stressiä ja väsymystä.

LÄSNÄOLOTAIDOT: linkkejä

- <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojagircytr/page-474653> SPR: Kaverit ait oja Muumien tapan, erityisesti alakouluun
- <https://vimeo.com/hymykoulut> Tietoisuusharjoituksia
- <https://yle.fi/aihe/a/20-10003824> 5 vinkkiä mielenterveyden ylläpitoon
- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>
- https://oivamieli.fi/dashboard.php#mielen_hyvinvointi

TAVOITTEET, UNELMAT JA ONNISTUMINEN

(tammikuusta talvilomaan)

- **HYVÄN HUOMAAMISEN TAIIDOT**
(Avola, Pentikäinen, Alalauri ja Salminen 2022, 7- 37)
- **UNELMOINTITAIIDOT**
(Avola & Pentikäinen 2019, 314-315)
- **OMAN ELÄMÄN JOHTAMISTAIIDOT**
(Avola & Pentikäinen 2019, 275-333)

Lähteet:

Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola ja Pentikäinen 2019)

Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri ja Salminen 2022)

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- Taitoa ymmärtää hyvän huomaamisen merkitys hyvinvoinnille.
 - Taitoa kiinnittää tietoisesti huomiota hyviin asioihin ja tapahtumiin.
 - Taitoa pysähtyä ja viipyä hyvän äärellä tietoisesti.
 - Taitoa aktiivisesti sanoittaa ympärillä olevia hyviä asioita.
 - Taitoa puhua hyvää myös toisille.
-
- Hyvän huomaaminen on ydintaito hyvälle ja onnelliselle elämälle.
 - Koska mielemme huomaa huonot asiat helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja.
 - Hyvän huomaamisen taidolla onnellisuutemme lisääntyy ja voimme paremmin

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT: linkkejä

- <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/huomaa-hyva-asenna-itsesi-hyvan-huomaamisen-taajuudelle/>
- <https://positive.fi/huomaa-hyvaa-tuotteet/huomaa-hyvaa-digipalvelu/>
- Harjoitukset löytyvät kirjasta.
Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja s. 7-37

UNELMOINTITAITDOT

- Taitoa unelmoida ja asettaa itselle merkityksellisiä tavoitteita.
- Taitoa hyödyntää ratkaisukeskeistä ajattelua tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi.
- Taitoa työskennellä sinnikkäästi tavoitteiden ja unelmien eteen.
- Taitoa huomata ja juhliä pieniä ja suuria edistysaskeleita ja onnistumisia.

Tavoitteista, unelmista ja toiveista puhuminen opettaa lapsia ja nuoria suuntaamaan katsettaan tulevaisuuteen ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun. Kyky unelmoida sekä työskennellä omien unelmien toteutumisen eteen on tärkeä elämäntaito (Avola ja Pentikäinen 2019, 315).

UNELMOINTITAITDOT: linkkejä

- <https://tralla.fi/tuotekortit/tehtava-unelma-ammattista/> Tehtävä unelma-ammattista
 - https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y Tunne- ja turvataitoja lapsille
 - <https://mieli.fi/asiantuntijahaastattelut/toiveiden-ja-unelmien-pohtiminen-tekee-hyvaa-mielelle-2/> MIELI ry
 - <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/tulevaisuuden-taidot/unelmointiOph>
- Harjoitukset löytyvät Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirjasta s. 254-283.

OMAN ELÄMÄN JOHTAMISEN TAIDOT

- Taitoa ymmärtää, että voin itse vaikuttaa oman elämäni onnellisuuteen.
- Taitoa tuntea omat arvoni ja elää niiden mukaisesti.
- Taitoa johtaa omaa elämää viisaasti ja vastuullisesti.
- Taitoa ratkaista elämässä eteen tulevia haasteita.
- Taitoa hyödyntää elämän taitoja hyvän elämän edistämisessä.

Oman elämän johtamistaitojen avulla voimme elää aidosti merkityksellistä ja omannäköistä elämää. Oman elämän johtamisen taidot ovat tärkeitä taitoja ymmärtää paremmin itseään ja elää omaa elämäänsä mahdollisimman hyvin (Avola, Pentikäinen, Alalauri, Salminen 2022, 288).

