



HYVÄÄ KASVUA



Hyvinvointiopetuksen
opetussuunnitelma



SISÄLLYSLUETTELO

Tavoitteet ja sisällöt 1.-2. luokille	3
Jakso 1 yhteisöllisyys	3
Jakso 2 tunteet	5
Jakso 3 vahvuudet	7
Jakso 4 hyvän huomaaminen	9
Tavoitteet ja sisällöt 3.-4. luokille	11
Jakso 1 yhteisöllisyys	11
Jakso 2 tunteet	13
Jakso 3 vahvuudet	15
Jakso 4 hyvän huomaaminen	17
Tavoitteet ja sisällöt 5.-6. luokille	19
Jakso 1 yhteisöllisyys	19
Jakso 2 tunteet	21
Jakso 3 vahvuustaidot ja ajattelutaidot	23
Jakso 4 hyvän huomaaminen ja kiitollisuus	25
Tavoitteet ja sisällöt 7-9 lk.	27
Jakso 1 yhteisöllisyys	27
Jakso 2 tunteet	29
Jakso 3 vahvuudet	31
Jakso 4 hyvän huomaaminen	34
Tavoitteet ja sisällöt 8. luokalla	36
Jakso 1 yhteisöllisyys	36
Jakso 2 tunteet	38
Jakso 3 vahvuudet	40
Jakso 4 hyvän huomaaminen	43
Tavoitteet ja sisällöt 9. luokalla	45
Jakso 1 yhteisöllisyys	45
Jakso 2 tunteet	47
Jakso 3 vahvuudet	49
Jakso 4 hyvän huomaaminen	52

HYVÄÄ KASVUA

hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelman tavoitteet ja sisällöt

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelma

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista tervettä kehitystä ja kasvua sekä taata heille mahdollisuus toteuttaa itsessään olevia vahvuuksia ja kykyjä. Tavoitteena on myös auttaa ja ohjata lapsia ja nuoria kehittämään taitoja, joita he tarvitsevat elämässä, ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa. Jokaisen lapsen ja nuoren potentiaali pyritään kutsumaan esiin mahdollisimman hyvin ja kannustavassa ilmapiirissä.

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelma ottaa huomioon valtakunnallisen opetussuunnitelman (2016) perusteet, tavoitteet ja sisällöt. Jokaisessa sisältökokonaisuudessa on otettu huomioon lapsen ja nuoren kehitysvaiheet. Hyvinvointiopetus puhuttelee ihmistä kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointiopetus tapahtuu dialogisesti ja tietoisesti vuorovaikutusta edistämällä. Hyvinvointi-oppitunneilla aktivoidaan oppilaiden ajattelua, herätellään tunnistamaan tunne-elämää kokemuksellisten harjoitteiden kautta ja jalkautetaan hyvinvointitaitoja konkreettisesti oppilaiden arkeen. Tavoitteena on opettaa oppilaille tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja, stressinhallinnantaitoja, yhteistyötaitoja, läsnäolotaitoja ja ihmissuhdetaitoja.

Tavoitteet ja sisällöt 1.–2. luokilla

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot
Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 1.–2. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

KOULULAISTAIDOT alkuopetuksessa ovat kasvua koululaiseksi. Koululaistaidot ovat taitoa asettua luokassa oppimisen äärelle, kuunnella ja noudattaa opettajan ohjeita, pyytää puheenvuoroa sekä pyytää apua sitä tarvitessa. Oman vuoron odottaminen on yksi keskeinen koululaistaito. Koululaistaitoihin kuuluu myös omista tavaroista ja välineistä huolehtiminen.

KAVERITAIIDOT ovat taitoa toimia yhdessä toisten kanssa rakentavasti ja sopuisasti. Ystävällisesti toisille puhuminen ja ystävällinen toiminta ovat kaveritaitojen perusta. Kaveritaitoihin kuuluu alkuopetuksessa myös keskustelutaitojen alkeet.

YHTEISÖTAIDOT ovat taitoja toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti. Alkuopetuksessa harjoitellaan ensimmäisiä vastuuaskeleita yhteisössä toimimiseen.

Ohjaava vahvuus: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 1.-2. luokilla

YKSILÖTAIDOT (koululaistaidot): Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas huolehtii tavaroistaan ja välineistä
- oppilas odottaa vuoroaan ja toimii ohjeiden mukaisesti
- oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykinen)

RYHMÄTAIDOT (kaveritaidot): Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas osaa keskustella: kysyä ja kuunnella
- oppilas toimii ryhmässä reilusti
- oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja kunnioittavasti toisia kohtaan

YHTEISÖTAIDOT Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja tervehtii ystävällisesti: hymy ja hei
- oppilas toimii kouluyhteisössä yhteisön ja luokan sääntöjä kunnioittaen

Yhteistyötaitojen sisällöt 1.-2. luokilla

KOULULAISTAIDOT

- oppilas harjoittelee taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen
- oppilas harjoittelee taitoa viitata ja puhua omalla vuorollaan
- oppilas harjoittelee kärsivällisyyttä* ja taitoa odottaa

KAVERITAIDOT

- oppilas harjoittelee toisten luokkatoverien ja opettajan kuuntelua
- oppilas harjoittelee toisten luokkatovereiden asioista kiinnostumista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kannustamista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kehumista
- oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta ja käytöstä
- oppilas harjoittelee jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee leikeissä oman vuoron odottamista

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä esim. koulun käytävillä
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä
- oppilas harjoittelee yhteisössä toisten auttamista
 - oven auki pitämistä
 - pudonneen esineen nostamista
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteisöllisyyden opetussisältöihin luokilla 1-2:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 1.–2. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

LÄSNÄOLOTAIDOT ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

TUNNETAIDOT ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Alkuopetuksessa myötätuntotaidot ovat taitoa lohduttaa, kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen tavoitteet 1.-2. luokilla:

YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan (läsnäolotaito)
- oppilas tunnistaa perustunteita itsessään ja kehossaan (tunnetaito)

RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan ryhmässä muita (itsesäätelytaito)
- oppilas tunnistaa toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä toisten huomioiden (myötätuntotaidot)

YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas harjoittelee ymmärtämään oman käytöksen vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin/tunnelmaan (läsnäolotaidot / rauhoittumisen taidot)
- oppilas harjoittelee ymmärtämään myönteisten tunteiden levittämisen hyödyt yhteisölle (hyvän huomaamisen ja hyvän sanoittamisen taidot, kehumisen ja kiittämisen taito)

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen sisällöt 1.-2. luokilla:

TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan erilaisia perustunteita
 - ilo, suru, inho, pelko, viha, hämmästyminen
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan
 - esimerkiksi luokan tunnepiirissä tunnin alussa

