



**VOIKO HYVÄN ELÄMÄN TAITOJA OPPIA JA OPETTAA?**



# Viivi Pentikäinen

- Valtiotieteiden maisteri (VTM)
- Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirjan toinen kirjoittaja
- Väitöskirjatutkija / Tohtoriopiskelija Positiivinen yhteiskuntatiede ja vuorovaikutuksen laadut kasvatusalan yhteiskunnallisissa verkkokeskusteluissa
- MSc Applied Positive Psychology & Coaching Psychology -maisteriohjelma, University of East London
- Hyvinvointiopetuksen ja elämäntaito-opetuksen kehittäjä ja kouluttaja
- Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutusohjelman kehittäjä ja koulutusohjelmajohtaja
- Positive Psychology Coach® –koulutusohjelman kehittäjä
- Positive Education Oy:n perustaja
- Työhyvinvointikouluttaja ja ratkaisukeskeisen valmennuksen opettaja, Namaste Oy (2005-2015)
- Robinin, Paloman ja Pauluksen äiti ja Pasiin vaimo





## LAAJA-ALAISEN HYVINVOINTIOPETUKSEN TAVOITTEET

- ❖ Onnelliset, tasapainoiset ja kukoistavat oppilaat!
- ❖ Hyvinvoivat opettajat
- ❖ Hyvinvoiva kouluyhteisö

# POSITIIVINEN PSYKOLOGIA HYVINVOINNIN TIEDE



- **Positiivinen psykologia tutkii hyvinvointia, onnellisuutta ja inhimillistä kukoistusta**
- **Positiivinen psykologia ja perinteinen psykologia tuottavat tietoa rinnakkain eri näkökulmista**
- **Positiivinen psykologia ei ole “positiivisuuden ideologiaa” tai “pakkoposiitivisuutta”**
- **Positiivinen pedagogiikka ja hyvinvointiopetus tukeutuvat positiiviseen psykologiaan tieteeseen ja tutkimuksiin**



# POSITIVE EDUCATION POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA JA HYVINVOINTITAITOJEN OPETUS

## *Positiivinen pedagogiikka*

on yhäsite tieteellisesti tutkituille positiivisen psykologian ohjelmille, joilla on saatu vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen  
(White & Murray 2015).

Positiivinen pedagogiikka tuo yhteen positiivisen psykologian ja parhaat käytännön oppimisen tavat, joiden tarkoituksena on lisätä yksilöiden ja koulujen kukoistusta  
(Meek 2015).



## **POSITIVE EDUCATION PÄHKINÄNKUORESSA**

---

- 1) HYVÄN HUOMAAMISEN ASENNE**
- 2) KANNUSTAVA JA VAHVISTAVA PALAUTE**
- 3) OHJAAVA DIALOGINEN OPETUSOTE**
- 4) YHTEISTOIMINNALLISUUS JA YHDESSÄ  
TEKEMINEN (tavoitteet, arviointi jne)**
- 5) HYVINVOINTITAITOJEN OPETUS**



# HYVÄN ELÄMÄN TAIDOT

- Taitoa elää hyvää, onnellista ja merkityksellistä elämää
- Taitoa oppia, kehittyä ja kasvaa ihmisenä läpi elämän
- Taitoa hyödyntää inhimillisiä vahvuuksia ja voimavaroja
- Taitoa käyttää hyvinvointia vahvistavia elämäntaitoja omaksi ja toisten hyväksi



## ONNELLISUUSTAIDOT

- Taitoa huomata, nähdä ja tehdä hyvää
- Taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta
- Taitoa tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille
- Taitoa pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja tiedostaa ne



TOLLISUUS

SISUKKUUS

VEIKKAUS

Rohkeus

## VAHVUUSTAIIDOT

- Taitoa huomata ja tunnistaa omia luontaisia vahvuuksia
- Taitoa käyttää ja hyödyntää omia vahvuuksia tietoisesti
- Taitoa kehittää ja vahvistaa uusia vahvuuksia
- Taitoa huomata ja arvostaa muiden vahvuuksia

# LÄSNÄOLOTAIDOT

- Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa
- Taitoa asettua, rauhoittua ja rentoutua
- Taitoa rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa
- Taitoa keskittyä tietoisesti ja uppoutua tekemiseen





# TUNNETAIDOT

- Taitoa tunnistaa, ymmärtää, säädellä ja elää tunteiden kanssa tasapainossa
- Taitoa vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
- Taitoa kohdata, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita
- Taitoa ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia)



# IHMISUHDETAIDOT

---

- Taitoa muodostaa ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita ja ystävyysuhteita
- Taitoa olla myönteisesti ryhmän jäsenenä ja tehdä rakentavasti yhteistyötä
- Taitoa tuntea itsensä sekä ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta
- Taitoa ratkaista konflikteja, sovitella ja antaa anteeksi



## RAKENTAVAT VUOROVAIKUTUSTAITO

- Taitoa olla myönteisessä vuorovaikutuksessa
- Taitoa hallita hyvän vuorovaikutuksen taidot ja käyttää niitä
- Taitoa olla rakentavana aktiivisena vuorovaikuttajana ihmissuhteissa
- Taitoa rakentaa ryhmiä ja yhteisöjä myönteisellä vuorovaikutuksella