OMAN ELÄMÄN JOHTAMISEN TAIDOT: linkkejä

- <https://erityisvoimia.fi/nae-lapsesi-vahvuudet/Erityisvoimia>
- https://www.hyvaollakoulussa.fi/Mieli_ry.

o Harjoitukset löytyvät kirjasta Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, s. 288-315

ILOITSEMINEN, KIITTÄMINEN JA YHDESSÄ JUHLIMINEN (talvilomasta kesälomaan)

- **KIITOLLISUUDEN TAIDOT**
 - (Avola & Pentikäinen 2019, 137-140)
 - (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 39-67)
- **ONNELLISUUDEN TAIDOT**
 - (Avola & Pentikäinen 2019, 133-136)
 - (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022, 69-95)
- **Lähteet:**
 - Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola & Pentikäinen 2019)
 - Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen 2022)

KIITOLLISUUDEN TAIDOT

- Taitoa kokea aitoa kiitollisuutta siitä, mitä on, mitä tuntee tai mitä on tapahtunut.
- Ei ole vaateita siitä, mistä kenenkin tulisi olla kiitollinen.
- Kiitollisuuden harjoittaminen on yksilöllistä, henkilökohtaista ja kiitollisuuden aiheet ovat yksilölle tosia.
- Kiitollisuuden aiheet voivat vaihdella hyvinkin paljon, esim. siistin huoneen, rakkaan ystävän, hyvän harrastuksen tai vaikkapa itsenäisen Suomen välillä.
- Kiitollisuus auttaa huomaamaan sen, mikä elämässä on tärkeää ja merkityksellistä.

KIITOLLISUUDEN TAIDOT

- Mieli toimii automaattisesti menneisyyden tai tulevaisuuden ongelmassa ja uhkakuvissa, kun taas kiitollisuus raivaa tilaa hyvälle mielelle automaattisen ongelma- tai uhka-ajattelun sijaan. Aivojen automaattiset hermoratakytkennät muuttuvat.
- Kiitollisuuden harjoittaminen lisää oppimista; kognitiiviset ja älylliset resurssit ja muisti laajentuvat.
- Kiitollisuuden taidot parantavat tutkimusten mukaan ihmisen elämänlaatua usealla tavalla; kiitolliset ihmiset ovat hyväksyvämpiä, tunnemaailmaltaan tasaisempia ja itsevarmempia (ei kuitenkaan narsistisia) ja vähemmän materialistisia.
- Kiitollisuus on voimakas vastalääke biologiselle hyvään tottumiselle eli *hedonistiselle adaptaatiolle*.

KIITOLLISUUDEN TAIDOT: linkkejä

- <https://positiivinenkasvatus.fi/uncategorized/vahvuus-6-kiitollisuus/>
- <https://digiadventurers.com/fi/kursorin-ullakko/kiitollisuus-harjoituksia/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qZu9ZhbKHY>
- <https://viitotturakkaus.fi/?product=kiitollisuuskortit>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00015/kiitollisuus>

ONNELLISUUDEN TAIDOT

- Taitoa huomata, nähdä ja tehdä hyvää toisille
 - Taitoa tuntea sekä osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta
 - Taitoa tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille
 - Taitoa pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja vastaanottaa hyvää.
-
- Onnellisuus voidaan rinnastaa Aristoteleen käsitteeseen "eudaimonia"; kokonaisvaltaiseen onnellisuuteen ja sellaiseen aktiiviseen toimintaan, joka tuottaa ihmiselle merkityksellistä ja syvää onnea.

ONNELLISUUDEN TAIDOT

- Onnellisuus tulee valita tietoisesti ja tavoitella sitä tarkoituksenmukaisesti tuoden elämään sellaisia tekemisiä, olemisia ja ihmisiä, jotka tuottavat onnellisuutta yksilölle ja yhteisölle.
- Onnellisuus lisääntyy kaikkia hyvinvointitaitoja harjoittelemalla.
- Onnellisuus on tunne, mutta sillä tarkoitetaan myös pitkäaikaista hyvää elämää.
- Eräs viisas nainen sanoi vaikean lapsuuden ja nuoruuden jäljiltä: "En syntynyt onnellisten tähtien alle, mutta muutin sinne." Juuri tästä onnellisuuden oppimisessa on kyse.

ONNELLISUUDEN TAIDOT: linkkejä

- <https://www.terveyskirjasto.fi/ktv00008/onnentaidot>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288/onnellisuusharjoitteet-viiden-viikon-harjoitusohjelma>
- <https://www.talouselama.fi/uutiset/kymmenen-ohjetta-nain-tulet-onnelliseksi/1b759460-f5a2-36ac-a0be-0b03050498eb>