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä rauhoittamista tähän hetkeen opettajan ohjauksessa erilaisissa ympäristöissä
 - luokassa
 - ruokalan jonossa
 - retkillä jne.
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee tietoisuutta omasta kehosta opettajan ohjauksessa
- esim. aistiharjoitukset, kosketusharjoitukset kuten selkään piirtäminen
- oppilas harjoittelee huomion suuntaamista yhteen asiaan kerrallaan
- opettajan ohjeiden kuuntelu
 - luokkatoverin puheenvuoron kuuntelu

MYÖTÄTUNTOTAIIDOT

- oppilas harjoittelee toisten huomioonottamista ja vuorottelua, esim.
 - ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla
 - malttaa viitata
 - osaa jonottaa rauhassa omaa vuoroaan esim. ruokajonossa tai välituntijonossa
- oppilas harjoittelee huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.
 - jos ei pyydä kaveria leikkiin mukaan, hän saattaa kokea jäävänsä yksin
 - jos ei halua olla jonkun pari ja sanoo sen ääneen, se saattaa satuttaa toista
- oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - nostaa pudonneen kynän lattialta
 - kannustaa luokkakaveria rohkeasti osallistumaan leikkiin, kun toinen epäröi tai on arka
 - menee lohduttamaan, kun kaveria sattuu

Harjoitukset ja materiaalipankki läsnäolo-, tunne- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin luokilla
1-2: www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUDET

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 1.–2. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAIKOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaitot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyyt tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reilouden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

KASVUVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

Ajattelutaidot ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alkuopetuksessa ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omaan kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuus- ja ajattelutaitojen tavoitteet 1.-2. luokilla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa omia ydinvahvuuksiaan (3-5 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista ydinvahvuuksistaan muille
- oppilas hyödyntää omia ydinvahvuuksiaan koulutyössä

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia toisissa ihmisissä
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia
- oppilas osaa puhua vahvuuksista toisten kanssa

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa oman ryhmän vahvuuksia
- oppilas arvostaa oman ryhmän vahvuuksia

Vahvuus- ja ajattelutaitojen sisällöt 1.-2. luokilla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista ensin luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista itsessään
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa vahvuuskäsitteistöä
 - suositeltavia vahvuuksia alaluokille ovat esimerkiksi ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevuus ja kiitollisuus
- oppilas harjoittelee tunnistamaan, miten vahvuus ilmenee arjessa ihmisen toiminnassa, teoissa ja sanoissa
- oppilas harjoittelee tarkastelemaan vahvuuksia eri näkökulmista
 - esim. mitä rohkeus on, jos sitä on liikaa (uhkarohkeus) tai jos sitä on liian vähän (arkuus)
- oppilas harjoittelee tunnistamaan toisten ihmisten vahvuuksia myös vapaa-ajalla
 - esim. kavereiden kanssa, harrastuksissa tai kotona

AJATTELUTAIDOT

Ajattelutaitojen opetussisällöt sisältyvät 1.-2. luokilla kaikkiin neljään hyvinvointijaksoon muiden teemojen alle. Erityisesti ajattelutaidot ovat 1.-2. luokilla hyvinvointisanaston ja käsitteiden opettelua ja ymmärtämistä, jotta näistä teemoista keskustelu olisi mahdollista.

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuuksien ja ajattelutaitojen opetussisältöihin luokilla 1-2:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

Harjoiteltavat taidot: Hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: Kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 1.–2. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAILOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mieleemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy, ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUDEN TAITO on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 1.-2. luokilla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilaalla on taitoa huomata ja tehdä hyvää
- oppilas tunnistaa asioita, jotka ovat omassa elämässä hyvin
- oppilaalla on taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa hyvää toisissa ihmisissä
- oppilas auttaa toisia ryhmässä

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen

Hyvän huomaamisen sisällöt 1.-2. luokilla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee kertomaan itselle iloa tuottavista asioista toisille
- oppilas harjoittelee myönteistä sisäistä puhetta esim.
 - omia töitä esittelemällä
 - kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee kannustavan palautteen antamista
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hyvän huomaamista
 - kuten mikä kouluviikossa/päivässä/oppitunnissa onnistui hyvin
- oppilas harjoittelee juhlakäyttäytymistä
 - esim. esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

KIITOLLISUUSTAIIDOT

- oppilas tutustuu kiitollisuuden käsitteeseen
- oppilas harjoittelee kiitollisuutta
 - esim. kertoo toisille kiitollisuuspiirissä asioista, joista on kiitollinen
- oppilas harjoittelee sanoin ja kuvin ilmaisemaan kiitollisuutta
 - esim. kuvakollaasin tai kiitollisuuspäiväkirjan avulla

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin luokilla 1-2: www.positiivinenoppiminen.fi

HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 3.–4. LUOKILLE

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot

Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 3.–4. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa.

VUOROVAIKUTUSTAIDOT ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti toisia kunnioittaen. 5K-taidot ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. 5K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kannustus ja kysyminen sekä kiittäminen.

YHTEISÖTAIDOT ovat taitoja toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 3.-4. luokilla:

1.YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas huolehtii tavaroistaan ja ymmärtää tavaroista huolehtimisen merkityksen
- oppilas harjoittelee säätelmään omaa toimintaansa ja oppii odottamaan vuoroaan
- oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykinen) ymmärtäen niiden merkityksen

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoja (vuorovaikutuksen 5K-taidot: kunnioitus, kuuntelu, kannustus, kysyminen ja kiittäminen)
- oppilas toimii ryhmässä reilusti ja kannustavasti
- oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja joustavasti toisia kohtaan
- oppilas toimii ohjeiden mukaisesti ymmärtäen oman toiminnan merkityksen muihin ryhmäläisiin

YHTEISÖTASO: MITEN TOIMIMME YHTEISÖNÄ YHDESSÄ?

