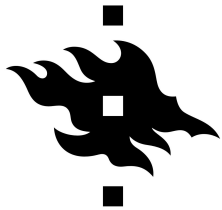


positive

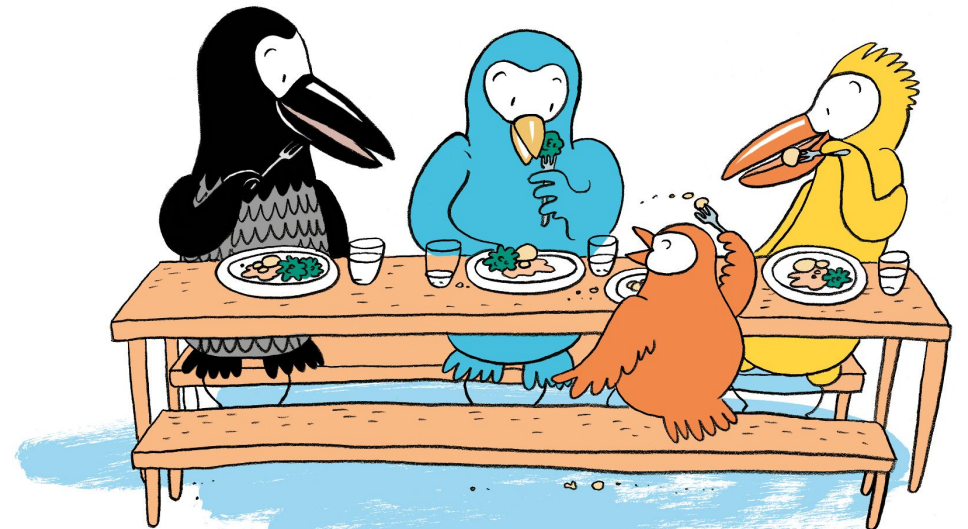
Vahvuudet pedagogiseksi voimavaraksi



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

lotta.uusitalo@helsinki.fi

22.8.2022 video



Tänään

- Omien intressien ja vahvuuksien löytäminen
- Auta onnistumaan
- Positiiviset emootiot



Mikä
minussa on
hienosti?



© Ina Majaniemi

WWW.HUOMAAHYVA.FI

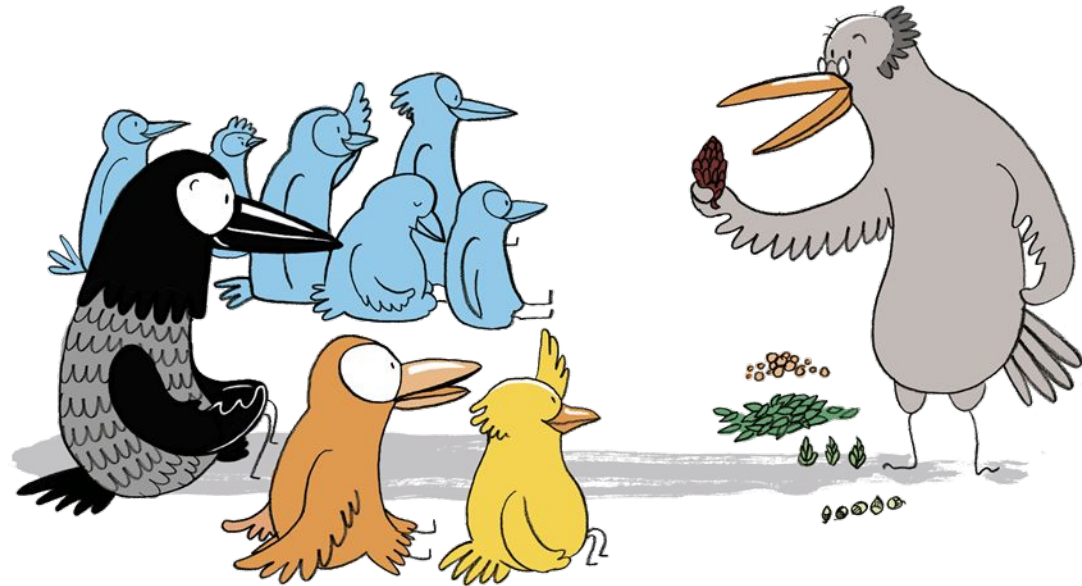
Mistä
tykkään?



