

# Positiivisella kasvatuksella iloa ja hyvinvointia kouluun

Uusi opetussuunnitelma korostaa oppilaiden hyvinvoinnin tukemista painokkaammin ja laajamittaisemmin kuin koskaan aikaisemmin. Huomio on samalla nostettu myönteisiin tunnekokemuksiin, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen sekä oppilaiden vahvuuksien tunnistamiseen ja hyödyntämiseen päivittäisen koulutyön voimavarana. Näiden asioiden edistämiseksi löytyy positiivisesta kasvatuksesta konkreetteja tutkimusperustaisia toimintatapoja ja käytänteitä.

Positiivinen kasvatusta kumpuaa positiivisen psykologian tieteestä, joka nykymuodossaan sai alkunsa Yhdysvalloissa 2000-luvun taitteessa. Se haastaa nykyisen koulukasvatuksen, joka opetussuunnitelmaudistuksesta huolimatta melko suoraviivaisesti arvostaa tiedollista saavuttamista. Voidaan puhua positiivisen kasvatuksen kaksoiskierteestä, joka koostuu kahdesta toisiinsa limittyvästä säikeestä: perinteisten tietojen ja taitojen opettamisesta sekä hyvinvointitaitojen ja vahvan luonteen edistämisestä. Hyvinvointitaidot ovat taitoja, joilla oppilaat pystyvät esimerkiksi rakentamaan myönteisiä tunnekokemuksia, vahvistamaan ihmissuhteitaan, lisäämään sinnikkyyttään, hyödyntämään vahvuuksiaan ja elämään terveellistä ja hyvinvoivaa elämää. Vahvalla luonteella sen sijaan tarkoitetaan myönteisten luonteenpiirteiden rypästä, joka tulee näkyviin ajatuksissamme, tunteissamme ja käyttäytymisessämme. Hyvän luonteen edistäminen on jo vuosisatojen ajan ollut vanhemmuuden ja kasvatuksen päätavoite. Eikä syyttä – se on ratkaisevassa asemassa lapsen ja nuoren tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta sekä myös merkittävä väylä hyvään ja onnelliseen elämään.

Positiivinen kasvatusta saa perustansa positiivisen psykologian perustajan, professori Martin Seligmanin hyvinvointiteoriasta, ns. PERMA-teoriasta. Seligmanin mukaan hyvinvointimme koostuu viidestä elementistä: myönteisistä tunteista, sitoutumisesta, ihmissuhteista, merkityksellisyydestä ja saavuttamisesta. Jotta voimme kokea itsemme onnellisiksi ja hyvinvoiviksi, tulisi elämässämme olla kaikkia näitä elementtejä.

*Myönteiset tunteet* ovat hyvinvointimme kulmakivi ja niillä on moninaisia ja pitkäaikaisia hyviä vaikutuksia. *Sitoutuminen* viittaa hyvinvointiin, jota koemme ollessamme täydellisesti uppoutuneita johonkin sellaiseen toimintaan, jossa voimme käyttää taitojamme ja jonka koemme sopivasti haasteelliseksi ja mielenkiintoiseksi. Se on hyvin lähellä flow-käsitettä. Myös

toimivat *ihmissuhteet* ovat universaali vaatimus hyvinvoinnillemme ja ihmiset, joilla on laadukkaita ihmissuhteita, ovat onnellisempia kuin ne, joilla ei ole. Tarvitsemme elämäämme myös *merkityksellisyyttä*. Voidaan puhua missiosta tai visiosta tai metaforisesti kompassista, joka määrittää elämämme suunnan ja ohjaa valintojen tekemisessä. Positiivisen psykologian näkökulman mukaisesti merkityksellisyyttä tuo esimerkiksi omien vahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen. *Saavuttamisella* tarkoitetaan onnistumista, menestymistä ja hyviä suorituksia niiden itsensä vuoksi. Vaikka usein opetamme lapsille, että osallistuminen on tärkeintä, on jokaisen saattava myös voittaa joskus.

PERMA-teoria soveltuu erinomaisesti koulumaailmaan, koska se tarjoaa selkeän ja kattavan kehyksen hyvinvointiopetuksen suunnittelulle ja toteutukselle. PERMA-teorian mukaan hyvinvointimme vahvistuu, kun sen eri osa-alueet vahvistuvat. Operationalisoimalla sen elementit päivittäiseen koulutyöhön sisältyviksi luokkakäytänteiksi ja toiminnoiksi voimme huolehtia siitä, että hyvinvointiopetus tulee systemaattisesti ja innostavasti läpikäytyä kaikilla vuosiluokilla.

