



HYVÄN HUOMAAMISESTA MYÖNTEISEEN YLÄKIERTEESEEN!

HYVINVOINTIAREENA 2017

Terveenä opintiellä

14.–15.9.2017, Helsinki, Messukeskus

KAISA VUORINEN, HELSINGIN YLIOPISTO

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuori Hyvinvointiarena 14.9.2017

iloedu
consulting



kaisa.vuorinen@helsinki.fi



[@kaisavuo](https://twitter.com/kaisavuo)



Positiivinen pedagogiikka

kaisavuorinen.com

Kaisa Vuorinen
KM, erityisopettaja
Tohtorikoulutettava,
Helsingin yliopisto

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointia





Dos. Lotta Uusitalo-Malmivaara
uusitalomalmivaara.fi
Huomaahyva.fi

**"Ratkaisumme
kokoaa positiivisia
osaamiskokemuksia
alustalle, jonka avulla
koululaisen
osaamisesta syntyy
positiivinen
kehitystarina."**

POSITIIVINEN CV
KAISA VUORINEN

POSITIIVINEN CV (Vuorinen, Uusitalo-Malmivaara, Paatsila & Volanen 2017, positiivinencv.fi)

Positiivinen CV (PCV) on muuttuva alusta, joka suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa palvelemaan osaamisen monipuolista dokumentointia.

PCV-alustalla lapsi tai nuori arvioi itse itseään, hän saa palautetta ikätovereiltaan, vanhemmilta, opettajilta, valmentajilta ja muilta läheisiltä henkilöiltä

Palautteenantotapa voi olla kirjallista, sisältää kuvia, videoita ym.

PCV vastaa myös Unicefin (esim. 2012) kehotteeseen laajojen elämäntaitojen opettamisesta ja arvioinnista.

PCV toimii tasa-arvon edistäjänä antaen tilaa hyvin erilaisten kompetenssien esiin tuomiselle.

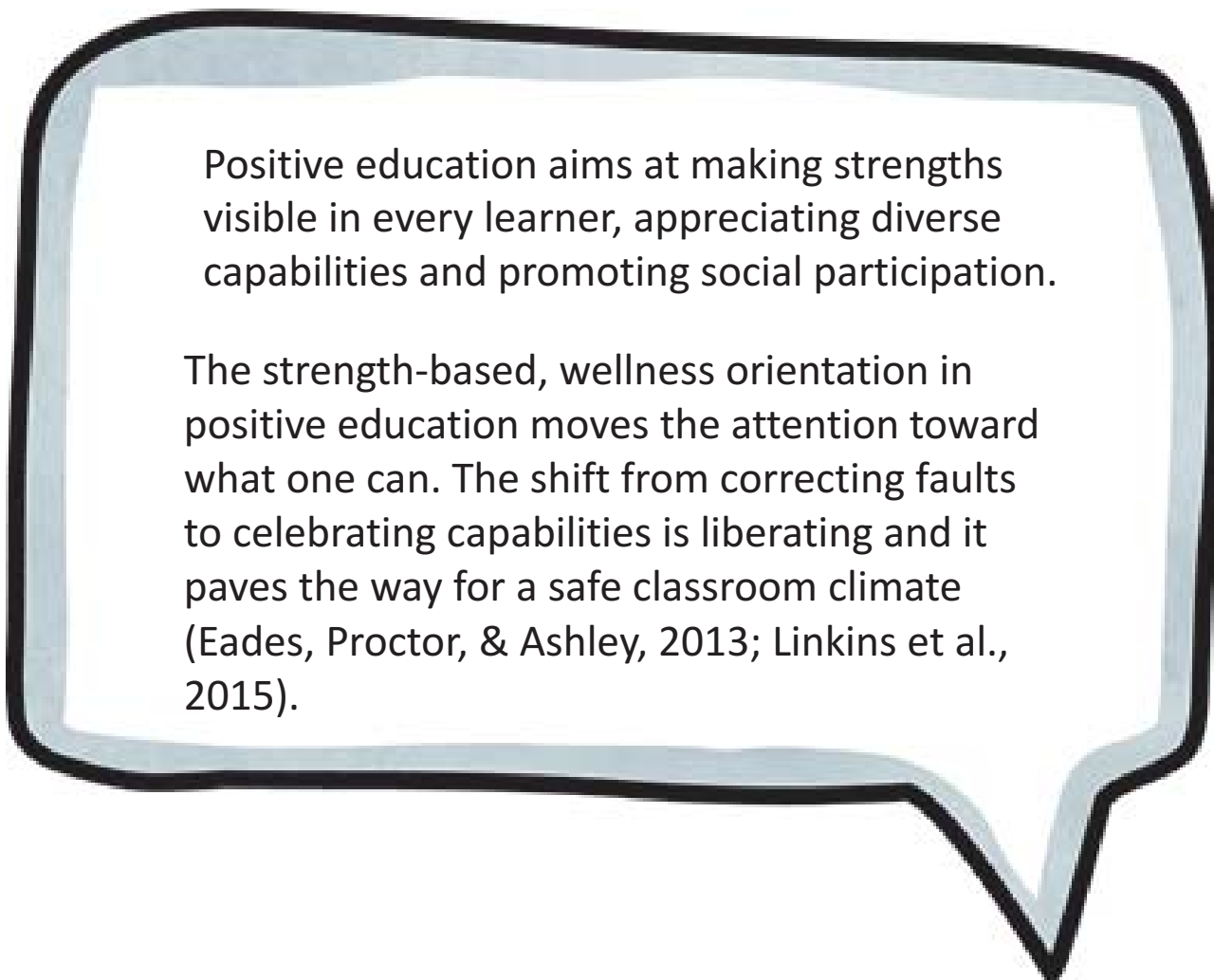
Uusi opetussuunnitelma korostaa oppilaan vahvuuksien
löytymisen ja
niihin keskittymisen merkitystä

hyvän elämän rakentajana,

joka edistää koulutyön mielekkyyttä ja vahvistaa oppilaan
minuutta ja ennen kaikkea