- oppilas kohtaa muut yhteisön jäsenet tervehtien ystävällisesti ja osaa keskustelutaitojen alkeita (hymy ja hei ja kysymys, esim. mitä kuuluu?)
- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

Yhteistyötaitojen sisällöt 3.-4. luokilla:

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa tekemään tehtäviä porrastetusti ja vaiheittain
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hallitsemaan tehtäväkokonaisuuksia
- oppilas harjoittelee oman oppimisen ohjaamista kuvallisten tai numeroitujen ohjeiden avulla
- oppilas harjoittelee itsesäätelyä
 - taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen
 - taitoa puhua omalla vuorollaan ja taitoa viitata puheenvuoron saamiseksi
 - taitoa säädellä omia tunteitaan

VUOROVAIKUTUSTAIDOT

- oppilas harjoittelee keskustelutaitojen alkeita
 - oppilas harjoittelee toisen kuuntelua
 - oppilas harjoittelee toisten asioista kiinnostumista
 - oppilas harjoittelee toisten kannustamista
 - oppilas harjoittelee toisten kehumista
 - oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta
 - oppilas harjoittelee kysymisen taitoa vuorovaikutuksessa
 - oppilas harjoittelee kiittämisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee edelleen leikeissä oman vuoron odottamista

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee tervehtimisen taitoa
- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisön jäseniä kohtaan
 - käytännössä tämä tarkoittaa koulun pihalla ja käytävillä toisten tervehtimistä
 - toisille ihmisille hymyilyä
 - toisten auttamista kuten oven auki pitämistä seuraavalle
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee edelleen luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteisöllisyyden opetussisältöihin luokilla 3-4:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 3.–4. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

LÄSNÄOLOTAIDOT ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

TUNNETAIDOT ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Luokilla 3-4 myötätuntotaidot ovat taitoa huomata milloin toinen tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen tavoitteet 3.-4. luokilla:

1.YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas harjoittelee rauhoittumisen taitoja ja ymmärtää kuuntelun merkityksen oppimiselle (läsnäolo)
- oppilas tunnistaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)
 - oppilas osaa sanoittaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)

RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan ymmärtäen sen merkityksen ryhmässä (itsesäätelytaidot)
- oppilas tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita (empatiataidot)
 - oppilas osaa toimia ryhmässä myötätuntoisesti (myötätuntotaidot)

YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas ymmärtää oman käytöksen ja toiminnan vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin ja osaa säädellä käytöstään ja toimintaansa tarpeen mukaan. (läsnäolo / rauhallisuus)
- oppilas osaa toimia yhteisössä rakentavasti edistäen myönteistä tunneilmapiiriä (hyvien tekojen tekeminen ja hyvän sanoittaminen, tunnetaidot)

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen sisällöt 3.-4. luokilla:

TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan
- oppilas ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee rauhoittamaan itsensä opettajan ohjauksessa
- oppilas harjoittelee läsnäolevan kuuntelun taitoa
 - esim. osaa kuunnella toisia ihmisiä keskeyttämättä
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee edelleen tietoisuutta omasta kehosta erilaisten harjoitusten kautta

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua, esim.
 - ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla
 - malttaa viitata ja ymmärtää että aina ei saada puheenvuoroa oppitunnilla, vaan välillä on toisten vuoro
 - osaa asettua leikeissä ja ryhmätöissä erilaisiin rooleihin. Välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat.
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.
 - jos puhun rumasti toisille tai opettajalle se ei tunnu toisesta mukavalta
 - jos jätän oman osani ryhmätyössä tekemättä, se vaikuttaa toisten työskentelyyn
 - kun puhun ja toimin ystävällisesti, luon hyvää ilmapiiriä ympärilleni ja saan hyvää mieltä myös itselleni
- oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - neuvoa ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
 - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa että toiselle tilanne on haastava
 - kannustaa ja iloitsee toisten onnistumisista
 - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa

Harjoitukset ja materiaalipankki läsnäolo-, tunne- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin luokilla 3-4: www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUDET

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 3.–4. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAIIDOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaitot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyys tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reilouden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

KASVUVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

AJATTELUTAIDOT ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alaluokilla ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omiin kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuus- ja ajattelutaitojen tavoitteet 3.-4. luokilla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa laajemmin omia vahvuuksia (5–15 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista vahvuuksistaan laajemmin muille
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksia koulutyössä ja tavoitteiden saavuttamisessa

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia laajemmin toisissa ihmisissä (5–15 vahvuutta)
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia laajemmin
- oppilas osaa puhua ja hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa oman ryhmän vahvuuksia laajemmin
- oppilas arvostaa oman ryhmän vahvuuksia laajemmin

Vahvuus- ja ajattelutaitojen sisällöt 3.-4. luokilla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista omassa luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista itsessään
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa ja tutustuu uusiin vahvuuskäsitteisiin
 - jokaiseen vahvuuteen perehdytään pidemmäksi aikaa ja pohditaan yhdessä, miten vahvuus ilmenee arjessa ihmisen toiminnassa, teoissa ja sanoissa.
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksia eri kanteilta,
 - esim. mitä ystävällisyys on, jos sitä on liikaa (uhrautuvuus, toisten puolesta tekeminen) tai jos sitä on liian vähän (itsekkyyys, työkeys, rumat sanat).
- oppilas harjoittelee hyödyntämään omia vahvuuksiaan tietoisesti, esim. sanoittamalla omien vahvuuksien käyttöä ja käyttämällä omia vahvuuksia, esim. huumorin vahvuutta rennon tunnelman luomiseksi luokassa
- oppilas harjoittelee huomioimaan erilaisia vahvuuksia luokkayhteisössä ja puhumaan niistä
- oppilas oppii arvostamaan kaikkia vahvuuksia tasavertaisesti
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien ilmenemistä koulun ulkopuolella

AJATTELUTAIDOT

- oppilas harjoittelee oman toiminnan ohjaamista
- oppilas harjoittelee oppitunnilla ohjeiden seuraamista itsenäisesti
- oppilas harjoittelee edelleen itsesäätelyä esim. malttaa ottaa kännykän esille vasta luvan saatuaan
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ymmärtämään omien valintojen merkitystä oman hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuuksien ja ajattelutaitojen opetussisältöihin luokilla 3-4:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

Harjoiteltavat taidot: Hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: Kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 3.–4. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAITOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mieleemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy, ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUDEN TAITO on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaa hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 3.-4. luokilla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas huomaa asioita, joista on kiitollinen
- oppilas osaa sanoa/kirjoittaa/nimetä asioita, joista on kiitollinen

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kiittää toista hyvistä teoista

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

Hyvän huomaamisen sisällöt 3.-4. luokilla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee hyvän huomaamisen asennetta
- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee edelleen tunnistamaan itselle iloa tuottavia asioista ja kertomaan niistä
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta mm.
 - oppimistilanteissa osaa kannustaa itseään sisäisessä puheessa
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee edelleen kannustavan palautteen antamista toisille luokkakavereille
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

KIITOLLISUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee kiitollisuuden taitoa erilaisilla tehtävillä, esim.
 - kirjoittamaan säännöllisesti kiitollisuuspäiväkirjaa
- oppilas harjoittelee ilmaisemaan kiitollisuutta sanoin ja teoin esim.
 - kirjoittaa kiitoskortin naapuriluokalle
 - kiittää hienosta runoesityksestä
 - kirjoittaa äidille ja isälle kiitollisuuskirjeet ja kertoo mistä asioista on heissä kiitollinen
 - kiittää ennen joulua ja keväällä ennen lomalle lähtöä laululla, runolla, kiitoskortilla tms. koulun henkilöstöä (keittäjä, rehtori, naapuriluokan opettaja)

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin luokilla 3-4: www.positiivinenoppiminen.fi

HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 5.–6. LUOKILLE

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot

Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 5.–6. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa. Itsensä johtamista on omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan johtaminen niin, että se edistää oppimista, hyvinvointia ja hyvää vuorovaikutusta. Olenaisena osana itsensä johtamiseen kuuluu itsesäätely ja omien tunteiden säätely.

