



Eliisa Leskisenoja – Erja Sandberg

## Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisälly
- Lukijalle

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme





# SISÄLLYS

Lukijalle ..... 9

## OSA 1 TAVOITTEENA POSITIIVINEN NUORUUS

Positiivisen pedagogiikan perusta ..... 15

- Positiivinen psykologia* ..... 15
- Positiivinen pedagogiikka* ..... 17
- Koulu nuorten hyvinvoinnin edistäjänä* ..... 20
- Vahvuusperustainen opetus* ..... 24
- Hyvinvointi teorioiden valossa* ..... 28

Kohderyhmänä nuoret ..... 31

- Mahtava nuoruus!* ..... 31
- Nuoruus kehityksellisenä ajanjaksona* ..... 33
  - Havighurstin kehitystehtäväteoria ..... 35
  - Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoria ..... 36
  - Levinsonin elämänsykliteoria ..... 38
- Eri ympäristöjen merkitys nuoruudessa* ..... 39

Viisi vahvuuden polkua ..... 43

- Nuoren myönteisen kehityksen teoria* ..... 43
- Nuoren hyvinvoinnin osa-alueet: Viisi C:tä* ..... 46
- Vahvuuden polut alkavat kohtaamisesta* ..... 49

## OSA 2 SANOISTA TEOIKSI

Ensimmäinen polku: Pätevyys . . . . .	57
<i>Harjoitteet: Pätevyyden polku</i> . . . . .	60
Mikä meni hyvin? . . . . .	60
Fiksut tavoitteet . . . . .	62
Pätevyyksien unelmakartta . . . . .	63
Asenne ratkaisee . . . . .	64
Harjoitus tekee mestarin . . . . .	65
Kuuluisat epäonnistujat . . . . .	66
Paras mahdollinen minä -vlogipäivitys . . . . .	67
Huoliaika . . . . .	68
Voimalauseet . . . . .	70
Selitä parhain päin . . . . .	72
Minä pärjään! . . . . .	73
Toinen polku: Itseluottamus . . . . .	75
<i>Harjoitteet: Itseluottamuksen polku</i> . . . . .	78
Voima-asennot . . . . .	78
Tekohymyssä(kin) on voimaa! . . . . .	80
Peilitekniikka . . . . .	80
Minä muiden silmin . . . . .	82
Itseluottamuksen voimakivi . . . . .	82
Myönteisten asioiden muistilista . . . . .	83
Itsetunnon vaakuna . . . . .	86
Hyvien kokemusten vihko . . . . .	88
Ylpeyden ankkurit . . . . .	89
Luottamuksen pyramidi . . . . .	90

<b>Kolmas polku: Ihmissuhteet</b> . . . . .	93
<i>Harjoitteet: Ihmissuhteiden polku</i> . . . . .	96
Sata tapaa kehua . . . . .	96
Mainiot tarralaput . . . . .	97
Iloiset pyykkipojat . . . . .	98
Tämä paita pitää sinut lämpimänä . . . . .	99
Ystävyyden voima . . . . .	100
Tunteet haltuun . . . . .	103
Tunteella . . . . .	106
Älä ärsyynny! . . . . .	108
Lempeän ystävällisyyden mietiskely . . . . .	110
<b>Neljäs polku: Luonne</b> . . . . .	111
<i>Harjoitteet: Luonteen polku</i> . . . . .	115
Minun vahvuuteni . . . . .	115
Vahvuuksien tiekartta . . . . .	117
Vahvuustekojen sanapilvi . . . . .	117
Vahvuusfilmifestivaalit . . . . .	118
Salainen ystävä . . . . .	118
Toiveikkuuden vahvuus – menestystarinat . . . . .	119
Toiveikkuuden vahvuus – voimaannuttava musiikki . . . . .	119
Kiitollisuuden vahvuus – kiitollisuuspäiväkirja . . . . .	120
Kiitollisuuden vahvuus – kiitollisuussormet . . . . .	121
Kiitollisuuden vahvuus – kiitoskirje . . . . .	121
Kiitollisuuden vahvuus – repäisy laput . . . . .	122
Itsesäätelyn vahvuus – hallinnan ympyrä . . . . .	123
Itsesäätelyn vahvuus – paastohaaste . . . . .	124
Itsesäätelyn vahvuus – selviytymiskeinojani . . . . .	126
Minä pala palalta . . . . .	127
Lisää poweria! . . . . .	131