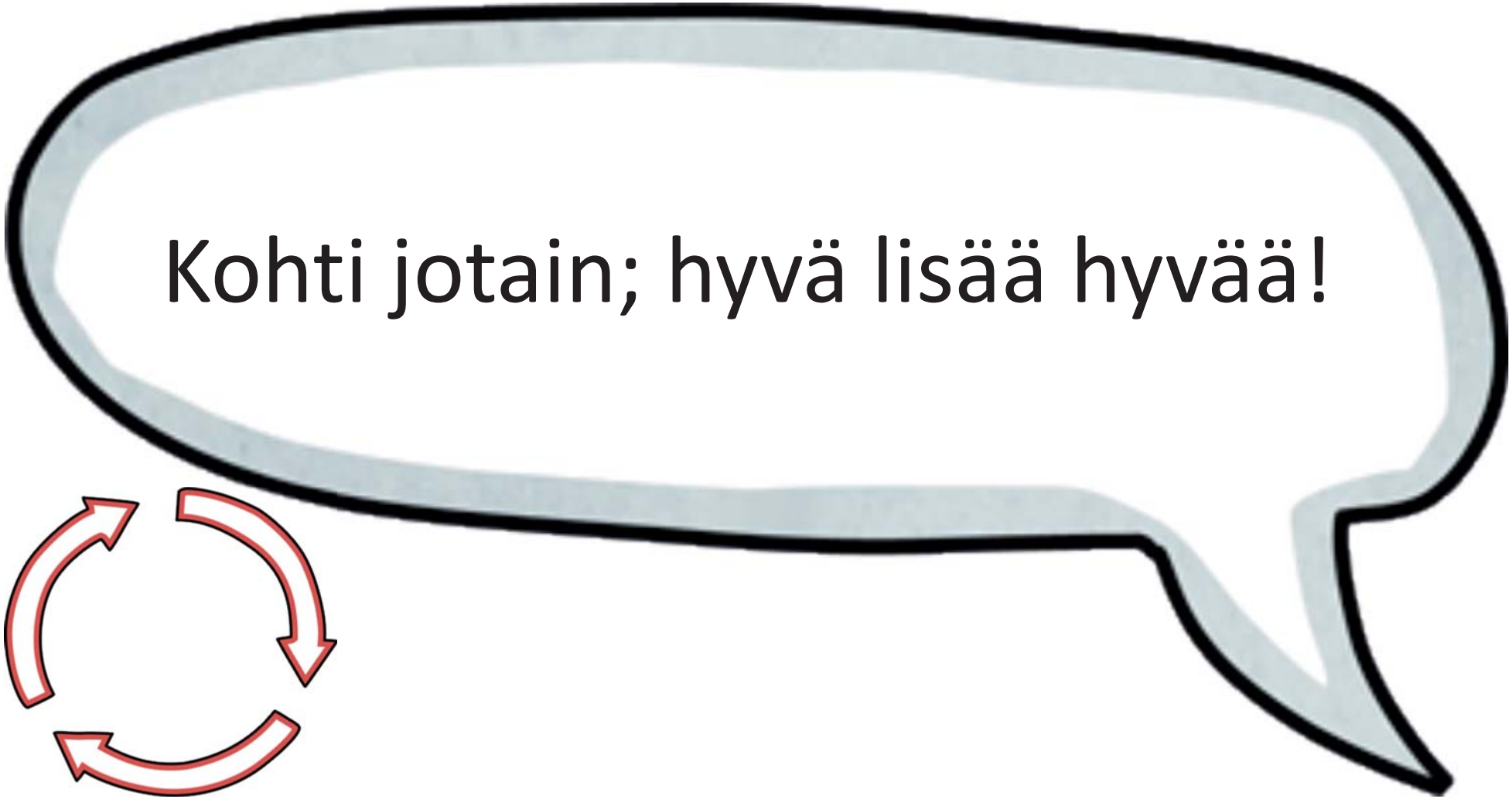
KYKYÄ TOIMIA TOISTEN KANSSA.

(OPH 2014)

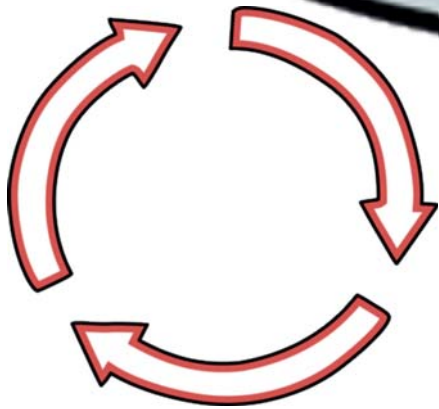


Positive education aims at making strengths visible in every learner, appreciating diverse capabilities and promoting social participation.

The strength-based, wellness orientation in positive education moves the attention toward what one can. The shift from correcting faults to celebrating capabilities is liberating and it paves the way for a safe classroom climate (Eades, Proctor, & Ashley, 2013; Linkins et al., 2015).



Kohti jotain; hyvä lisää hyvää!



"Ihminen voi hyvin joukossa"
Tarve olla osa laumaa,
myötäsyttyinen kyky empatiaan.

”Nappaa ne
kiinni
hyvänteossa!”



Kohtaamiset ovat mielen vitamiineja

”Daily diet of positive emotions”

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... & Fredrickson, B. L. (2013); Fredrickson, B. (2013). Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do, and become.



©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

- ”Oma perhe ja koulu ovat merkitykseltään ratkaisevia ihmisen asenteiden kypsymiselle ja itsetunnon kasvulle.
- **Erityisesti vanhemmilla ja opettajille on erittäin suuri vastuu siinä, saako lapsi valoisan ja samalla realistisen käsityksen omista edellytyksistään ja kyvyistään.**
- Jokaisella ihmislajin uudella yksilöllä on syntymälahjanaan oppimiskyky, joka eläinmaailmassa on ainutlaatuisen joustava.
- Tämä kyvyn menestyksellinen toteuttaminen edellyttää aineellisten tarpeiden ja henkisten tarpeiden (turvallisuus, yhdessäolo, ystävyys, rakkaus, sosiaalinen arvonnanto) toteutumista.
- Näiden tarpeiden jalostuneita muotoja ovat arvot, jotka ilmentävät ihmisen toivoa hyvästä elämästä.”
- Ilkka Niiniluoto (2015). Hyvän elämän filosofiaa.