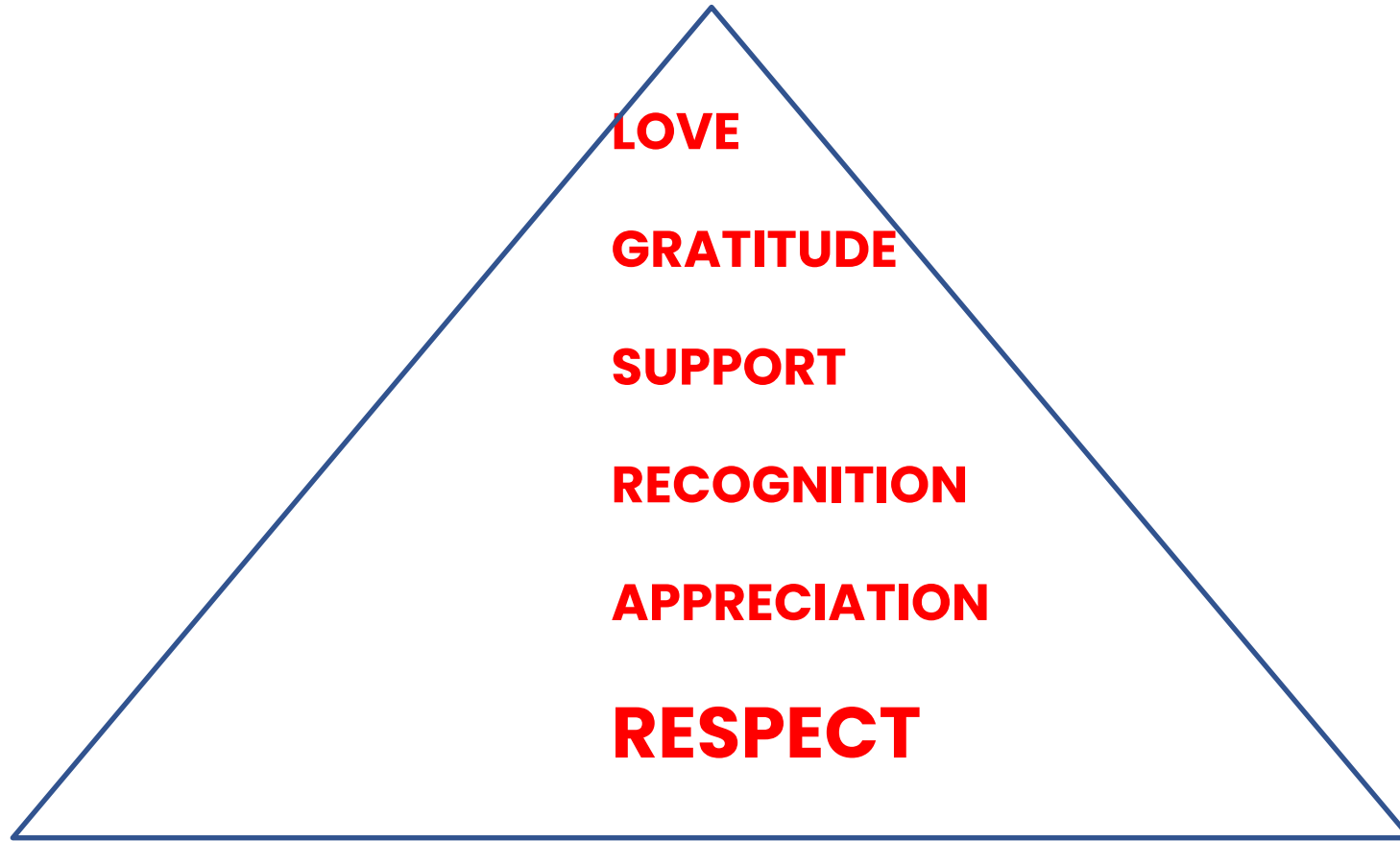
positive

positive

OPETTELE TUNTEMAAN OPPILAASI



KATSO UUDESTAAN



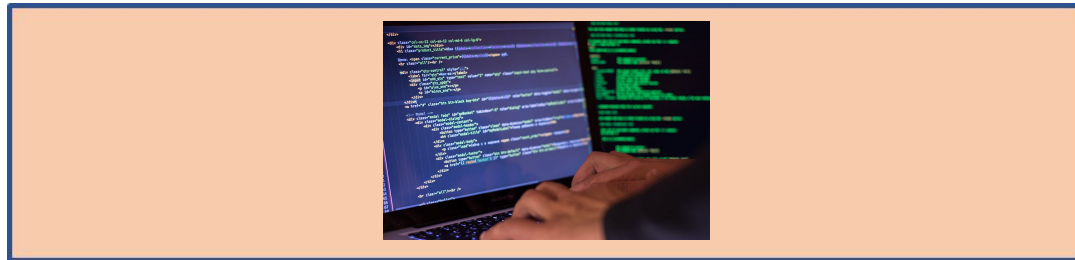
MITKÄ KUVAT SYTYTTÄVÄT?

PYYDÄ OPISKELIJAA TARKASTELEMAAN KUVAVIRTAANSA,
kiinnostuksen kohteet ovat todennäköisesti siellä

Tarkastele omia kuviasi!

Miksi kuvasit, missä, mikä tunnetila sinulla oli?

TIKUSTA ASIAA



Voimavarat

Voimavaralaturit

- Asioita
- Paikkoja
- Tekoja
- Tilanteita
- Ihmisiä
- KUVITTAMINEN AUTTAA TÄSSÄKIN

Unelmat

- Unelman suuntaan liikkuminen on tärkeää
- Mitä vahvuuksia on käytettävä, jotta unelma voisi toteutua?
- Visualisointi auttaa!

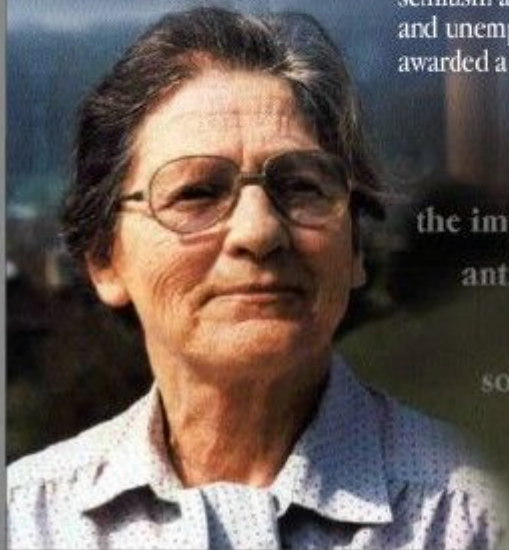
Marie Jahoda

Marie Jahoda (1907-2001) was born in Vienna, and trained as a teacher and psychologist in her home city, gaining a PhD in 1932. Forced into exile to the UK between 1937 and 1945 because of her beliefs and activities, she then established her new career in New York after the war before joining Brunel College in 1958.

She played a founding role in the establishment of social science education at Brunel until 1965 and also established the placement system in the School of Social Sciences.

Marie Jahoda then became a professor at Sussex University where she founded the first university department of Social Psychology.

Throughout her career she focused on issues such as nationalism, anti-semitism and the impact of poverty and unemployment. She was awarded a CBE in 1974.



psychologist

the impact of poverty

anti-semitism

social sciences

social psychology

“Hyvinvoinnin saavuttaminen
vaatii muutakin kuin
pahoinvoinnin poistamisen.”
(Jahoda 1958)