Viides polku: Välittäminen . . . . .	133
<i>Harjoitteet: Välittämisen polku</i> . . . . .	137
Välittämisen säteet . . . . .	137
Välittämisen pienet, mutta niin tärkeät merkit . . . . .	140
Hyvän mielen tuojat . . . . .	144
Hyväntekeväisyysprojekti . . . . .	145
Sadepäivärentoutus parin kanssa . . . . .	146
Palauttava hengitys . . . . .	148
Palauttava ympäristö . . . . .	149
Tee lisää sitä, mistä nautit! . . . . .	150
Minun elämäni . . . . .	154

## OSA 3 NÄKÖALOJA TULEVAISUUTEEN

Nuorten hyvinvointia tulee vahvistaa . . . . .	159
<i>Haavoittuvainen nuoruus</i> . . . . .	159
<i>Nuorten siirtyminen jatko-opintoihin ja työelämään</i> . . . . .	162
<i>Tärkeä minäkäsitys nuoruudesta aikuisuuteen</i> . . . . .	164
<i>Päämääränä hyvinvoiva aikuinen</i> . . . . .	166
Lopuksi: Vierellä kulkemista ja toivon herättelyä . . . . .	169
Kirjoittajat . . . . .	181
Lähteet . . . . .	183



## LUKIJALLE

Idea tähän kirjaan syntyi marraskuisena lauantaipäivänä Oulussa, jossa olimme kumpikin luennoimassa positiivisen pedagogiikan ja vahvuuksien voimasta. Kahvipöytäkeskustelussa jaoimme ilahduttavan kokemuksemme siitä, että tietoisuus positiivisen pedagogiikan periaatteista on mainiosti tavoittanut maamme päiväkodit ja alakoulut. Yläkoulussa ja toisella asteella tilanne on kuitenkin aivan toinen. Huolestuneina tästä jatkumon puutteesta päätimme kirjoittaa tämän kirjan ja avata näköaloja siihen, miten positiivinen pedagogiikka antaa loistavia eväitä myös nuoruusiän tukemiseen.

Nuoruus on ihmisen elämänkaaressa hyvin merkityksellinen vaihe. Se on itsensä rakentamisen aikaa, jolloin sekä fyysinen olemus että nuoren identiteetti ja minäkuva muotoutuvat. Samalla luodaan pohjaa aikuisiän hyvinvoinnille, mielenterveydelle ja elämäntaidoille. Myös sosiaaliset suhteet muuttuvat voimakkaasti. Nuoret kohtaavat suuria kehitystehtäviä, jotka koskevat sisäistä kypsymistä ja itsensä hyväksymistä. Osa muutosten hampaissa olevista nuorista herättää huolta. Monet lukiolaiset kärsivät koulu-uupumuksesta, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa majoilee näköalattomia nuoria, jotka ovat menettäneet

uskon itseensä ja tulevaisuuteensa. Lohduttomin osa nuorista ajautuu täysin syrjään, niin tutkintojen kuin työelämän tavoittamattomiin.

Me aikuiset pidämme nuoruutta helposti myrskyisänä kehitysvaiheena, jota hankaloittavat nuoren itsenäistymispyrkimykset, elämys- ja mielihyvähakuisuus sekä kapinoiva ja impulsiivinen käyttäytyminen. Rajojaan kokeilevan nuoren kanssa toimiessa voi olla vaikea nähdä ja tukea niitä upeita vahvuuksia ja ihailtavia luonteenomaisuuksia, joita kuohunnan taakse kätkeytyy. Haluamme tällä kirjallamme rohkaista katsomaan nuoruutta myönteisin silmin, monien mahdollisuuksien ajanjaksona. Lähestymistapamme tukeutuu nuoren myönteisen kehityksen teoriaan (engl. *Positive Youth Development*), jonka vahvasti tutkimusperustainen ja optimistinen lähestymistapa keskittyy nuorten positiivisen kasvun ja kehityksen tukemiseen. Teoria laajentaa näkökulmaa ongelmista vahvuuksiin ja suuntaa huomionsa nuoren haasteiden yli niihin tekijöihin, jotka edistävät nuoren hyvinvointia. Tarkoituksena ei ole ummistaa silmiä nuoruuden kipupisteiltä, vaan tukea nuoren mahdollisuuksia selvitä niistä ja auttaa häntä omaksumaan taitoja, joiden avulla hän voi rakentaa itselleen eheää, onnellista ja merkityksellistä tulevaisuutta.