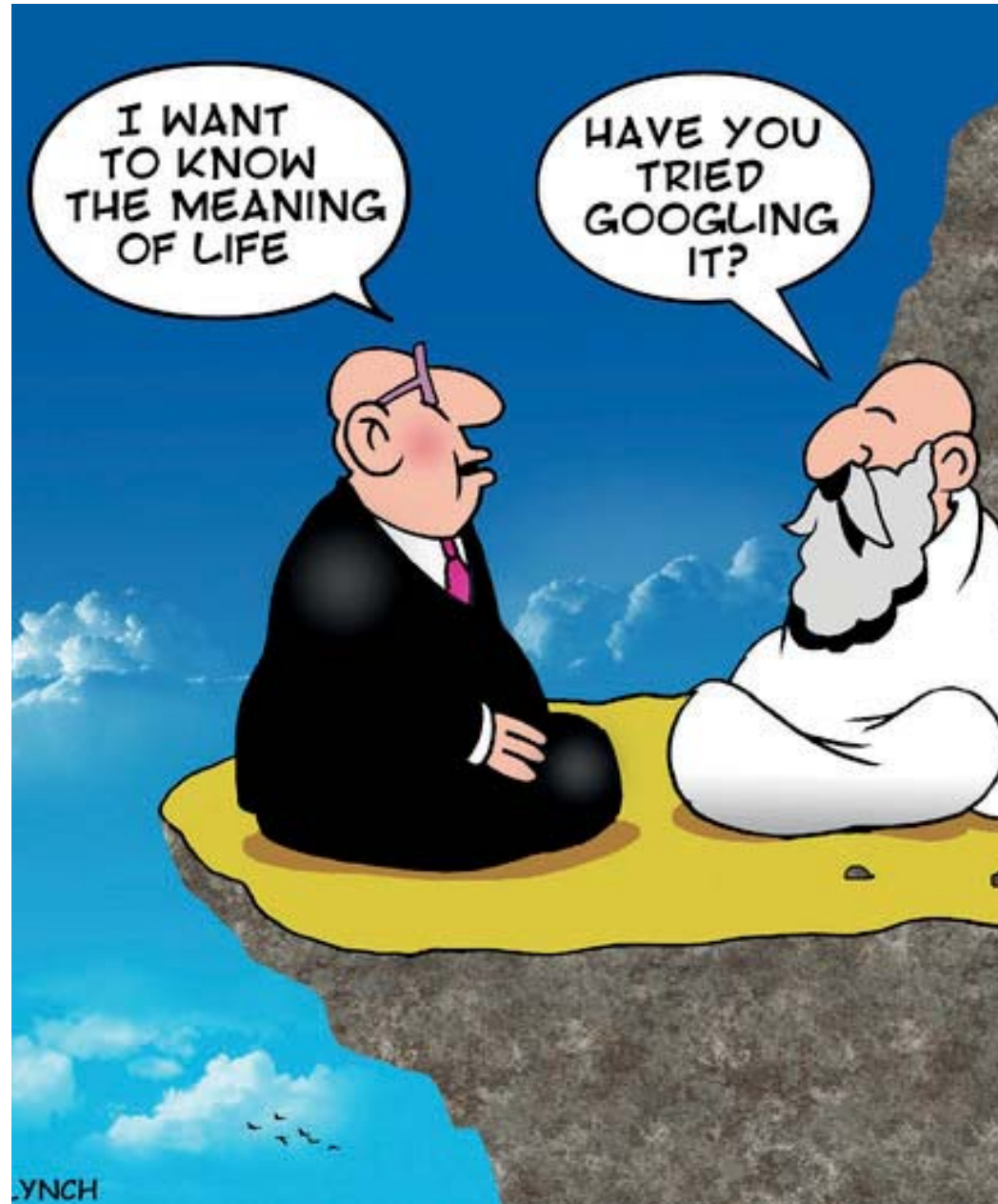
Merkityksellisyys

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545.

(Laura King 2017)

- Elämäni on arvokasta
(My life is worth it!)
- Elämälläni on suunta
(My life makes sense!)
- Elämälläni on merkitys
(My life has a mission!)

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena
14.9.2017





ILLNESS

WELL-being

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39; Durlak, Weissberg, Dymnicki, & Schellinger, 2011; Hamre & Pianta, 2005; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009

HYVÄNTEKEMINEN



*“Hyvää saa kylvää
ympäristöön kukkuramitoilla.
Elämä tasaa kyllä
ylimääräiset”*

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

Martela, F. & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750-764.



VAHVUUDET

Vuorinen, K., Erilinen, A. & Uusitalo-Malmivaara, L. (arvioitavana). Character strength intervention for children with special needs.

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

A “Common Language” of Strengths

WISDOM	CREATIVITY • Originality • Adaptive • Ingenuity	CURIOSITY • Interest • Novelty-Seeking • Exploration • Openness	JUDGMENT • Critical Thinking • Thinking Things Through • Open-mindedness	LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Systematically Adding to Knowledge	PERSPECTIVE • Wisdom • Providing Wise Counsel • Taking the Big Picture View
COURAGE	BRAVERY • Valor • Not Shrink from Fear • Speaking Up for What's Right	PERSEVERANCE • Persistence • Industry • Finishing What One Starts	HONESTY • Authenticity • Integrity	ZEST • Vitality • Enthusiasm • Vigor • Energy • Feeling Alive	
HUMANITY	LOVE • Both Loving and Being Loved • Valuing Close Relations with Others	KINDNESS • Generosity • Nurturance • Care & Compassion • Altruism • "Niceness"			SOCIAL INTELLIGENCE • Aware of the Motives/Feelings of Self/Others • Knowing what Makes Other People Tick
JUSTICE	TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty			FAIRNESS • Just • Not Letting Feelings Bias Decisions About Others	LEADERSHIP • Organizing Group Activities • Encouraging a Group to Get Things Done
TEMPERANCE		FORGIVENESS • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance	HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves	PRUDENCE • Careful • Cautious • Not Taking Undue Risks	SELF-REGULATION • Self-Control • Disciplined • Managing Impulses & Emotions
TRANSCENDENCE	APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation	GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Blessed	HOPE • Optimism • Future-Mindedness • Future Orientation	HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Lighthearted	SPIRITUALITY • Religiousness • Faith • Purpose • Meaning



The VIA Classification is a “common language” of personality traits that:

- Reflect our personal **identity**
- Produce **positive outcomes** for ourselves and others (e.g., well-being, positive relationships, achievement)
- Contribute to the **collective good**

-Niemiec (2017)

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017



**"Lähde etsimään sitä, missä sinä olet hyvä.
Mitä paremmin ymmärrät itseäsi,
sitä paremmin ymmärrät maailmaa."
Paulo Coelho.**

A black and white photograph of a child's hand held up, palm facing the camera. The hand is in the foreground, and a blurred face of a child is visible in the background. A white speech bubble with a black outline is positioned to the right of the hand, containing Finnish text.

Lapsi ei voi tunnistaa
vahvuuksiaan yksin!

