

Rakennetaan nuori vahvaksi – What you focus on will grow!

Lähipäivä 3.
Tammikuu 2020

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja




Moduuli 2: Myönteinen näkökulma nuoruuteen

Koulutusosion tavoitteena on syventää tieteenalan ajattelua ja tutustua psykologian tutkittuun nuoren hyvinvoinnin perustaan. Psykologian viedään myös pedagogiseen ympäristöön.


Rakenne:

- ★ 1. Lähipäivä
- ★ Verkko-osuus
- ★ 2. Lähipäivä
- ★ Verkko-osuus



Copyright © Erja Sandberg KT, EO


Päivän aikataulu



- 9.00 -10.00 Ammattiopiston opettajan näkökulma positiivisen pedagogiikkaan
- 10.00-10.30 Pienryhmät kokoontuvat
- 10.30-10.45 tauko
- 10.45-11.30 Nuoren myönteisen kehityksen viitekehys
- 11.30-12.30 Lounas
- 12.30-13.30 Hyvinvoinnin polut osa 1.
- 13.30-14.00 Pienryhmät kokoontuvat
- 14.00-14.15 Tauko
- 14.15-15.30 Hyvinvoinnin polut osa 2.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pienryhmän aika



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Miksi kohdennettuna nuoruusvaiheeseen?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Identiteetin rakentaminen



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Selvitys paljasti: Vain neljäsosalla lukiolaisista tunteet myönteisiä – "Lukiossa pitäisi huolehtia osaamisesta ja hyvinvoinnista"

Koulu-uupumus: Etenkin tytöt painivat vakavan ongelman parissa

Nuorten määrä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa lisääntynyt rajusti – Ylilääkäri: "Tilanne hälyttävä ja akuutti"

Uusi tutkimus hätkähdyttää: Nuoret ahmivat masennuslääkkeitä


Median merkitys?

Nuorten mielenterveysongelmat ennätyslukemissa: "Kansallinen ilmiö"

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Alakoululaiset voivat selkeästi paremmin kuin yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat. Toisin sanoen nuoret voivat huonommin kuin lapset.

-> Nuorten hyvinvointia tulee kouluterveyskyselyn (2017) mukaan vahvistaa.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Positive Youth Development (PYD)

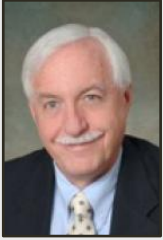


Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren myönteisen kehityksen teoria

- Positiivisen psykologian nuoruusaikaan kohdistuva tieteellinen teoreettinen viitekehys.
- Taustalla psykologian professori Richard M. Lerner. Paljon tieteellistä tutkimusta nuorten kehityksen soveltavan tutkimuksen laitoksella.
- Jokaisella nuorella on vahvuuksia. Nuorten ympäristössä – perhepiirissä, koulussa, vapaa-ajalla – on voimavaroja myötävaikuttaen nuoren myönteisen kasvun toteutumiseen.
- Yhdistämällä nuoren omat vahvuudet ympäristön resursseihin, on jokaisen nuoren elämänpolku mahdollista muuttaa positiiviseksi.

-> Nuoruusvaihetta ajatellaan haasteen sijasta voimavarana.



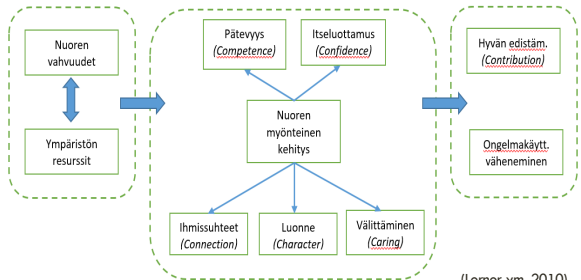
Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Nuoria tulee opastaa, mitä heidän kannattaa tehdä.
-> Jotta pääsee perille, tarvitaan kiellettyjen lisäksi myös suuntaviivoja.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuorten myönteisen kehityksen teoria (5 C:n malli)