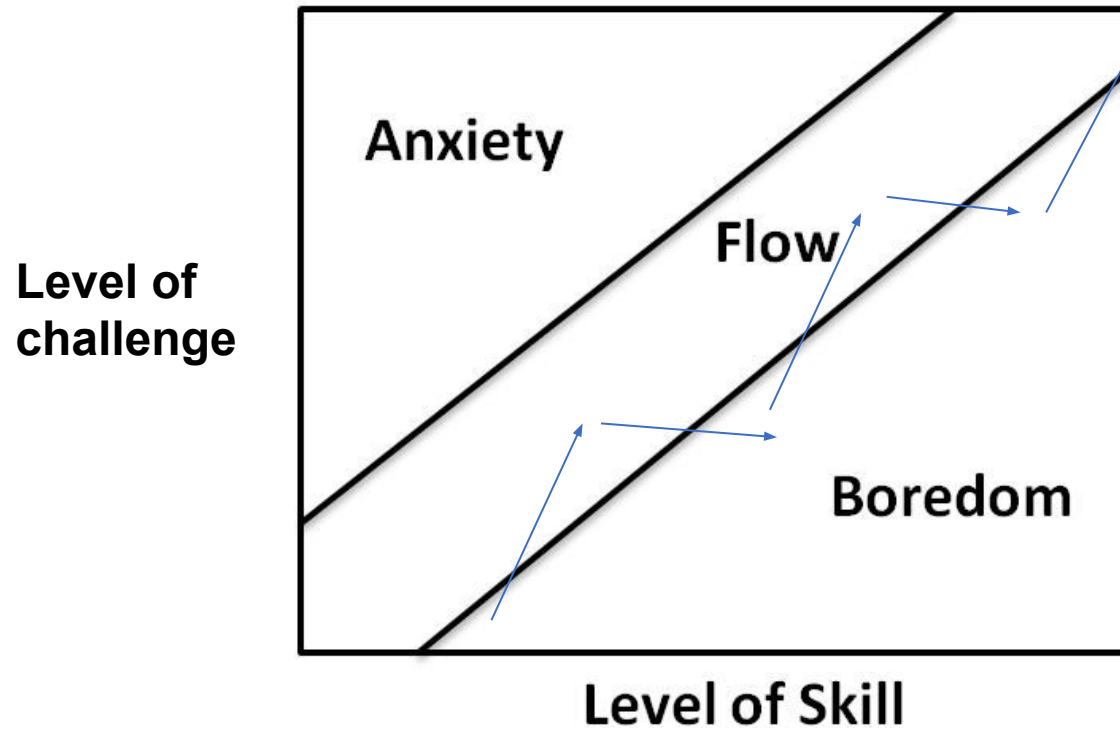
Epäonnistumisen pelko

- Johtaa vähäisempään yrittämiseen
- Puolustautuvaan käyttäytymiseen
- Välttämiseen
- Usein käyttäytymisen haasteisiin

- AUTA ONNISTUMAAN

Pienet asiat vaativat muistuttelua ja toistoja

- Niistä kuitenkin elämä muodostuu sen joka vaiheessa.
 - Tekemällä samoin, saamme samaa.
 - Jos haluamme muutosta, on tehtävä toisin
- => muutos vaatii aktiivista toimintaa.

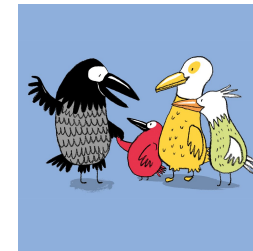
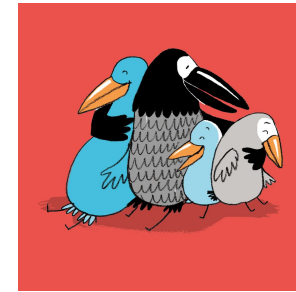
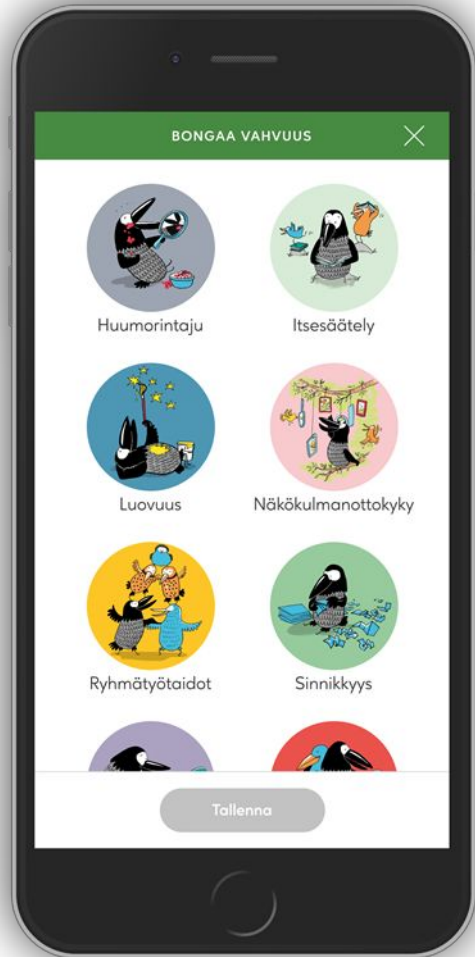