Erilaisia vahvuuksia

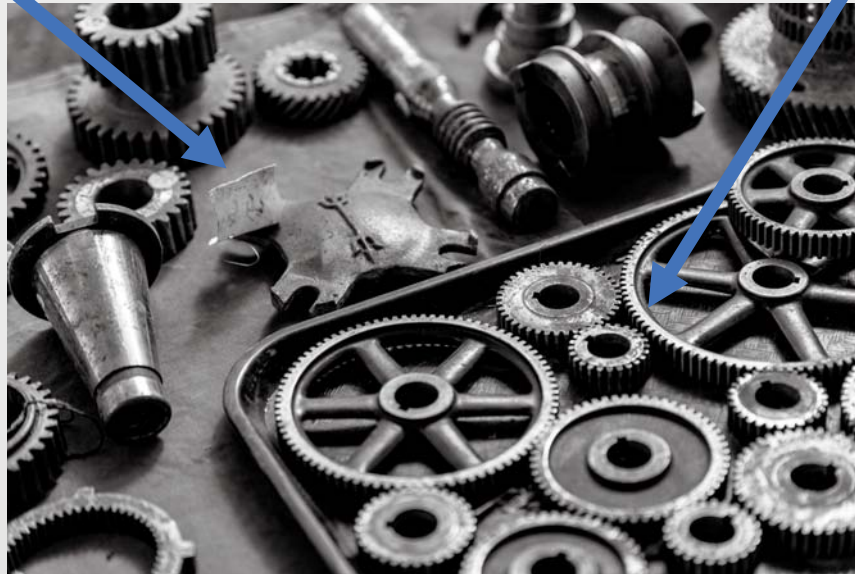
Lahjakkuuksia (Talents)

Taidot (Skills)

**Luonteenvahvuudet
(Character
strengths)**

Kiinnostuksen
kohteet (Interests)

Resurssit (Resources)



Niemic 2017.

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

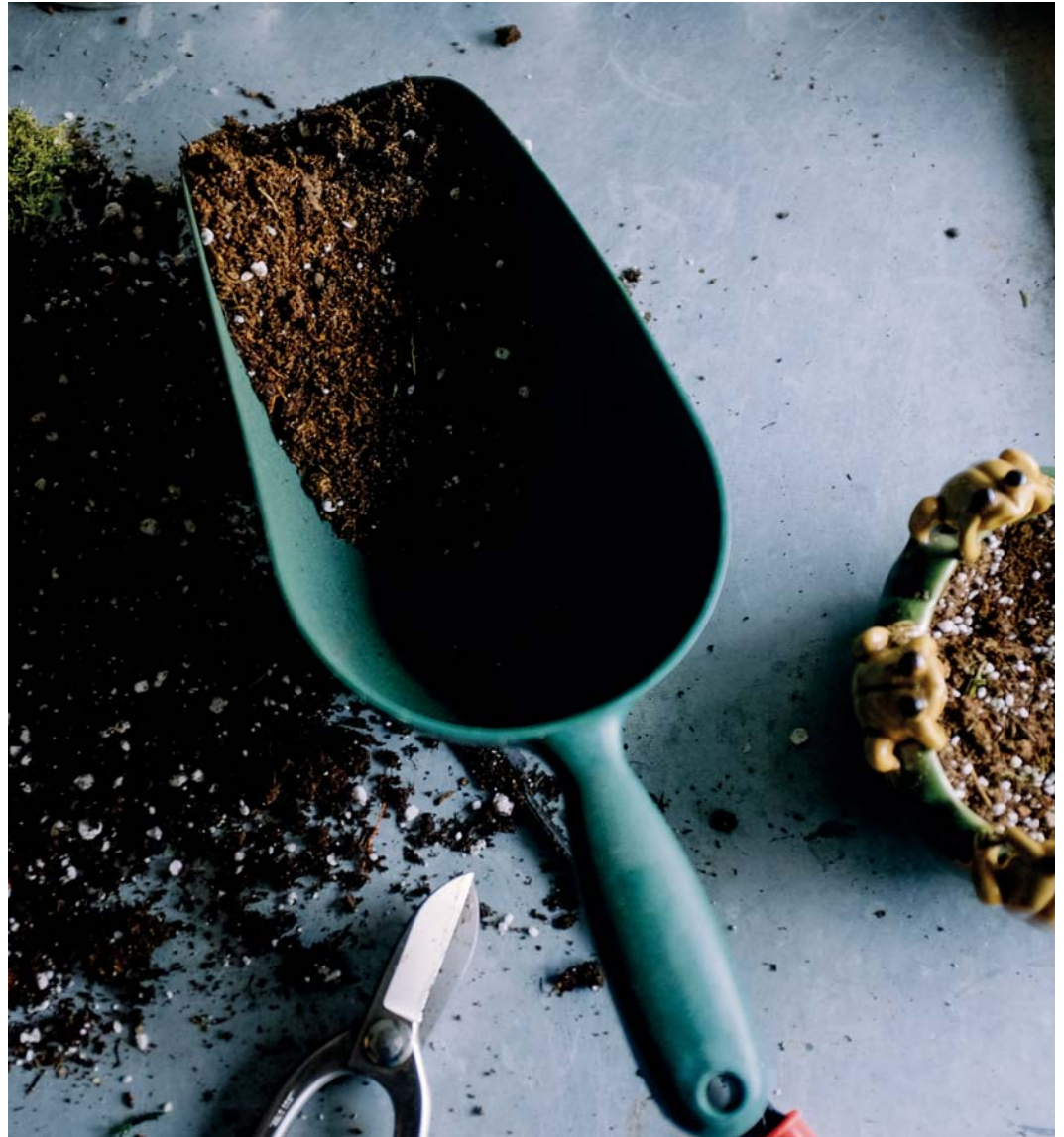
Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisaus ja tieto: tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky
II Rohkeus: emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastarintaa kohdattaessa	6. Rohkeus/urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innokkuus Sisukkuus
III Inhimillisyys: sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykkyys Myötätunto
IV Oikeudenmukaisuus: taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämiseen	13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus
V Kohtuullisuus: kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta	16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely
VI Henkisyys: kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä transsendenssi (itsen ylittävyys) Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i> (Vol. 1). Oxford University Press.	20. Kauneuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys

VIA- Values In Action (Peterson & Seligman 2004)

- VIA-luokittelu perustuu kuuteen hyveeseen: *viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys*. Niitä ilmentävät 24 luonteenvahvuutta.
- Jokaisen luonteessa on erinomaisuutta, joka on löydettävissä ja hehkutettavissa loistonsa (Peterson & Park 2009).
- Positiivisen psykologian käytännön soveltamiselle keskeistä on ihmisen oman erikoislaatuisuuden huomioiminen sekä ratkaisujen ja myönteisten toimintamallien antaminen kieltojen sijaan.
- Jos perinteisissä kasvatussyrkimyksissä on edetty kohti ennalta määrättyä ihannetta, *positiivisen luonnekasvatuksen ideana on jalostaa jokaisen persoonallista potentiaalia kohti parasta muotoaan*
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.