(Lerner ym. 2010)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Viisi hyvinvoinnin polkua

Paras keino turvata nuorelle turvallinen, terveellinen ja eheä nuoruusaika on **edistää hänen myönteistä kehitystään kaikilla viidellä osa-alueella.**

-> Hyvinvoinnin peruspilareina nuoren elämässä.
-> Seuraamalla nuoret voivat vahvistaa myönteisiä asioita elämässään ja omaksua toimintamalleja.
-> Hyvinvoinnilliset vaikutukset **kannattelevat heitä myös aikuisiällä.**



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

5 vahvuuden polkua

- ★ Pätevyyden polku (competence)
- ⚓ Itseluottamuksen polku (confidence)
- 👤 Ihmissuhteiden polku (connection)
- 🧩 Luonteen polku (character)
- 😊 Välittämisen polku (caring)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

4H-tutkimus



Alkoi vuonna 2002, kesti 8 vuotta
Tutkimushenkilöinä yli 7000 nuorta, 5.-12. lk

Tuloksia:

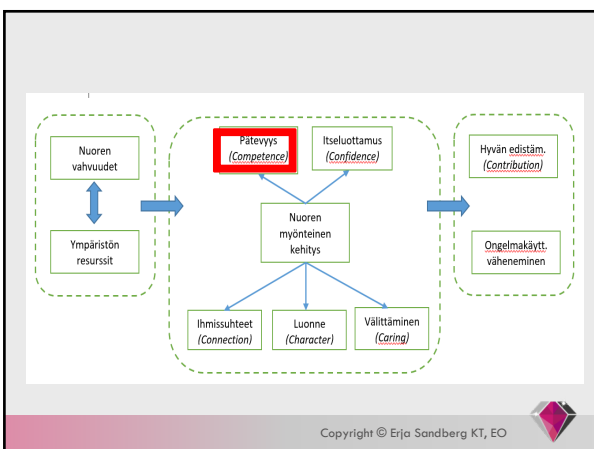
- ☐ Myönteinen kehitys koostuu viidestä C:stä
- ☐ **Itsesäättely** ja **toiveikkaus** muodostavat perustan myönteiselle kehitykselle.
- ☐ Opiskeluun **sitoutuminen** perusta koulumenestykselle.
- ☐ Ympäristön tärkeillä **ihmissuhteilla** on perustavanlaatuinen merkitys nuorelle.
- ☐ Myönteinen kehitys **johtaa hyvän tekemiseen** itselle, perheelle ja yhteisölle.
- ☐ Vahva myönteinen kehitys pääsääntöisesti **yhteydessä vähentyneeseen riskikäyttäytymiseen.**

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Hyvinvoinnin polut osa 1.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



★
1. POLKU
Pätevyys



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

SMART – nuoren tavoitteet



S
Specific



M
Measurable



A
Achievable



R
Realistic



T
Timely

- ❑ Tavoitteiden pitäisi olla **spesifejä** eli tarkasti määriteltyjä.
- ❑ Tavoitteiden pitäisi olla **mitattavissa olevia** eli tietää koska tavoite on saavutettu, mittari edistymiseen.
- ❑ Tavoitteiden pitäisi olla **saavutettavissa olevia**, houkutteleva, itselle merkityksellinen, tavoitteen eteen kannattaa nähdä vaivaa.
- ❑ Tavoitteiden pitäisi olla **realistisia**.
- ❑ Tavoitteiden pitäisi olla **sidottuja tiettyyn aikajänteeseen**, esim. puolen vuoden päähän tavoitteen saavuttaminen. Alku ja loppu.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Minun SMART-tavoitteeni	
Specific – tarkasti määritelty	Mitä TARKALLEEN OTTAEN haluan tapahtuvan?
Measurable – mitattavissa oleva	Tiedän saavuttaneeni tavoitteeni, kun...
Attractive – tavoittelemisen arvoisen	Mitä tekee tavoitteesta minulle merkityksellisen?
Realistic – realistinen	Tavoitteeni saavuttamiseksi onnistun seuraavaa suunnitelmaa:
Timely – aikaan sidottu	Saavutan tavoitteeni tähän mennessä:

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Unelmakartta

Nuoren kanssa tehtäväksi




Kokeile tehdä myös kännykkään, videona trns. -> Taustakuvaksi!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Tavoitteet bucket listaksi



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



"I haven't failed. I've just found 10,000 ways that won't work."
Thomas Edison

"Yli 10 000 tapaa, joilla hehkulamppu ei toimi"
-> Oivallus ja osaaminen vaatii ensin epäonnistumisen!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

- En osaa. Luovutan!
- Harjoitteleen. Yritän kokeilla oppia eri tavoilla.
- Tein virheen!
- Virheet auttavat minua kehittymään eteenpäin.
- Tämä on minulle aivan liian vaikeat
- Tämä vaatii aikaa ja voivannäköä, osaan kyllä.
- En ole tässä yhtä hyvä kuin ystäväni.
- Tee parhaani ja se riittää.
- Osaan jo. En voi tehdä tämän paremmin.
- Voin aina kehittyä kun yritän.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

What went well? Mikä meni hyvin?

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pienryhmän aika

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

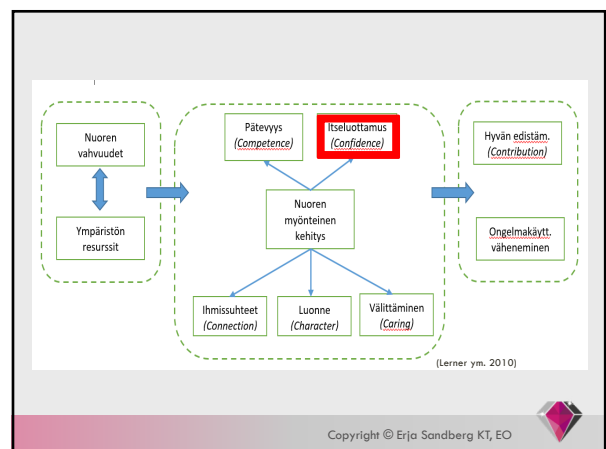
Hyvinvoinnin polut osa 2.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

2. POLKU Itseluottamus

SELF CONFIDENCE

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Pieninä lapsina olemme lähes rajattoman luottavaisia itseemme ja omia kykyjämme kohtaan, mutta kun kasvamme aikuisiksi, itsetuottamukseemme heikkenee ja alamme kokea kykyjemme ja mahdollisuuksiemme olevan rajoitettuja.



Maailmassa on miljoonia hyvällä itsetuottamuksella varustettuja ihmisiä – valitettavasti valtaosa heistä on alle viisivuotiaita.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

2. Itsetuottamus (Confidence)

- Nuoren **omanarvontunne** ja usko omaan kykyyn saavuttaa tärkeitä tavoitteita sekä menestyä **itselle merkityksellisissä** asioissa.
- Vahva **yhteys pätevyyden tunteeseen**
 - > Olemme luottavaisia, jos pidämme itseämme pätevinä
 - > Usko omaan pystyvyyteen **rohkaisee ottamaan haltuun uusia taitoja.**
- Muodostuu eri osa-alueista, esim. koulu, urheilu, ulkonäkö, vertaishyväksyntä, yleinen tyytyväisyys omaan itseen, läheiset ihmissuhteet, työtyytyväisyys
- Voidaan treenata.