VUOROVAIKUTUSTAIDOT ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti. K-taidot ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kannustus, kysyminen ja kiittäminen. Yhteisötaidot ovat taitoja toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelevaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 5.-6. luokilla:

YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas huolehtii tavaroistaan itsenäisesti
- oppilas odottaa vuoroaan sekä toimii ohjeiden mukaisesti itsenäisesti
- oppilas edistää omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykinen)

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita aktiivisilla vuorovaikutustaidoilla (K-taidot käytössä)
- oppilas toimii ryhmässä aktiivisen rakentavasti ja sovittelevasti
- oppilas toimii aktiivisesti rauhaa rakentaen ja edistäen

YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä myönteisesti ja arvostavasti
- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

Yhteistyötaitojen sisällöt 5.-6. luokilla:

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia
 - esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätlemään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja edelleen
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen
 - toisen kuuntelua
 - luokkatovereiden asioista kiinnostumista
 - luokkatovereiden kannustamista
 - luokkatovereiden kehumista
 - ystävällistä puhetta
 - ystävällisen käytöksen harjoittelua
 - vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa
 - vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisön jäseniä kohtaan
 - käytännössä tämä tarkoittaa koulun pihalla ja käytävillä toisten tervehtimistä
 - toisille ihmisille hymyilyä
 - toisten auttamista kuten oven auki pitämistä seuraavalle
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee taitoa keskustella toisten ihmisten kanssa
- oppilas harjoittelee edelleen luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteisöllisyyden opetussisältöihin luokilla 5-6:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 3.–4. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Luokilla 5–6 myötätuntotaidot ovat taitoa huomata, koska toinen tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen tavoitteet 5.-6. luokilla:

1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa tilanteissa (läsnäolo)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita (tunnetaito)
- oppilas osaa hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista haastavia tunteita (tunnetaito)

2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja vuorovaikutustilanteissa (itsesäätelytaidot)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita vuorovaikutustilanteissa (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä myötätuntoisesti ja sovittelutaitoja hyödyntäen (myötätuntotaidot)

3.YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas rakentaa ja vaikuttaa tietoisesti yhteisön tunneilmapiiriin omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan
- oppilas tekee tietoisesti myötätuntoisia ja hyviä tekoja yhteisön hyväksi

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen sisällöt 5.-6. luokilla:

TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien vaatimalla tavalla.
 - esim. jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa, hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää, miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä viireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim.
- välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee, mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
 - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa, että toiselle tilanne on haastava
 - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa, että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

Harjoitukset ja materiaalipankki tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin luokilla 5-6: www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUSTAITOT JA AJATTELUTAIDOT

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 5.–6. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAITOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaitot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyyttä tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mikä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reilouden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

KASVUVAHVUUDET

Luontevahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

AJATTELUTAIDOT ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alaluokilla ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omaan kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuus- ja ajattelutaitojen tavoitteet 5.-6. luokilla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja käyttää omia vahvuuksia (10–20)
- oppilas osaa tunnistaa (ja harjoitella) kasvuvahvuuksia
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan koulutyössä ja tavoitteiden saavuttamisessa

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa vahvuuksia laajemmin toisissa ihmisissä (10–20 vahvuutta)
- oppilas huomaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa ratkaisutaitoina

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas rikastuttaa yhteisöä omilla vahvuuksillaan

Vahvuus- ja ajattelutaitojen sisällöt 5.-6. luokilla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussaanastoa esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim. bongaamalla toisten vahvuuksia ja sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

AJATTELUTAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja esim. omia valintoja pohtimalla ja luokassa voidaan harjoitella yhteisesti ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun/juuttumisen asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena esim. oman päivän rytmittäminen ja kokeeseen luvun harjoittelu ja sen aikatauluttaminen

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuuksien ja ajattelutaitojen opetussisältöihin luokilla 5-6:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN JA KIITOLLISUUS

Harjoiteltavat taidot: Hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: Kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 5.–6. luokilla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mielemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUDEN TAITO on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 5.-6. luokilla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas huomaa ja tunnistaa hyviä asioita arkielämässään ja koulussa
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa, mitkä asiat tuottavat hänelle onnellisuutta

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa asioista, joista on kiitollinen muille, esimerkiksi perheenjäsenille

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee luokan kanssa hyviä tekoja koulu yhteisössä tai sen ulkopuolella, esim. vanhainkodissa
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden sisällöt 5.-6. luokilla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim.
 - 5.–6. luokalla kummioppilaat käyvät säännöllisesti auttamassa koulukummilapsiaan erilaisissa koulutehtävissä
 - luokassa voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim.
 - käydään lähivanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja
 - löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä
 - lähipäiväkodeissa voidaan vieraila esittämässä nukketeatteria, tai esittää aamurunosikermiä
 - lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle
 - kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

KIITOLLISUUSTAIIDOT

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm.
 - kiittää ruokalassa keittäjää
 - kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin luokilla 5-6:
www.positiivinenoppiminen.fi

HYVÄÄ KASVUA HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 7-9 LK.

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelma, tavoitteet ja sisällöt

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista tervettä kehitystä ja kasvua. Tavoitteena on taata heille mahdollisuus tunnistaa ja toteuttaa itsessään olevia vahvuuksia ja kykyjä monipuolisesti ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on myös auttaa ja ohjata lapsia ja nuoria kehittämään taitoja, joita he tarvitsevat elämässä, ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa.