©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017



Ydinvahvuudet

Käytä yhtä ydinvahvuuttasi (signature strength) uudella tavalla joka päivä
(Gander et al. 2013; Seligman et al., 2005)

Helppous

Energisoivuus

Tärkeys

Niemic, 2017.

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

Strengths that help you...



...give to, and receive from, others



...think, imagine, and create



...achieve your goals

Duckworth, A. 2017.

1. Tietoisuus



Nimeä ja kuvaile
vahvuutesi!

Niemic 2013; 2014; 2017

2. Tutki



Miten olet käyttänyt
vahvuuksiasi hyvinä
aikoina? Entä
stressaavina aikoina?
Ongelmien
ratkaisussa? Töissä,
kotona jne.?

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

3. Käytä



Mieti yksi asia, mitä
voit tehdä, jotta voit
käyttää vahvuuttasi
enemmän joka päivä.



Katse kohti oppilaiden vahvuuksia

(Lappalainen 2012, 2017; Sointu & Lappalainen: Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa 2013)

- oppilaiden sosiaalisten ja tunne-elämän sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämisen tarve on nostettu voimakkaasti esille koulumaailmassa
- oppilaan pedagogisen sekä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin seuranta ja arviointi jäänyt suositusten tasolle
- sosioemotionaaliset taidot edistävät kouluun sopeutumista, mikä **puolestaan motivoi koulunkäyntiin ja johtaa hyviin oppimistuloksiin** (esim. Pulkkinen, 2003)

Vahvuuksien tunnistamiseen ja nimeämiseen liittyy itsessään hyvin myönteinen lataus.

Kyvyn nimetä ja tunnistaa omia vahvuuksia sekä käyttää niitä hyväksi työskentely ja oppimisprosesseissa on todettu erottavan hyvät ja heikot oppijat toisistaan (Borkowski & Thorpe, 1994; Corno, 2004)

Kouluvuosien aikana muodostunut oppijaminäkuva ja käsitykset omista vahvuuksista ohjaavat myös peruskoulun päättövaiheessa nuorten valintoja sekä myöhemmin koulupolulla ja työelämässä (Hotulainen & Lappalainen, 2011).

Opetuksen yksi keskeisimmistä tehtävistä on oppilaiden ohjaus, johon sisältyy kiinnostuksen kohteiden ja vahvuuksien tunnistamisen tukeminen sekä myönteisen minäkuvan ja ajattelun vahvistuminen. Näiden avulla oppilas rakentaa tulevaisuuttaan.

OPH 2014; Nurmi 2011.

Rohkaise, kannusta, arvosta!

- **Palautteen annolla ja arvioinnilla on tarkoitus ohjata, motivoida ja kannustaa opiskelijoita tavoitteiden saavuttamiseen.**
- Niillä tuetaan myös oppilaan myönteisen minäkuvan, itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymistä
- Opiskelijan käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksistaan **(ts. minäkäsitys)** luo pohjan sille, millaisia odotuksia ja ennakoiteja **herää uudessa oppimistilanteessa.**
- Minäkäsitys on taas seurausta opiskelijan aikaisemmista kokemuksista ja palautteesta, jota hän on saanut (Nurmi, 2010).
- **Positiivinen palaute vahvistaa opiskelijan luottamusta omiin kykyihinsä ja auttaa häntä tunnistamaan omat vahvuutensa** (Sointu, Virtanen, Lappalainen & Hotulainen 2017.)
- Omien vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä opiskelijan selviytymiseen opinnoissa, hyvinvointiin, tulevaisuuden odotuksiin (Ks. Esim. Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016).

Oppijan identiteetin rakentuminen; Ropo, 2017; Fadjukoff, 2015.

- Millaisia identiteettikertomuksia opiskelijalle tarjotaan?
- Aidossa kohtaamisessa usko toiseen tarttuu-> vahvuuksista voimaa
- Miten saatu palaute vaikuttaa tulevaisuuskertomukseen?
- Annammeko palautetta heikkouksista, vahvuuksista, uhista vai mahdollisuuksista?
- Negatiivinen ja positiivinen palaute suorituksista vs. Yksilöstä.
- Annetut identiteettikertomukset
- Identiteetti: menneisyyttä ja tulevaisuutta kokoava elämäntarina.
- Rakentuu aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.
- Temperamentti (geneettinen tausta) & luonteenomaiset tavat toimia



*Kieli luo
todellisuutta!*

A black and white photograph of two men arm wrestling at a table. The man on the left is wearing a dark, textured sweater and has a hairy forearm. The man on the right is wearing a light-colored sweater. Their hands are clasped in the center. On the table in front of them are several crumpled US dollar bills, including a 10-dollar bill and a 20-dollar bill. A bottle is partially visible on the right side of the frame.

VAHVUUDET VS. HEIKKOUDET?



KIELI



Luo yhteys!

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena
14.9.2017

Vahvuussoikeus



©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017



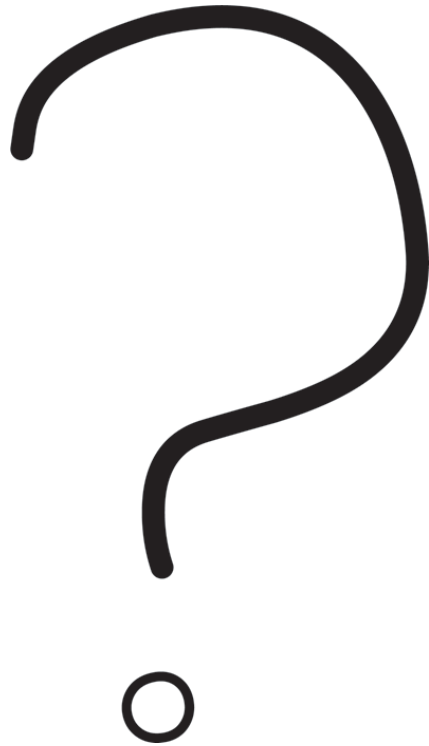
©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiarena 14.9.2017

"LEIMA
OTSASSA"?