Erilaisilla ympäristöillä on merkittävä vaikutus nuoren kehitysprosessissa. Kodin, koulun ja vapaa-ajan toimintojen tarjoaman tuen yhdistäminen nuoren voimavaroihin on avain myönteiseen kehitykseen. Erityisesti koulun toimijoiden osallisuus on ensisijaisen tärkeä. Koulut ovat ideaaleja paikkoja myönteisten kehityspolkujen vahvistamisessa, koska nuoret viettävät siellä suuren osan ajastaan ja huomattava määrä heidän hyvinvointiinsa vaikuttavasta päivittäisestä vuorovaikutuksesta tapahtuu juuri kouluaikana. Opettajat voivat omalla toiminnallaan kannatella nuoria sekä auttaa heitä löytämään potentiaalinsa ja uskomaan mahdollisuuksiinsa, mikä voi parhaimmillaan toimia voimavarana koko loppuelämän ajan. Keskitymme ensisijai-

sesti yläkoulun ja toisen asteen opiskeluun, mutta käsiteltävät sisällöt tarjoavat erinomaista tukea myös muille ammattilaisille, vanhemmille sekä nuorten vapaa-ajan harrastusten parissa toimiville aikuisille.

Kohderyhmämme ovat nuoret eri vaiheissaan – yläkoulussa oppilaat ja toisella asteella opiskelijat. Selkeyden takia käytämme usein termiä nuori, mutta myös termejä oppilas ja opiskelija esiintyy kirjan sivuilla. Toivomme, etteivät useat termit häiritse lukukokemustasi.

Tarkastelemme kirjan ensimmäisessä osassa positiivista psykologiaa ja vahvuusperustaista opetusta sekä nuoruutta kehitysvaiheena. Esittelemme myös nuoren myönteisen kehityksen teoriaan nojaten viisi vahvuuden polkua, jotka valmistavat nuoria tasapainoiseen, menestyksekkääseen ja vastuulliseen aikuisuuteen. Polkuja seuraamalla nuoret voivat vahvistaa osaamistaan, lujittaa ihmissuhteitaan, hyödyntää luontevahvuuksiaan, edistää itseluottamustaan ja kasvattaa myötätunnon ja empatian taitojaan. Kaikki tämä tapahtuu turvallisessa yhteistyössä ja välittävässä vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa.

Kirjan toinen osa sisältää kattavan määrän käytännönläheisiä harjoitteita, joiden avulla nuoret voivat kartoittaa viittä vahvuuden polkua ja vahvistaa voimavaroja itsessään ja toisissaan. Harjoitteita voidaan tehdä opettajan johdolla luokassa, mutta ne sopivat myös nuorten itsenäiseen työskentelyyn. Yhtä lailla tehtäviä voi hyödyntää esimerkiksi nuorten leireillä tai erilaisissa harrasteryhmissä.

Kirjan kolmannessa osassa avaamme näköaloja tulevaisuuteen ja pohdimme sitä, miten parhaiten voisimme johdatella nuoret kohti hyvinvoivaa aikuisuutta. Kirjamme päättyy äidinkielenopettaja Anu Vartiaisen upeaan, elämänmakuiseen kuvaukseen, jossa hän kertoo, miten positiivinen pedagogiikka toimii hänen voimatyökalunaan. Sydämellinen kiitos, Anu, inspiroivasta tarinastasi! Siinä tiivistyy ihastuttavalla tavalla koko kirjamme sanoma.



Tahdomme kiittää myös Kokkolan Kiviniityn koulua, jossa pilotoitiin kirjamme harjoitteita. Kokemuksenne ja palautteenne olivat meille hyvin arvokkaita! Erityisen kiitollisia olemme erityisopettaja Tiina Vitkalle, joka mahdollisti yhteistyömme sekä tarmokkaasti ja innostuneesti vastasi pilotoinnin käytännön järjestelyistä.

Positiivisia hetkiä nuorten parissa!

En pelkää, kun nuoruus päättyy, en pelkää.  
En piiloon aio mennä.  
Luotanne siipeni kantaa ja lennän aurinkoon.  
*Robin*

Erja ja Eliisa