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelma ottaa huomioon valtakunnallisen opetussuunnitelman (2016) perusteet, tavoitteet ja sisällöt. Jokaisessa sisältökokonaisuudessa on otettu huomioon lapsen ja nuoren kehitysvaiheet. Hyvinvointiopetus tapahtuu tietoisesti vuorovaikutustaitoja hyödyntäen, harjoittaen ja edistäen. Hyvinvointiopetuksessa aktivoidaan oppilaiden ajattelua, herätellään tunte-elämää kokemuksellisten harjoitteiden kautta ja jalkautetaan hyvinvointitaitoja konkreettisesti oppilaiden arkeen. Tavoitteena on opettaa oppilaille tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja, stressinhallinnantaitoja, yhteistyötaitoja, läsnäolotaitoja sekä oman elämän hallinnantaitoja ja ihmissuhdetaitoja.

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot

Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 7. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Itsensä johtamista on omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan johtaminen niin, että se edistää oppimista, hyvinvointia ja hyvää vuorovaikutusta. Olennaisena osana itsensä johtamiseen kuuluu itsesäätely ja omien tunteiden säätely.

VUOROVAIKUTUSTAIDOT ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti. K-taidot ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kannustus ja kysyminen. K-taitoihin voidaan liittää myös kiittäminen. Yhteisötaidot ovat taitoja toimia osana luokka- ja koulu-yhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 7. luokalla

YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas oppii ottamaan vastuuta omasta koulunkäynnistään (Wilman seuraaminen, oikea luokka, koulutavarat, koulutehtävät)
- oppilas suhtautuu avoimesti ja myönteisesti luokkatovereihin ja koulun aikuisiin.
- oppilas edistää omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykinen)

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa aktiivisesti hyviä kaverisuhteita (K-taidot käytössä) ja oppilas toimii aktiivisesti myönteistä ja rauhallista ilmapiiriä edistäen

YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä myönteisesti ja arvostavasti
- oppilas toimii koulu yhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

Yhteistyötaitojen sisällöt 7. luokalla

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAI DOT

- oppilas harjoittelee Itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätämään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti, oppilas tutustuu omiin arvoihinsa
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen toisen kuuntelua, luokkatovereiden asioista kiinnostumista, luokkatovereiden kannustamista, luokkatovereiden kehumista, ystävällistä puhetta, ystävällisen käytöksen harjoittelua, vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa, vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen vastuuskeleitä yhteisössä toimimiseen esim. taitoa tervehtiä ja kohdata kunnioittavasti ja ystävällisesti yhteisön jäsenet. taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä ja jutella toisten kanssa, taitoa auttaa toisia, kuten etsiä koulukaverilta hukkunutta lapasta jne., taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee luokan ja koulu yhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua.

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteisöllisyyden opetussisältöihin 7. luokalla:

www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 7. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Myötätuntotaidot ovat taitoa huomata milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa toisia vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota myötätuntotaitojen harjaannuttamiseen, koska murrosiän tunnemyllerryksessä myötätunto itseä sekä toisia kohtaan on tärkeä hyvinvointia tukeva taito ja asenne.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoisista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen tavoitteet 7. luokalla

1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa läsnäolotaitojen perusteet
- oppilas osaa tunnetaitojen perusteet
- oppilas osaa toimia myötätuntoisesti itseään kohtaan

2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ryhmässä (keskittyä ja kuunnella ja olla läsnä toisille)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja laaja-alaisesti ryhmässä
- oppilas toimii empaattisesti ja myötätuntoisesti ryhmässä

3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja yhteisössä, oppilas toimii myötätuntoisesti kouluyhteisössä

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen sisällöt 7. luokalla:

TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien vaatimalla tavalla esim. jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä viireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätoissa erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim.
 - välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyä, kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla kun huomaa, että toiselle tilanne on haastava, menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa kokeessa epäonnistuminen tai hän unohti kirjat kotiin jne.

Harjoitukset ja materiaalipankki tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin
7. luokalla: www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUDET

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 7. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAIIDOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyyttä tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja resursseja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reiluuden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Ne eivät siis ole muuttumattomia.

KASVUVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin resursseihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa, mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUTAIDOT

Ajattelutaidot ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla, kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti.

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIIDOT

Itsensä johtamisen taidot ovat taitoa johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Vastuun ottaminen on omasta elämästä on yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa. Toinen tärkeä elementti on tietoisuus. Kolmas elementti on ratkaisukeskeisyys. Taitoja harjoitellaan ikätason mukaisesti, armollisesti ja tavoitteellisesti.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyys on myönteinen ajattelu- ja suhtautumistapa, jossa ajatus suunnataan tulevaan. Ratkaisukeskeisyydessä huomio suunnataan mahdollisuuksiin ongelmien sijasta. Toimintatapana toimii tavoitteenasettelu, joka pilkotaan sopivan kokosiin askelmiin tavoitteen saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeisyydessä on oleellista voimavaroalähtöisyys ja kannustava ote.

KASVUN ASENNE (Growth mindset)

Kasvun asenne tarkoittaa sitä, että taidot ja ominaisuudet ovat ponnistelujen ja oppimisen tulosta ja siksi kehitettäviä ominaisuuksia. Kasvun asenteeseen kuuluu oppiminen ja itsensä kehittäminen. Uuden oppiminen tarkoittaa myös epämuokavuusalueelle menemistä. Kovalla työllä kuka tahansa voi omaksua vaikeiltakin tuntuvia asioita. Epäonnistuuessaan he eivät lannistu, vaan miettivät, mitä tästä opittiin ja miten voisi seuraavalla kerralla onnistua.

MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNE (Fixed mindset)

Muuttumattomuuden asenne puolestaan tarkoittaa sitä, että uskotaan siihen, että luontaiset kykymme on ennalta määrätty eikä niihin voi vaikuttaa. He eivät mielellään haasta itseään tai mene epämuokavuusalueelle. Epäonnistuminen kertoo siitä, että ei ole synnynnäisiä kykyjä, joten ei kannata edes yrittää.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omaan kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen tavoitteet 7. luokalla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas osaa nimetä ja tunnistaa ydin- ja kasvuvahvuutensa
- oppilas käyttää omia vahvuuksiaan (15–30 kpl vahvuutta)
- oppilas ymmärtää, että vahvuuksia harjoittelemalla pääsee paremmin tavoitteisiin
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa vahvuuksia toisissa ihmisissä (15–30 vahvuutta)
- oppilas huomaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa ratkaisutaitoina

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas rikastuttaa yhteisöä omilla vahvuuksillaan

Vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen sisällöt 7. luokalla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa
 - esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
 - esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim.
 - bongaamalla toisten vahvuuksia
 - sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa
 - esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

AJATTELUTAIIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja, esim. omia valintoja pohtimalla ja ajankäyttöä suunnittelemalla
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja, esim.
 - pohtimalla, mitä toivoo yläkoulun ajalta
 - kirjoittamalla itselleen kirjeen tulevaisuuden itselleen, jossa kuvaa miten asiat ovat esimerkiksi 9. luokan lopussa
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena, esim. oman päivän rytmittäminen ja kokeeseen luvun harjoittelu ja sen aikatauluttaminen ja somen käytön säännöstelyyn

