

JOENSUUN STEINERKOULUN HYVINVOINTISUUNNITELMA

Maija Anttila-Akkanen ja Satu Fredriksson



**Hyvästä asenteesta
TULEE HYVÄ MIELI**

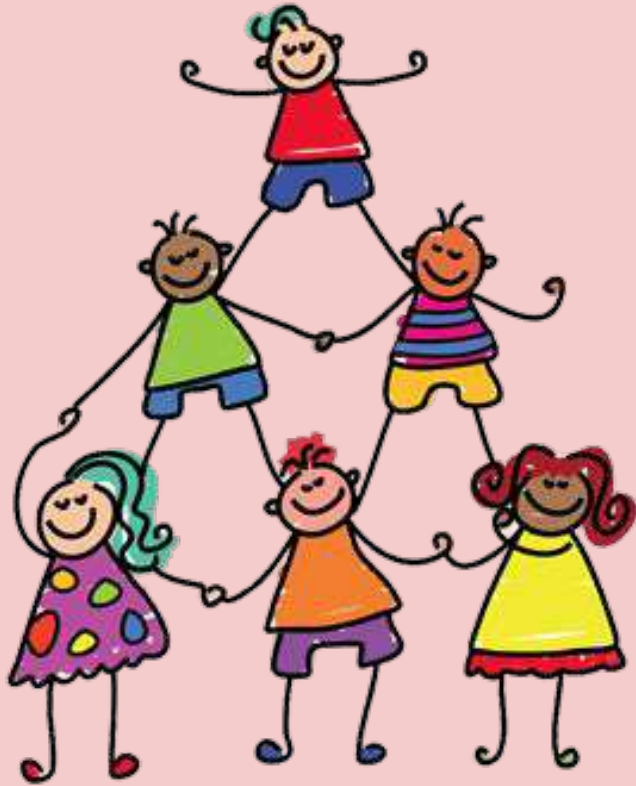
**Hyvästä mielestä
TULEE HYVÄ PÄIVÄ**

Hyvästä päivästä
TULEE HYVÄ VUOSI

Hyvästä vuodesta
tulee hyvä elämä
(SuperMepo)



TURVALLINEN RYHMÄ (elo – syyskuu)

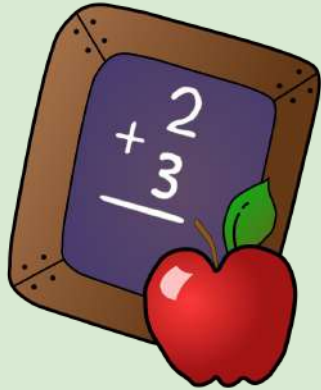


- turvallinen tie kouluun
- toimimme yhdessä ja luomme yhteisöllisyyttä
- harjoittelemmme kaveritaitoja
- mietimme positiivisia tapoja ratkaista ristiriitoja
- laadimme yhteisiä sopimuksia ja sääntöjä
- sitoudumme yhteistyöhön
- tsemppaamme ja autamme toisiamme
- toimimme oikeudenmukaisesti
- pohdimme yhdenvertaisuutta
- tärkeitä henkilöitä

OLEN REILU KAVERI



HYVINVOIVA ARKI JA ITSELUOTTAMUS (loka – joulukuu)



- syön hyvin, nukun hyvin, voin hyvin
- liikun ja virkistyn
- harrastaminen on hauskaa ja hyödyllistä
- käytän mediaa oikein
- rentoutuminen ja rauhoittuminen on tärkeä taito
- pidän omista rajoistani huolen
- sanon päihteille Ei