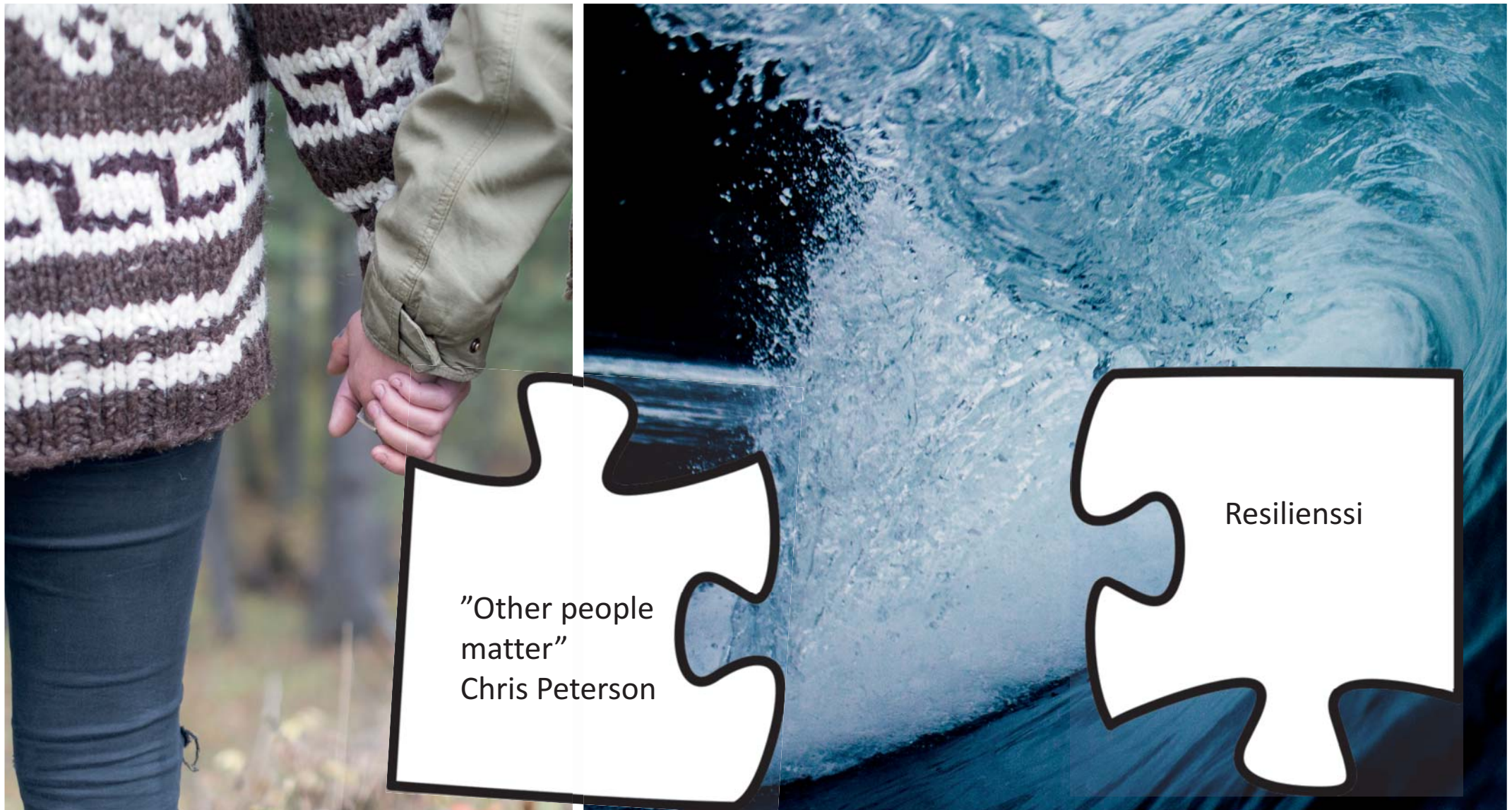
~~PIIRRE~~

PALAUTE
TEKEMISEEN JA
TOIMINTAAN.

ÄÄNI
LAPSELLE &
NUORELLE



MILLAINEN VARANTO TODISTUSAINEISTOA RAKENTUU
SELKÄREPPUUN PERUSKOULUN AIKANA?