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen opetussisältöihin 7. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

Harjoiteltavat taidot: Hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: Kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 7. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAILOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mieleemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUS on vahvuus ja taitoa huomata hyvää sekä arvostaa kaikkea sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla, edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 7. luokalla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas huomaa ja tunnistaa hyviä asioita arkielämässään ja koulussa
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilaalla on taitoa huomata hyvää ja tunnistaa kiitollisuuden aiheita

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti tarjota apua luokassa
- oppilaalla on taitoa huomata hyvää ja arvostaa toisia

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee luokan kanssa hyviä tekoja kouluyhteisössä tai sen ulkopuolella
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden sisällöt 7. luokalla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua ryhmässä ja kouluyhteisössä, esim. ryhmässä voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim.
 - käydään vanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja
 - löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä
 - lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle

KIITOLLISUUSTAIDOT

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm. kiittää ruokalassa keittäjää, kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin
7. luokalla: www.positiivinenoppiminen.fi

HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 8. LUOKALLA

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot

Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 8. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa. Itsensä johtamista on omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan johtaminen niin, että se edistää oppimista, hyvinvointia ja hyvää vuorovaikutusta. Olennaisena osana itsensä johtamiseen kuuluu itsesääteily ja omien tunteiden säätely.

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti. K-taidot ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kannustus ja kysyminen. K-taitoihin voidaan liittää myös kiittäminen. Yhteisötaidot ovat taitoja toimia osana luokka- ja koulu-yhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 8. luokalla:

YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas harjoittelee myönteistä ja hyväksyvää asennetta
- oppilas välittää omasta sekä toisten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta (fyysinen ja psyykinen)
- oppilas säätelee omaa käytöstään ja tunteitaan vuorovaikutustilanteissa rakentavasti

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita aktiivisilla vuorovaikutustaidoilla
- oppilas edistää myönteistä ja sovitteluvaa ilmapiiriä omalla toiminnallaan

YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä myönteisesti ja arvostavasti
- oppilas toimii koulu-yhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

Yhteistyötaitojen sisällöt 8. luokalla:

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee tekemään omien arvojensa ja kiinnostuksen kohteidensa mukaisia valintoja (esim. valinnaisainevalinnat)
- oppilas harjoittelee edelleen hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätelämään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti
- oppilas harjoittelee taitoa palauttaa itsensä takaisin tavoitteen mukaiseen toimintaan
- oppilas harjoittelee edelleen vuorovaikutustaitoja
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee edelleen keskustelutaitoja
 - toisen kuuntelua
 - luokkatovereiden asioista kiinnostumista
 - luokkatovereiden kannustamista
 - luokkatovereiden kehumista
 - ystävällistä puhetta
 - ystävällisen käytöksen harjoittelua
 - vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa
 - vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua
 - keskusteluun tai toisen puheenvuoroon liittymistä
- oppilas harjoittelee ristiriitojen sovittelua
- oppilas harjoittelee tunnistamaan sosiaalisen median vaikutus vuorovaikutustilanteissa

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen vastuuskeleita yhteisössä toimimiseen
 - taitoa tervehtiä ja kohdata kunnioittavasti ja ystävällisesti yhteisön jäsenet taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä ja jutella toisten kanssa taitoa auttaa toisia, kuten etsiä koulukaverilta hukkunutta kirjaa jne.
 - taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
 - taitoa pyytää toisia mukaan
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua.

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteisöllisyyden opetussisältöihin 8. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 8. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Myötätuntotaidot ovat taitoa huomata milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota myötätuntotaitojen harjaannuttamiseen, koska murrosiän tunnemyllerryksessä myötätunto itseä sekä toisia kohtaan on tärkeä hyvinvointia tukeva elementti.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen tavoitteet 8. luokalla:

YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja eri tilanteissa (vireystilan säätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ja vahvistaa tietoisesti myönteisiä tunteita
 - oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa ryhmätilanteissa
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja myös haastavissa ryhmätilanteissa
- oppilas toimii empaattisesti ja myötätuntoisesti ryhmässä sekä osaa sovitella ristiriitailanteita

YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja yhteisössä
- oppilas toimii myötätuntoisesti ja hyviä tekoja tehden koulu yhteisössä

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen, ja myötätuntotaitojen sisällöt 8. luokalla:

TUNNETAIDOT

- oppilas tunnistaa omia tunteitaan ja sitä, miten ne ilmenevät omassa kehossa
- oppilas harjoittelee tiedostamaan tunteiden ja ajatusten irrallisuutta
- oppilas harjoittelee tiedostamaan tunteiden vaikutusta itsen
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on
- oppilas harjoittelee edelleen säätelemään omia tunteitaan

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä vireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim.
 - välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
 - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa että toiselle tilanne on haastava
 - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa, että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

Harjoitukset ja materiaalipankki tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin

8. luokalla: www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUDET

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 8. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAIIDOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyys tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja resursseja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reiluuden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata, ne eivät ole muuttumattomia, vaan muovautuvia ominaisuuksia joita voi kehittää ja kasvatuksella kutsua esiin yksilössä.

KASVUVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin resursseihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä on mahdollista kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUTAIIDOT

Ajattelutaidot ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla, kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIIDOT

Itsensä johtamisen taidot ovat taitoa johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Vastuun ottaminen omasta elämästä on yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa. Toinen tärkeä elementti on tietoisuus. Kolmas elementti on ratkaisukeskeisyys. Taitoja harjoitellaan ikätason mukaisesti, armollisesti ja tavoitteellisesti.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyys on myönteinen ajattelu- ja suhtautumistapa, jossa ajatus suunnataan tulevaan. Ratkaisukeskeisydessä huomio suunnataan mahdollisuuksiin ongelmien sijasta. Toimintatapana toimii tavoitteenasettelu, joka pilkotaan sopivan kokosiin askelmiin tavoitteen saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeisydessä on oleellista voimavaralähtöisyys ja kannustava ote.

KASVUN ASENNE (Growth mindset)

Kasvun asenne tarkoittaa sitä, että taidot ja ominaisuudet ovat ponnistelujen ja oppimisen tulosta ja siksi kehitettäviä ominaisuuksia. Kasvun asenteeseen kuuluu oppiminen ja itsensä kehittäminen. Uuden oppiminen tarkoittaa myös epämuokavuusalueelle menemistä. Kovalla työllä kuka tahansa voi omaksua vaikeiltakin tuntuvia asioita. Epäonnistuessaan he eivät lannistu, vaan miettivät, mitä tästä opittiin ja miten voisi seuraavalla kerralla onnistua.

MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNE (Fixed mindset)

Muuttumattomuuden asenne puolestaan tarkoittaa sitä, että uskotaan siihen, että luontaiset kykymme on ennalta määrätty eikä niihin voi vaikuttaa. He eivät mielellään haasta itseään tai mene epämuokavuusalueelle. Epäonnistuminen kertoo siitä, että ei ole synnynnäisiä kykyjä, joten ei kannata edes yrittää.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omaan kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen tavoitteet 8. luokalla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee tietoisesti ydin- ja kasvuvahvuuksiaan ja hyödyntää niitä aktiivisesti tavoitteiden saavuttamisessa
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan oman ajanhallinnan johtamisessa
- oppilas hyödyntää kasvun asennetta omassa oppimisessaan ja tavoitteiden saavuttamisessa

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas huomaa, arvostaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas osaa toimia joustavasti toisten kanssa yhteistyössä erilaisia vahvuuksia arvostaen
- oppilas ymmärtää ja hyväksyy muiden ihmisten erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas tekee yhteisön vahvuuksia näkyväksi omalla toiminnallaan
- oppilas käyttää vahvuuksiaan yhteisön hyväksi

Vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen sisällöt 8. luokalla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa
 - esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
 - esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim.
 - bongaamalla toisten vahvuuksia
 - sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa
 - esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

AJATTELUTAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa
- Growth mindset / Fixed mindset luokassa harjoitellaan yhteisesti ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja
 - esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena
 - esim. oman päivän rytmittäminen
 - kokeeseen luvun harjoittelu ja sen aikatauluttaminen

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuuksien ja ajattelutaitojen opetussisältöihin 8. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

Harjoiteltavat taidot: Hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: Kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 8. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAI DOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mielemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUDEN TAITO on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla, edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 8. luokalla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas näkee hyvän itsessään ja omassa elämässään
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas osaa tunnistaa ja kertoa asioista, joista on kiitollinen

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti tarjota apua luokassa
- oppilas osaa tunnistaa ja kertoa asioista, joista on kiitollinen toisissa

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee itsenäisesti hyviä tekoja kouluyhteisössä tai sen ulkopuolella
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden sisällöt 8. luokalla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim.
 - 5.- 6. luokalla kummioppilaat käyvät säännöllisesti auttamassa 1. luokassa koulukummilapsiaan erilaisissa koulutehtävissä
 - luokassa voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim.
 - käydään lähi vanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja
 - löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä
 - lähipäiväkodeissa voidaan vieraila esittämässä nukketeatteria, tai esittää aamurunosikermiä
 - lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

KIITOLLISUUSTAIDOT

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm.
 - kiittää ruokalassa keittäjää
 - kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin 8. luokalla: www.positiivinenoppiminen.fi

HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 9. LUOKALLA

JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

Harjoiteltavat taidot: Yhteistyötaidot
Ohjaava vahvuus: Ystävällisyys

Tavoitteet ja sisällöt 9. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa. Itsensä johtamista on omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan johtaminen niin, että se edistää oppimista, hyvinvointia ja hyvää vuorovaikutusta. Olennaisena osana itsensä johtamiseen kuuluu itsesääätely ja omien tunteiden säätely.

VUOROVAIKUTUSTAIDOT ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti. K-taidot ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kannustus ja kysyminen.

YHTEISÖTAIDOT ovat taitoja toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

Yhteistyötaitojen tavoitteet 9. luokalla:

YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas ymmärtää itseään ja erilaisia persoonallisuuksia vuorovaikutustilanteissa
- oppilas säätelee omaa käytöstään ja tunteitaan vuorovaikutustilanteissa rakentavasti ja sovittelevasti
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan vuorovaikutustilanteissa

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita vahvuuksilla ja vuorovaikutustaidoilla
- oppilas toimii ryhmässä rakentavasti, sovittelevasti ja ystävällisesti
- oppilas toimii ristiriitatilanteissa rakentavasti, sovittelevasti ja myötätuntoisesti

YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä toiset arvostavasti, myönteisesti ja myötätuntoisesti
- oppilas toimii kouluyhteisössä kunnioittavasti, vastuullisesti ja yhteisiä arvoja edistäen (yhteisön säännöt)

Yhteistyötaitojen sisällöt 9. luokalla:

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIIDOT

- oppilas harjoittelee Itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia
 - esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätelemään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja edelleen
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen
 - toisen kuuntelua
 - luokkatovereiden asioista kiinnostumista
 - luokkatovereiden kannustamista
 - luokkatovereiden kehumista
 - ystävällistä puhetta
 - ystävällisen käytöksen harjoittelua
 - vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa
 - vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen vastuuskeleita yhteisössä toimimiseen
 - taitoa tervehtiä ja kohdata kunnioittavasti ja ystävällisesti yhteisön jäsenet.
 - taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä ja jutella toisten kanssa
 - taitoa auttaa toisia, kuten etsiä koulukaverilta hukkunutta lapasta jne.
- taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua.

Harjoitukset ja materiaalipankki yhteistyötaitojen opetussisältöihin 9. luokalla:

www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 2 TUNTEET

Harjoiteltavat taidot: tunnetaidot, läsnäolotaidot ja myötätuntotaidot
Ohjaava vahvuus: Itsesäätely

Tavoitteet ja sisällöt 9. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

MYÖTÄTUNTOTAIDOT

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Myötätuntotaidot ovat taitoa huomata koska toinen tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota myötätuntotaitojen harjaannuttamiseen, koska murrosiän tunnemyllerryksessä myötätunto itseä sekä toisia kohtaan on tärkeä hyvinvointia tukeva elementti.