ANNA SOPIVA TEHTÄVÄ JA AUTA SEN SAATTAMISESSA LOPPUUN

- Aina omalla tasolla
- **Pakita rohkeasti**, jos tarpeen
- Valmiiksi saaminen tuo tyydytystä ja opettaa sinnikkyyttä

Onnistumaan oppii vain onnistumalla

Jääkaapinovitekniikka



**Silmissä ja
mielessä**





Sergio Palomo → Waduses

Sopeutit käytöstäsi tilanteen mukaisesti.

ITSESÄÄTELY - TO 16.1. 17.15



BONGAA VAHVUUS



Huumorintaju



Itsesäätely



Luovuus



Näkökulmanottokyky



Ryhmätyötaidot



Sinnikkyyt

Tallenna

Onnistumiset on saatava näkyviin

- Ota kuvia oppilaan töistä (ja oppilaasta), pyydä häntä itse kuvaamaan
- Pyydä oppilasta itse kuvailemaan oppimisprosessiaan, kenties kuvaa tarkastelemalla:

”mitä tein, jotta onnistuin”

”mitä siihen tarvittiin?”

”missä tilanteessa suoriuduin hyvin?” ”miksi?”

”kenen apua tarvitsin?” ”pyysinkö apua?”

”miten varmistan onnistumisen jatkossa?”

Tietoisesti vaalittava hyvää



+



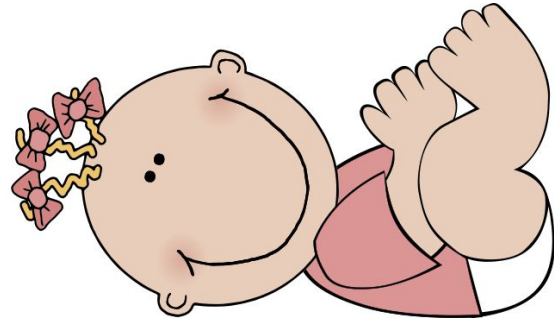
>



KEHUVETOISUUS!

Päivittäiset positiiviset tunnetilat

- ennustavat ja aikaansaavat henkilökohtaisten resurssien kasvua, kuten
 - Kokemusta pätevydestä
 - Kokemusta merkityksellisyydestä
 - Optimismia
 - Resilienssiä
 - Oman minän hyväksyntää
 - Myönteisiä ihmissuhteita
 - Fyysistä terveyttä



Positive emotions

Sensitivity to social cues

Autonomic regulation

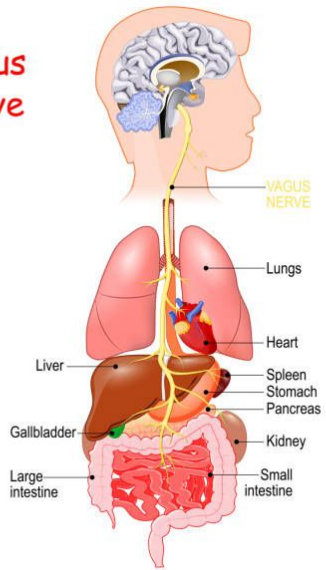
Social connectedness

Health

Oxytocin
Vagus



Vagus nerve



Mukailen Kok...Fredrickson, 2013

mieti

- Mikä on oma positiivinen laukaisijasi?
- **Miten luot sen kasvatettavillesi?**
- Entä kollegoillesi?



Kiitos!

Lotta.Uusitalo@helsinki.fi

[positive.fi](https://www.positive.fi)

Facebook-ryhmät:

Positiivinen pedagogiikka,

Huomaa hyvä! See the Good

Positive Learning



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

positive