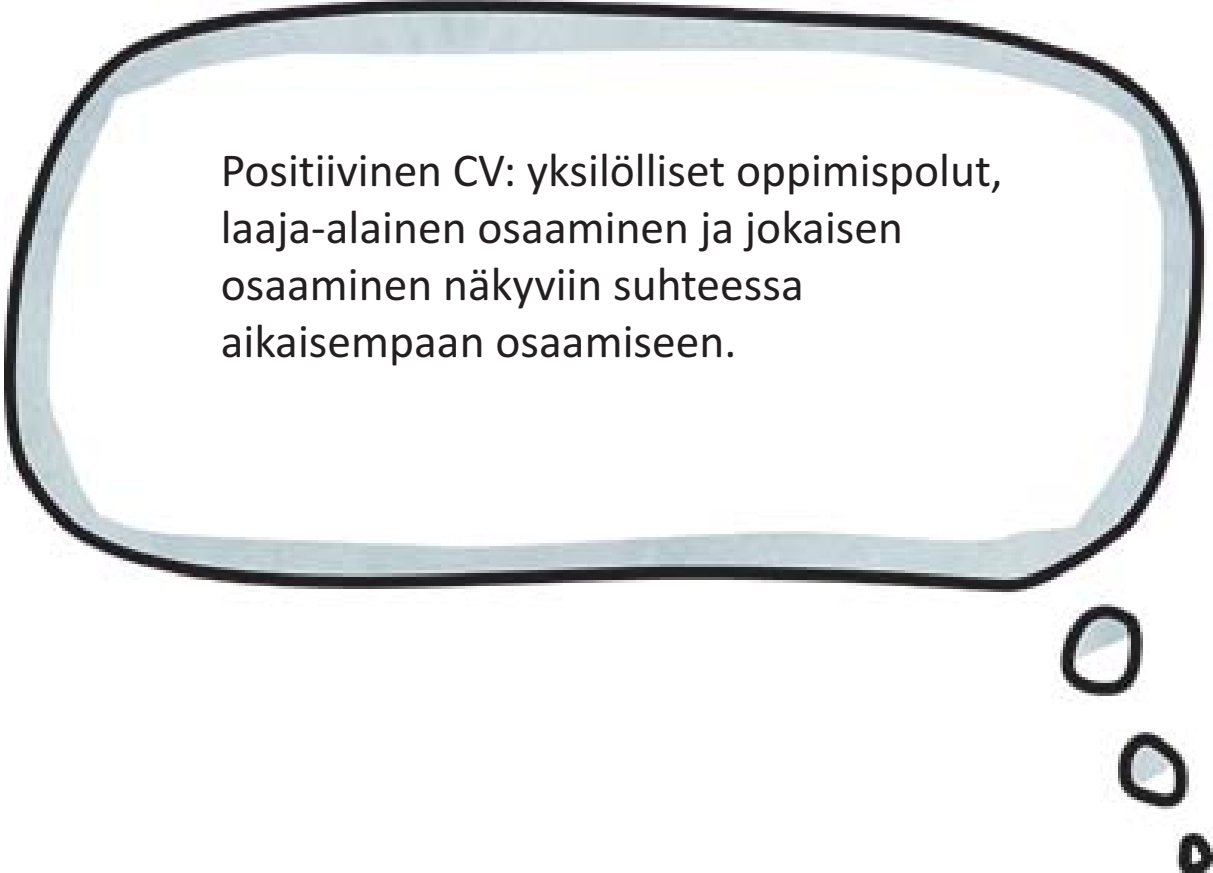


KASVUN ASENNE

Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263.

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

Miten haastaa
uskomuksia ja tehdä
ne näkyviksi? Dweck,
2009; Boniwell 2015

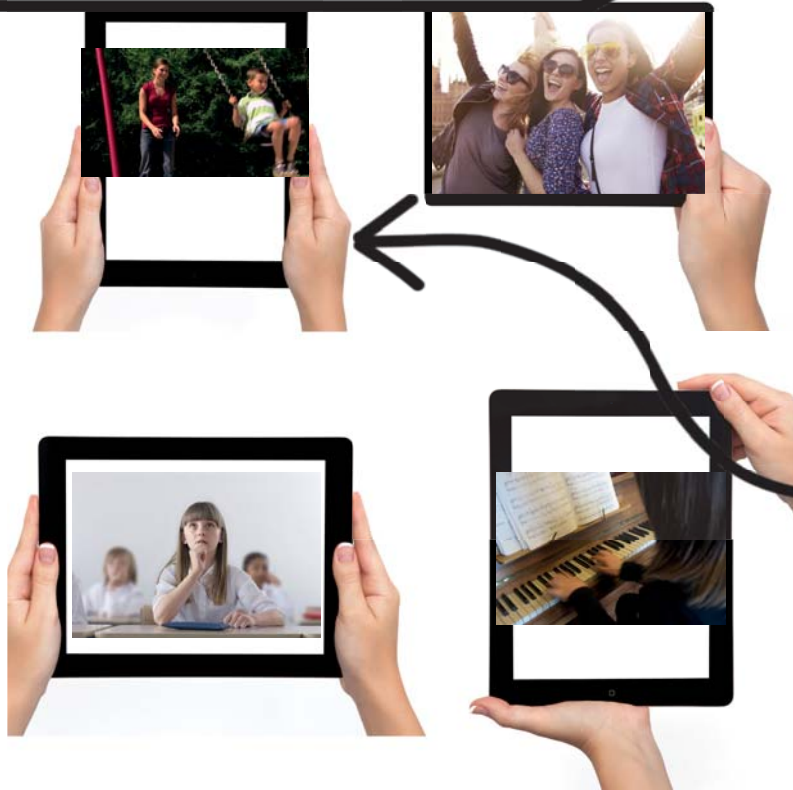


Positiivinen CV: yksilölliset oppimispolut,
laaja-alainen osaaminen ja jokaisen
osaaminen näkyviin suhteessa
aikaisempaan osaamiseen.



Boniwell, 2015.

POSITIIVINEN CV



A child is shown from the back, wearing a red hooded cape with a yellow mask featuring large eyes and a small mouth. They are wearing a yellow tank top and have their right arm extended, pointing forward. The background is a red brick wall with a dark doorway visible on the right.

**LET'S GET IT ON!
HARJOITTELEMAAN**

**Bongaa työyhteisössäsi vähintään kolmen
kollegasi vahvuuksia HUOMENNA! Anna heille
konkreettista palautetta ja jätä jälkesi historiaan!**

ONNEA MATKAAN!

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

Vastoinikäymisten äärellä: nojaa vahvuuksiisi!

- Resilienssi!



HEADS ON,
HANDS ON,
HEARTS ON!