OHJAAVA VAHVUUS: ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen tavoitteet 9. luokalla:

1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja apuna tavoitteiden saavuttamisessa (itsesäätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja, myönteisiä tunteita ja itsetuntemusta apuna tavoitteiden saavuttamisessa
- oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa tavoitteiden saavuttamisessa sekä oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää myötätuntotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa

3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas edistää läsnäolevaa ja myönteistä tunneilmapiiriä yhteisössä
- oppilas edistää myötätuntoista ja kunnioittavasti kohtaavaa kouluyhteisöä

Tunnetaitojen, läsnäolotaitojen ja myötätuntotaitojen sisällöt 9. luokalla:

TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien vaatimalla tavalla.
 - esim, jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä vireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

MYÖTÄTUNTOTAIIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätoissa erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim.
 - välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
 - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
 - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla kun huomaa että toiselle tilanne on haastava
 - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

Harjoitukset ja materiaalipankki tunne-, läsnäolo- ja myötätuntotaitojen opetussisältöihin 9. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 3 VAHVUUDET

Harjoiteltavat taidot: Vahvuustaidot ja ajattelutaidot
Ohjaava vahvuus: Toiveikkuus

Tavoitteet ja sisällöt 9. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

VAHVUUSTAIIDOT

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luontevahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, rohkeus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaitot, sinnikkyys, harkitsevaisuus ja kiitollisuus. lisäksi vahvuuksia voidaan sanoittaa laajemmin erilaisia hyviä ominaisuuksia kuvaavilla sanoilla, kuten kärsivällisyys, lempeys, rauhallisuus, herkkyys tai luotettavuus.

YDINVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja resursseja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa oppimisen ilo näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi reilouden vahvuus näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata, ne eivät ole muuttumattomia, vaan muovautuvia ominaisuuksia joita voi kehittää ja kasvatuksella kutsua esiin yksilössä.

KASVUVAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin resursseihin eli kasvuvahvuuksiin. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä on mahdollista kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUTAIIDOT

Ajattelutaidot ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot ovat taitoja ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla, kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa. -> Ratkaisukeskeisyys

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIIDOT

Itsensä johtamisen taidot ovat taitoja johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Vastuun ottaminen omasta elämästä on yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa. Toinen tärkeä elementti on tietoisuus. Kolmas elementti on ratkaisukeskeisyys. Taitoja harjoitellaan ikätason mukaisesti, armollisesti ja tavoitteellisesti.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyys on myönteinen ajattelu- ja suhtautumistapa, jossa ajatus suunnataan tulevaan. Ratkaisukeskeisyydessä huomio suunnataan mahdollisuuksiin ongelmien sijasta. Toimintatapana toimii tavoitteenasettelu, joka pilkkotaan sopivan kokosiin askelmiin tavoitteen saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeisyydessä on oleellista voimavaroalähtöisyys ja kannustava ote.

KASVUN ASENNE (Growth mindset)

Kasvun asenne tarkoittaa sitä, että taidot ja ominaisuudet ovat ponnistelujen ja oppimisen tulosta ja siksi kehitettäviä ominaisuuksia. Kasvun asenteeseen kuuluu oppiminen ja itsensä kehittäminen. Uuden oppiminen tarkoittaa myös epämurkavuusalueelle menemistä. Kovalla työllä kuka tahansa voi omaksua vaikeiltakin tuntuvia asioita. Epäonnistuuksaan he eivät lannistu, vaan miettivät, mitä tästä opittiin ja miten voisi seuraavalla kerralla onnistua.

MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNE (Fixed mindset)

Muuttumattomuuden asenne puolestaan tarkoittaa sitä, että uskotaan siihen, että luontaiset kykymme on ennalta määrätty eikä niihin voi vaikuttaa. He eivät mielellään haasta itseään tai mene epämurkavuusalueelle. Epäonnistuminen kertoo siitä, että ei ole synnynnäisiä kykyjä, joten ei kannata edes yrittää.

OHJAAVA VAHVUUS: TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti. Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omiin kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

Vahvuustaitojen ja ajattelutaitojen tavoitteet 9. luokalla:

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas hyödyntää laajasti erilaisia vahvuuksia tavoitteiden ja oppimisen tukena
- oppilas osaa asettaa itselleen isoja tavoitteita sekä pilkkoa ja aikatauluttaa ne pienemmiksi osatavoitteiksi
- oppilas hyödyntää ratkaisukeskeistä ajattelua omien tavoitteiden ja unelmiensa edistämässä ja saavuttamisessa

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas auttaa toisia vahvuuksilla sekä ymmärtää erilaisten vahvuuksien hyödyt ryhmätyöskentelyssä
- oppilas auttaa toisia tavoitteiden asettamisessa, edistämässä ja saavuttamisessa
- oppilas osoittaa arvostusta toisten yksilöllisyyttä, ainutlaatuisuutta ja erilaisia vahvuuksia kohtaan

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas edistää tietoisesti omalla toiminnallaan yhteisön vahvuuksia
- oppilas käyttää vahvuuksiaan yhteistyössä toisten kanssa yhteisön hyväksi

Vahvuus- ja ajattelutaitojen sisällöt 9.luokalla:

VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa
 - esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
 - esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim.
 - bongaamalla toisten vahvuuksia
 - sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa
 - esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

AJATTELUTAIIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa Growth mindset / Fixed mindset
- luokassa harjoitellaan yhteisesti ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja
 - esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena
 - esim. oman päivän rytmittäminen
- kokeeseen luvun harjoitleminen ja sen aikatauluttaminen

Harjoitukset ja materiaalipankki vahvuuksien ja ajattelutaitojen opetussisältöihin 9. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi

JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

Harjoiteltavat taidot: hyvän huomaamisen taito ja juhlistamisen taito
Ohjaava vahvuus: kiitollisuus

Tavoitteet ja sisällöt 9. luokalla

KÄSITEKUVAUKSET

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mieleemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy ja opimme sekä voimme paremmin.

KIITOLLISUUDEN TAITO on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla, edistämme oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoittaminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuuden tavoitteet 9. luokalla

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas näkee hyvän itsessään, omassa elämässään ja ympäröivässä yhteiskunnassa
- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
 - oppilas osaa aktiivisesti huomata ja kertoa asioista, joista on kiitollinen

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti auttaa sekä tarjota apua toisille
 - oppilas osoittaa sanoin ja teoin arvostusta ja kiitollisuutta toisille

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas osallistuu hyvän tekemiseen ja hyvän rakentamiseen osana koulu yhteisöä
- oppilas huomaa, edistää ja sanoittaa hyvää koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia kunnioittaen, arvostaen ja myötäiloiten

Hyvän huomaamisen ja kiitollisuustaitojen sisällöt 9. luokalla

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim.
 - luokassa voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlaikäyttämistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim.
 - itsenäisesti tai ryhmätyönä toteutettu hyvän tekemisen projekti
 - käydään lähi vanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja
 - löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä
 - lähipäiväkodeissa voidaan vierailta esittämässä nukketatteria, tai esittää aamurunosikermiä
 - lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

KIITOLLISUUSTAIIDOT

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm.
 - kiittää ruokalassa keittäjää
 - kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

Harjoitukset ja materiaalipankki hyvän huomaamisen sekä kiitollisuuden opetussisältöihin 9. luokalla:
www.positiivinenoppiminen.fi