Myönteisiä tunteita voidaan luokassa tukea esimerkiksi viljelemällä huumoria, kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa tai tekemällä ystävällisyyden tekoja toinen toisille. Oppilaiden sitoutumisen vahvistamiseksi voidaan luokassa tavoitella flow-kokemuksia, joita saattaa syntyä oppimistehtävien ollessa motivoivia ja tasapainossa oppilaiden kykyihin nähden. Ihmissuhteiden vahvistamiseen kannattaa panostaa erityisen paljon, koska koulun ihmissuhteet ovat olennaisessa asemassa oppilaan viihtymisen ja menestymisen kannalta. Niitä voidaan tukea välittävällä opettajuudella, joka tarkoittaa opettajan lämmintä ja kannustavaa asennetta oppilaita kohtaan ja sitä, että opettaja uskoo vankkumattomasti jokaisesta lapsesta löytyvän hyviä asioita, kykyjä ja vahvuuksia. Ihmissuhteita

voidaan edistää myös esimerkiksi yhteistoiminnallisella työskentelyllä, dialogisen ja rakentavan vuorovaikutuksen harjoittamisella sekä myönteisellä, oppilaiden vahvuuksien varaan rakentuvalla kodin ja koulun yhteistyöllä. Merkityksellisyyttä koulutyöhön saadaan selvittämällä kunkin oppilaan vahvuudet ja järjestämällä koulutyö niin, että oppilailla on mahdollisuus hyödyntää omia vahvuuksiaan säännöllisesti. Saavuttamisen osa-alue tulee tuetuksi kaikkien muiden elementtien kautta, mutta siihen voidaan kohdistua myös esimerkiksi toimivalla tavoitteenasettelulla sekä ohjaamalla oppilaita sinnikkyteen ja oikeanlaisen mindsetiin. Oppilaiden edistymistä ja onnistumisia on tärkeä sanoittaa sekä vaalia myönteisen palautteenannon ja kannustuksen kulttuuria. (Lisää menetelmiä ja käytänteitä löytyy kirjasta Positiivisen pedagogiikan työkalupakki.)

Suuri osa opettajista varmasti tekee päivittäin työtä oppilaitensa hyvinvoinnin ja vahvan luonteen vahvistamiseksi. Positiivinen kasvatus tarjoaa tämän olemassa olevan toiminnan tueksi käsitteistön ja vankan tutkimuksellisen kivijalan. Tällöin hyvinvointityöstä tulee tietoisempaa ja tavoitteellisempaa, mikä todennäköisesti johtaa myös entistä parempiin tuloksiin. Positiivisessa kasvatuksessa on ennen kaikkea kysymys siitä, miten opettaja asennoituu oppilaisiin, koulutyöhön ja elämään yleensä. Positiivinen ja välittävä toimintakulttuuri voidaan rakentaa luokkaan pienillä, yksinkertaisilla ja helposti toteutettavilla asioilla. Päätös keskittyä joka lapsesta löytyvään hyvään on ensimmäinen askel kohti uudenlaista toimintakulttuuria.

Huomioitavaa on se, että positiivisen kasvatuksen menetelmiä voidaan hyödyntää myös koulun aikuisten hyvinvoinnin ja työilon vahvistamisessa. PERMA-teoriasta johdetuilla menetelleyillä voidaan kohdentua yhtä lailla oppilaiden kuin henkilökunnankin hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, ja hyvinvointiopetuksen kohteena olevat hyvinvointistrategiat toimivat erinomaisesti myös työssä jaksamisen ja viihtymisen edistämisessä. Koulun aikuisten on tärkeää vahvistaa omia voimavarojaan – iloisen ja hyvinvoivan koulun sydämenä sykki iloinen ja hyvinvoiva henkilökunta. ■

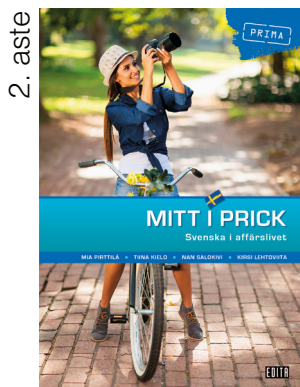
#### Lähteet:

- Leskisenoja, E. 2017. *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. 2016. *Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä*. Acta Universitatis Lapponiensis 330. Rovaniemi: Lapland University Press.
- Park, N. & Peterson, C. 2008. *Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling*. Professional School Counseling 12 (2), 85–92. DOI: 10.5330/PSC.n.2010-12.85
- Park, N. & Peterson, C. 2009. *Strengths of character in schools*. Teoksessa R. Gilman, E. S. Huebner & M. J. Furlong (toim.) *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge, 65–76.
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. Oxford Review of Education 35 (3), 293–311.

UUTTA!

# Editan digikirjat ammatillisiin ruotsin opintoihin

- kätevä hakutoiminto, omat muistiinpanot ja korostukset
- interaktiivisia tehtäviä
- linkkejä lisätiedon lähteisiin
- tekstit ja kuuntelutehtävät voi kuunnella ääniraitana
- voi käyttää millä tahansa laitteella, jossa on yhteys internetiin



Edita Oppiminen



TILAUKSET JA LISÄTIEDOT

opettajapalvelu@edita.fi • puh. 020 450 010 • www.oppinet.fi

EDITA