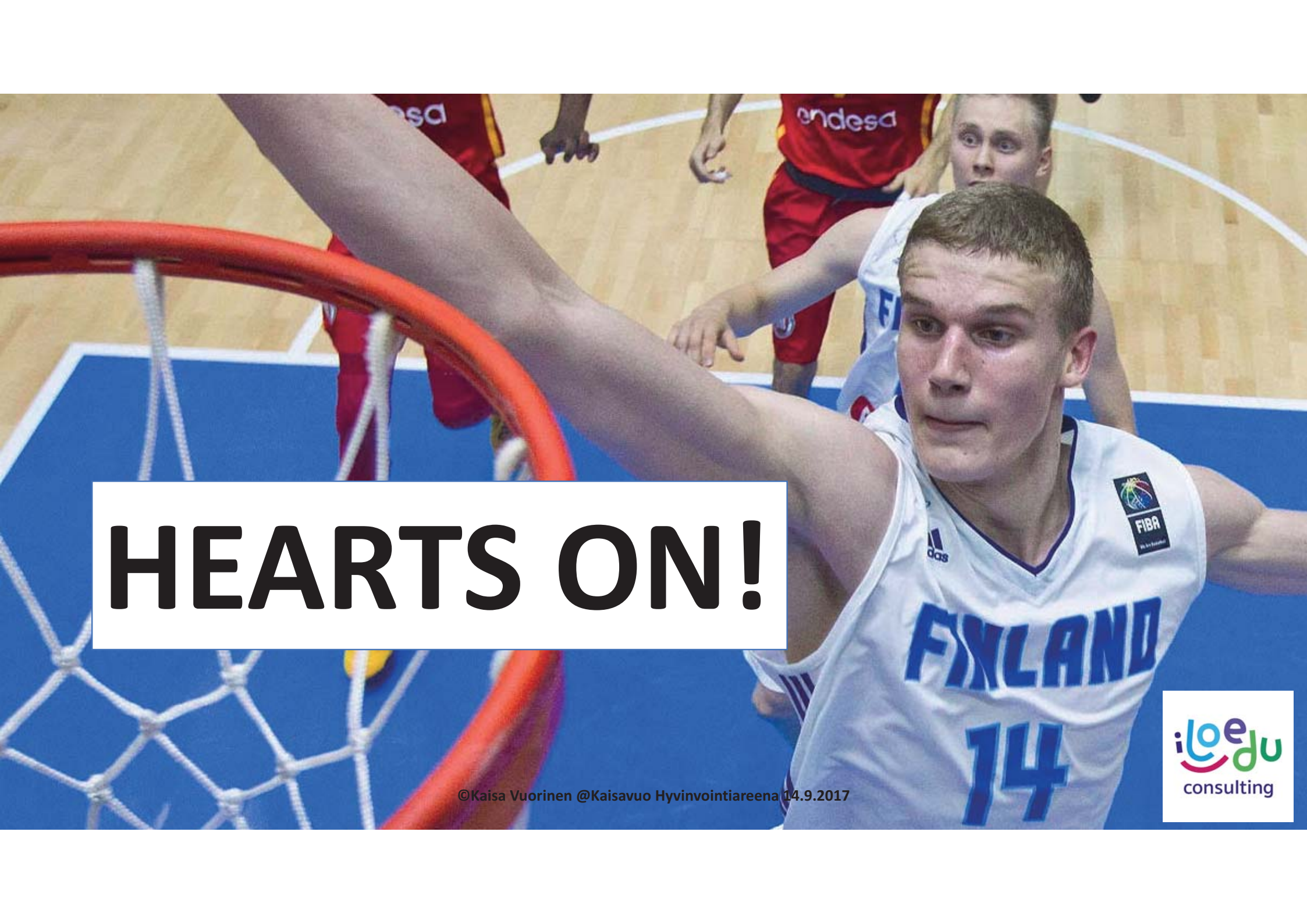
©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017



HANDS ON!

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

iloedu
consulting



HEARTS ON!

©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

iloedu
consulting

”Vahvuussokeus”

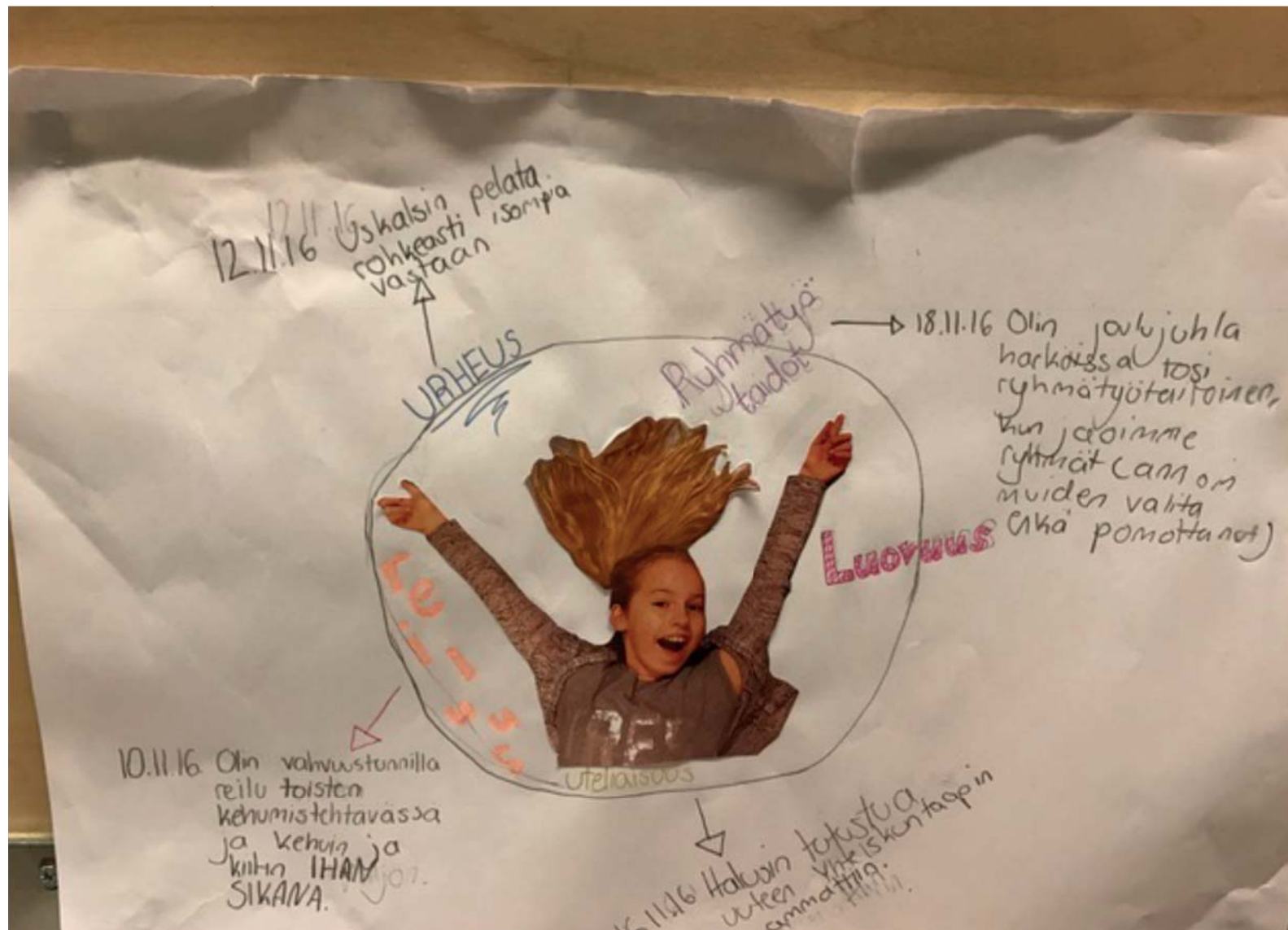
Allergia

Ylikäyttö

Alikäyttö

TIENVIITTOJA





©Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena 14.9.2017

**It's easier to build strong
children
than repair broken men.**

Frederick Douglass



"Anna vahvuuksiesi loistaa!"

© Kaisa Vuorinen @Kaisavuo Hyvinvointiareena
14.9.2017