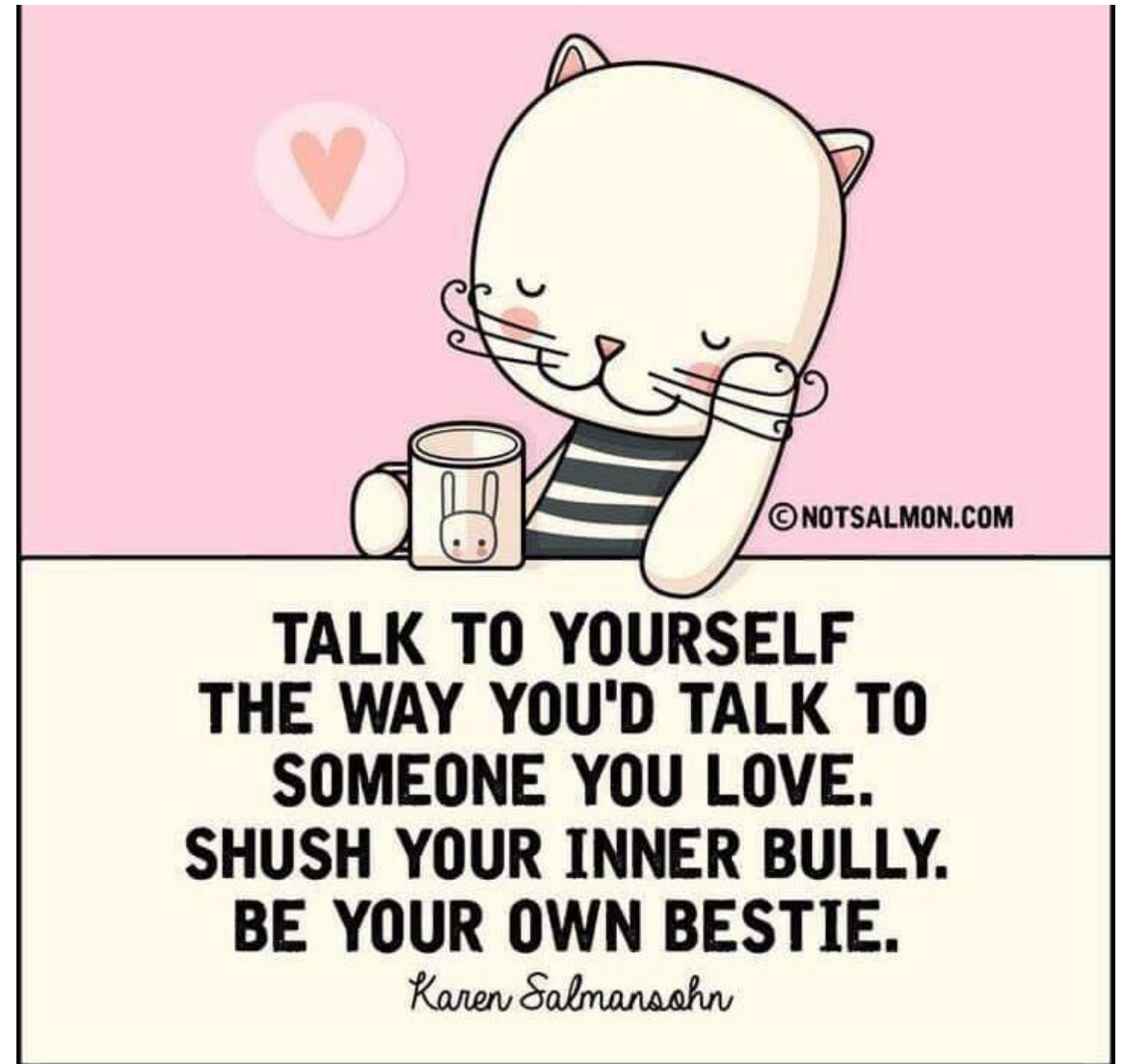
# OMAN ELÄMÄN JOHTAMISTAITDOT

- Taitoa johtaa itseään ja omaa elämäänsä
- Taitoa johtaa omia tavoitteitaan ja unelmiaan
- Taitoa ottaa vastuu omasta hyvinvoinnista ja onnellisuudesta
- Taitoa hyödyntää ja soveltaa elämäntaitoja itsensä ja muiden hyväksi

# KEHON HYVINVOINTI & HYVÄN OLON TAIDOT

---

- Taitoa pitää itsestään ja omasta kehostaan hyvää huolta
- Taitoa rakastaa itseään ja arvostaa omaa kehoaan
- Taitoa huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista
- Taitoa levätä, liikkua ja syödä omaa hyvinvointia ja terveyttä tukien



# MYÖTÄTUNTOTAI DOT JA HYVÄNTEKEMINEN

- Taitoa olla myötätuntoinen itselle ja muille
- Taitoa tehdä aktiivisia ystävällisiä tekoja itselle ja muille
- Taitoa auttaa ja tehdä hyvää muille ja maailmalle
- Taitoa elää myötätuntoisesti ja ystävällisesti yhteisön jäsenenä





A vibrant, abstract painting with a warm orange and yellow background. In the center is a bright yellow sun. Two large, blue, stylized human figures are positioned on either side of the sun, holding blue ribbons that wrap around it. The ribbons contain Finnish text: 'HYMY' at the top, 'KUNNEN' on the left, 'KANSAN' on the right, and 'KIITÄN' at the bottom. The scene is surrounded by various colorful flowers and plants in shades of green, red, purple, and blue.

HYMY  
KUNNEN  
KANSAN  
KIITÄN

**KIITOS!**