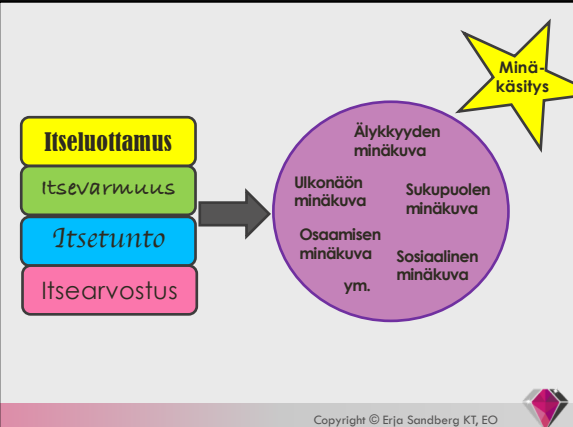
Copyright © Erja Sandberg KT, EO



CONFIDENCE COURAGE

MOTIVATION SUCCESS

INTELLIGENCE CREATIVITY



Itsetuottamus

Itsevarmuus

Itsetunto

Itsearvostus

Älykkyyden minäkuva

Ulkonäön minäkuva

Sukupuolen minäkuva

Osaamisen minäkuva

Sosiaalinen minäkuva

ym.

Minäkäsitys

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Perustana ajatusten ja suoritusten välinen yhteys

<p>Positiiviset ajatukset</p> <p>↓</p> <p>Myönteinen lopputulos</p> <p>↓</p> <p>Onnistumisen kokemus</p>	<p>Negatiiviset ajatukset</p> <p>↓</p> <p>Heikko lopputulos</p> <p>↓</p> <p>Epäonnistumisen kokemus</p>
--	---

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

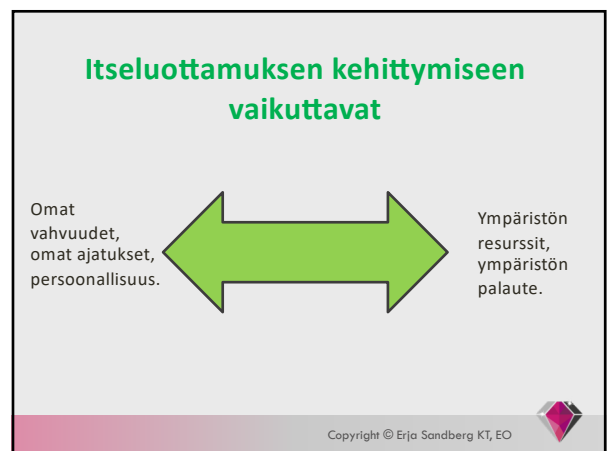
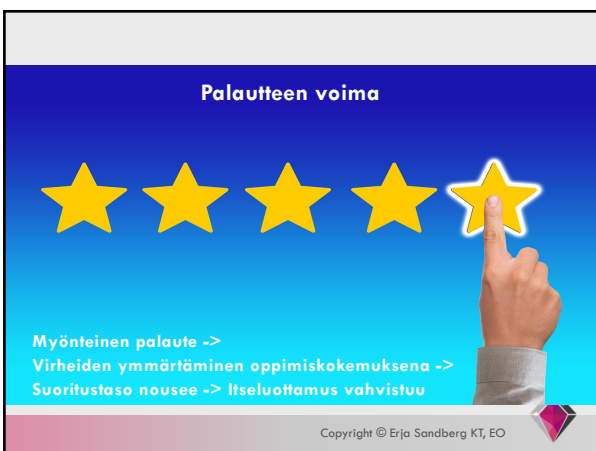
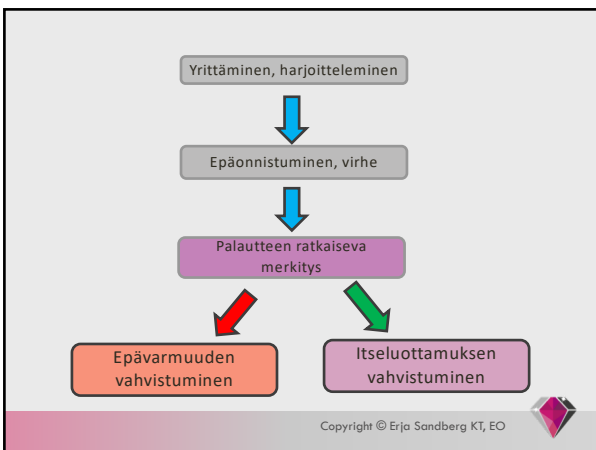
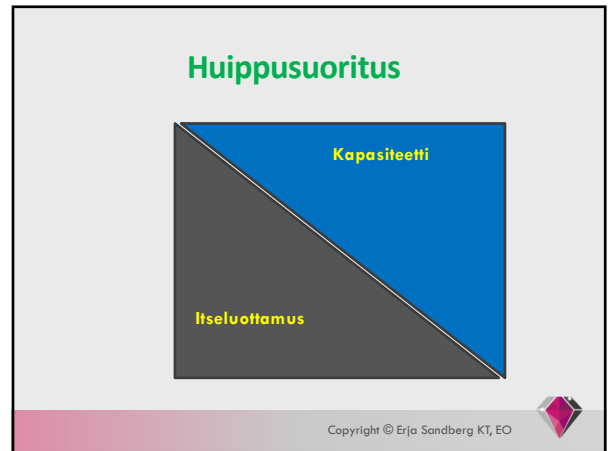
Palautumisen merkitys