PIDÄN ITSESTÄNI HUOLTA



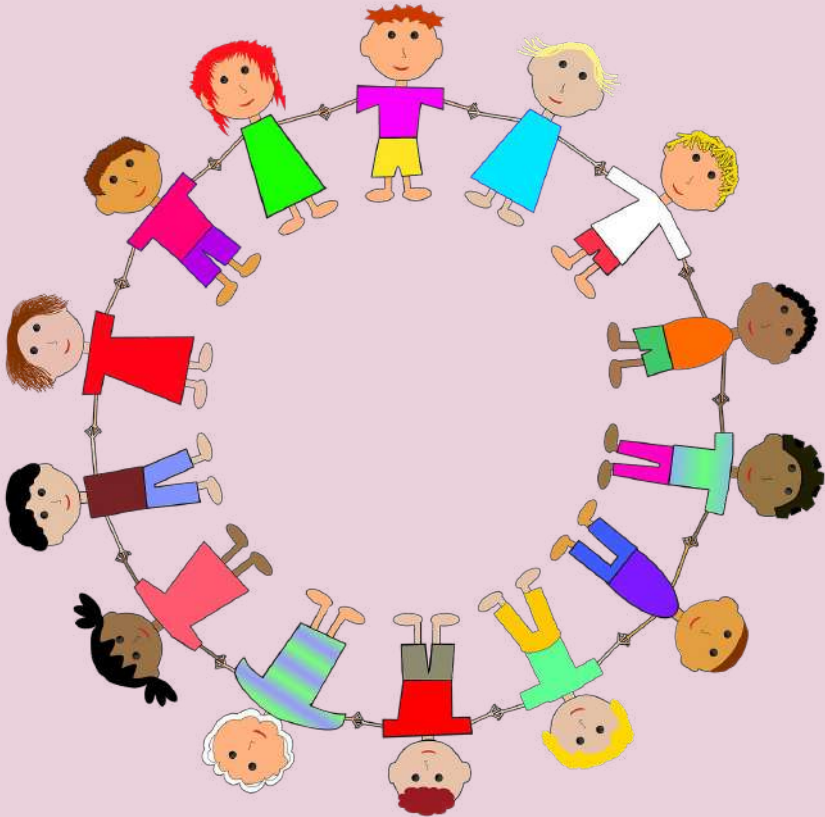


- elämä on merkityksellistä
- minä olen tärkeä ja ainutlaatuinen
- tutustun itseeni paremmin
- minulla on vahvuuksia...
 - ... mutta myös heikkouksia – opettelen pärjäämään niidenkin kanssa 😊
- tavoitteita ja unelmia pitää olla
- luotan taitoihini
- erehdyksistä voi oppia

ILOITSEN ONNISTUMISISTANI



VUOROVAIKUTUS JA TUNTEET (tammi-maaliskuu)



- ystävyys & läsnäolo & sitoutuminen
- tunteiden sateenkaari

- kiinnostun
- kuuntelen
- kysyn
- kannustan
- kunnioitan
- kiitän

YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN



KATSE TULEVAISUUTEEN (huhti-toukokuu)



- Miten onnistuin?
- Mistä voin olla kiitollinen?
- Mitä tekisin toisin?
- Mitä opin?
- Mitä haluan oppia?
- Mistä unelmoin?
- Mitä tavoittelen?
- Miten tästä eteenpäin?
- Tee unelmakartta!

HUOMINEN ON UUSI MAHDOLLISUUS



TEORIAA

Positiivinen psykologia ammentaa näkemyksensä ihmisen hyvinvoinnista ja on toiminut psykologisten suuntausten kääntäjänä negatiivisesta pahoinvointi-teemasta kohti positiivista hyvinvoinnin näkemystä. Positiivisen psykologian ”isänä” pidetään Martin Selgmania ja hänen PERMA-hyvinvointiteoriaa.

Teorialla viitataan viiteen hyvinvoinnin elementtiin:

- Positive emotions (P)– positiivisiin tunteisiin ja myönteisyyteen
- Engagement (E) – sitoutumiseen ja uppoutumiseen
- Relationships (R)- ihmissuhteisiin
- Meaning (M) – merkityksellisyyteen
- Accomplishment (A)– aikaansaaminen, tavoitteiden saavuttaminen.

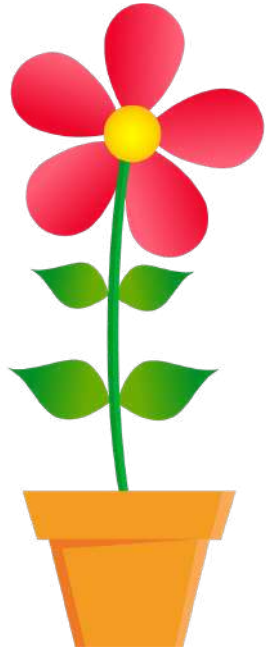


Päivitetty versio teoriasta ottaa näiden lisäksi myös huomioon terveyden, (health) PERMA+H teoriassa. PERMA-teoria toimii positiivisen pedagogiikan ja kasvatuksen taustalla.
(Positive education)

Resilienssi on taito, jota tarvitsemme selviytyäksemme hyvistä tai huonoista muutoksista. Se on mielen palautumis- ja selviytymiskykyä sekä joustavuutta, kykyä sopeutua ja muovautua uuteen.

Resilienssi hyväksyy elämän epätäydellisyyden, se ei kiellä negatiivisia tunteita, vaan auttaa toimimaan ja selviytymään niiden kanssa. Aikaisemmat onnistumisen kokemukset vahvistavat luottamusta siihen, että voi onnistua jatkossakin. Resilienssitaidot kehittyvät elämän aikana ja ne ovat myös opittavia taitoja. Resilienssi on myös taitoa pyytää ja ottaa vastaan apua.

Resilienssi muovautuu persoonallisuuden ja ympäristön kautta, tutkimukset osoittavat harrastuksien vahvistavan resilienssiä. Myönteiset olosuhteet, kuten terveys, mieluinen työ, hyvät ihmissuhteet, turvallisuus ja taloudellinen vakaus lisäävät luontaista resilienssiä.



KOHTI HYVÄÄ RESILIENSSIÄ!

- positiivinen pedagogiikka (PERMA +H)
- turvallinen ja rauhallinen tunneilmasto
- osallisuus ja ryhmään kuulumisen tunne
- nähdyksi ja kuulluksi tuleminen
- hyväksyntä
- myönteiset tunteet ja tunnetaidot
- tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen
- myötätunto ja tunneäly
- ymmärrys ja hyväksyminen
- ystävällisyys ja kannustus
- kohtaaminen

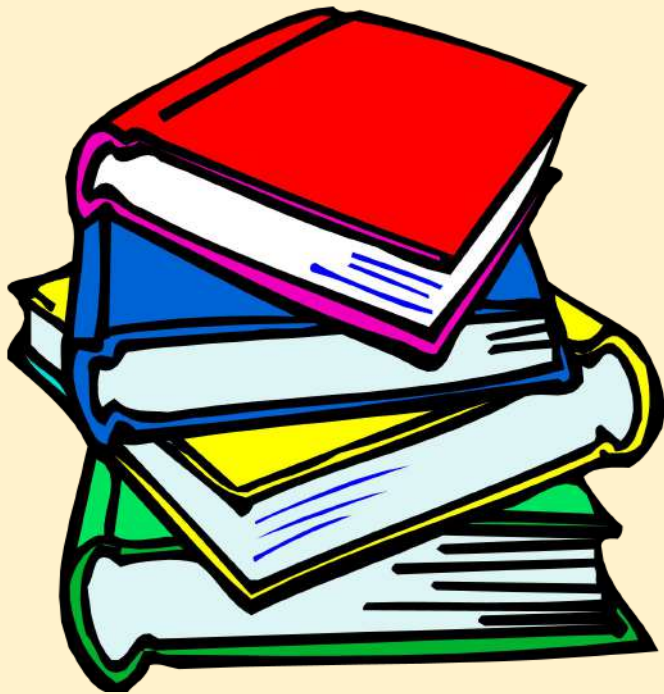


KÄYTTÖ:

- käydään läpi yhteisöllisessä OHR:ssä
- sovitaan aikatauluista ja tuntimääristä
- koko koulun yhteinen aloitus teemalle
- infotaan koteja

HYVINVOINTIOPETUKSEN TAVOITTEENA ON ONNELLISET, HYVINVOIVAT, VAHVAT JA KUKOISTAVAT OPPILAAT. SIIHEN TARVITAAN HYVINVOIVAT OPETTAJAT JA MUU HENKILÖKUNTA. RAKENNETAAN YHDESSÄ HYVINVOIVA KOULUYHTEISÖ!

MATERIAALIA:



- Positive education
- Kukoistava kasvatus
- Vahvuus varis
- Mieli
- Lions Quest
- Huomaa hyvä
- Aggression portaat
- RyhmäRenki
- Erätauko
- MLL