Nuoren kanssa tehtäväksi

Palauttava hengitys –harjoitus (esim. 7/11)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Lapsi ja nuori rakentaa vähitellen itseluottamusta

Pätevyys koulussa
Suosia kaveripiirissä
Pätevyys kotona

Ihmissuhteiden solmiminen
Tyydyttyisyys itsen
Menestyminen urheilussa

Pärjääminen työsuhteissa

Lapsuus Nuoruus Aikuisuus

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Itseluottamusta tukevat

- Itsensä tunteminen
- Itsensä hyväksyminen
- Voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen
- Kokemukset
- Yrittäminen ja harjoitteleminen
- Myönteinen palaute

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

- 1 Pidän itsessäni:
- 2 Osaamiseni:
- 3 Saavutukseni:
- 4 Selvittymiseni:
- 5 Auttajani:
- 6 Minä auttajana:
- 7 Minä olen:

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Itsetunnon vaakuna

- OMINAISUUS, josta pidän itsessäni eniten
- ASIA, joka on minulle hyvin tärkeä
- VAHVUUS, jota arvostan itsessäni
- TAITO, jossa olen hyvä
- LEMPIHARRASTUKSENI/AKTIVITEETTIINI
- HETKI, jolloin onnistuin
- UNELMA, jonka haluaisin saavuttaa

Saavutuksia, osaamista, kiinnostumisen kohteita, onnistumisia, toiveita... tehdään näkyväksi.

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

What's next ??

What's next ??

- Ihmissuhteet?
- Itsenäistyminen?
- Osaaminen?
- Minäkäsitys?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi

PS KUSTANNUS

- Kirja ilmestyi tammikuussa 2019.
- Saatavilla koulutusta ja työpajoja.
- Kirja on tilattavissa: [erjasandberg.eu/kauppa](https://www.erjasandberg.eu/kauppa/)
- Kortit tukevat kirjaa.
- 20 positiivisen pedagogiikan harjoitetta nuorille visualisoina.
- Kortit on hankittavissa: <https://www.erjasandberg.eu/kauppa/>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Kuvat henkilön KT Erja Sandberg julkaisusta



itselle & työyhteisöön

Mun oma kirja

Minun maailmani

Positiivisen pedagogiikan uutta tutkimusperustaista materiaalia lapsille, nuorille, aikuisille ja työyhteisöön!

www.erjasandberg.eu/kauppa


Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Oppimispäiväkirja



Copyright © Erja Sandberg KT, EO


Välitehtävä



1. Perehdy 1. ja 2. polun kirjan harjoituksiin.
2. Kokeile harjoituksia yhdistäen työhösi. Saa soveltaa!
3. Kirjoita kokemuksistasi ja havainnoistasi oppimispäiväkirjaan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nähdään webinaarissa!



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Kiitos



- @ Yhteys: Erja.Sandberg@helsinki.fi
- www Kotisivu: www.erjasandberg.eu/blog
- f <https://www.facebook.com/KTERjaSandberg/>
- t SandbergErja
- ig erjasandberg
- in <https://linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO