Ilo olla ryhmässä!

POSITIIVISELLA KASVATUKSELLA
KOHTI KUKOISTAVAA RYHMÄÄ

Tehtävävihko

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Ilo olla yhdessä! – positiivinen kasvatus

on kehittämäni kasvatusmenetelmä, missä yhdistyy positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan ja positiivisen vanhemmuuden opit yhdeksi kokonaisuudeksi. Sen pohjana ovat viimeisimmät tieteelliset tutkimukset yhdistettynä yli 20 vuoden kokemukseeni lasten kanssa. Tavoitteena lisätä lasten ja kasvattajien hyvinvointia, antaa vanhemmille ja muille kasvattajille välineitä sellaiseen kasvatukseen, joka vahvistaa aikuisten ja lasten vuorovaikutusta ja mahdollistaa kukoistuksen.

Millainen on hyvinvoiva, kukoistava ryhmä?

Kukoistus on kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluu emotionaalinen, sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi.
Hyvinvoiva ryhmä tuntee vahvuutensa ja osaa käyttää niitä. He tuntevat, että ryhmässä on merkityksellisiä ihmissuhteita. Heillä on hyvä negatiivisten ja positiivisten tunteiden balanssi. Heillä on välineitä ja voimavaroja selvitä elämän vastoinkäymisistä. He ovat tyytyväisiä ja tuntevat voivansa hyvin.

Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on perinteisen psykologian rinnalle syntynyt tieteenhaara, jossa tutkimuksen kohteena on subjektiivinen hyvinvointi, tuttavallisemmin onnellisuus. Positiivisessa psykologiassa keskitytään muun muassa ihmisen voimavaroihin, vahvuuksiin ja myönteiseen ajatteluun. Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä meissä on toimivaa ja millä tavoin voisimme lisätä sitä.

Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen suuntaus, joka juontaa juurensa positiiviseen psykologiaan. Se perustuu käsitykseen lapsesta aktiivisena toimijana ja merkitysten rakentajana. Se nostaa keskiöön lasten osallisuuden, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Sen tavoitteena mahdollistaa yksilön ja yhteisön kokonaisvaltaisen kukoistuksen.

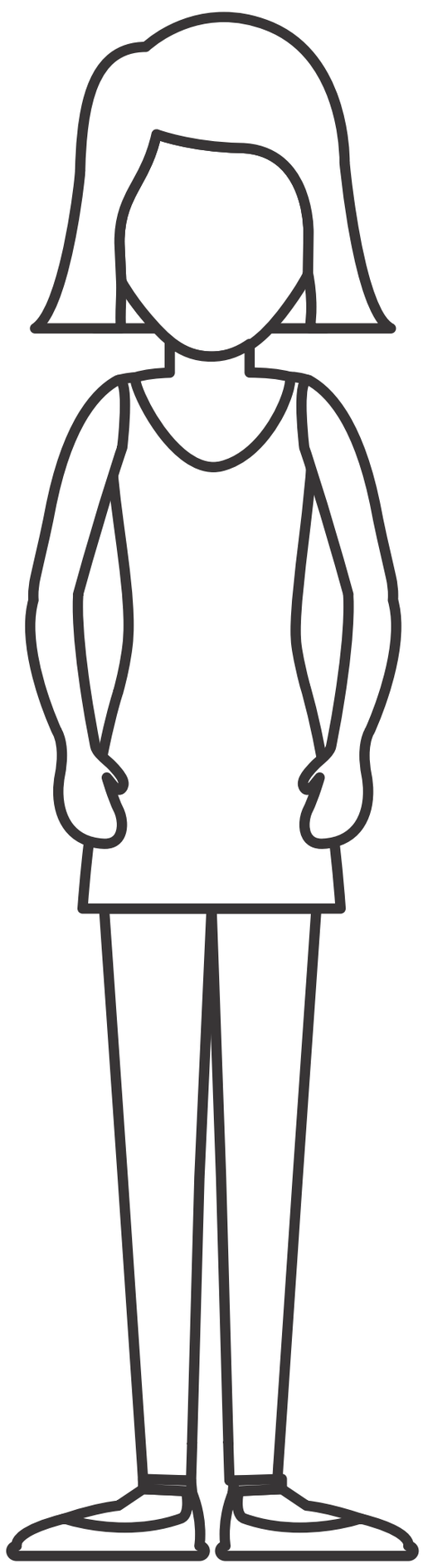
Positiivinen vanhemmuus (Positive parenting)

Ydinasioita positiivisessa vanhemmuudessa on vanhemman (tai muun kasvattajan) ja lapsen hyvä vuorovaikutus, molemminpuolinen kunnioitus, ennakointi, empaattinen johtajuus sekä positiiviset rajat.
Positiivinen vanhemmuus on jatkuva lapsen ja vanhemman suhde, joka sisältää hoivaamista, opettamista, ohjaamista, kommunikoimista ja lapsen tarpeisiin vastaamista johdonmukaisesti ja pyyteettömästi. – Seay, A. & Freysteinso, W.&McFarlane, J. (vapaa suomennos)
Positiivisen vanhemmuuden teorioita on ehtinyt vuosien aikana kehittyä monia. Omia esikuvia positiivisen vanhemmuuden alueella ovat Rebecca Eanes, L.R.Knost ja Daniel J.Siegelin näkemykset.

Minä kasvattajana

Nimeni

Vahvuuteni



Parasta työssäni on...

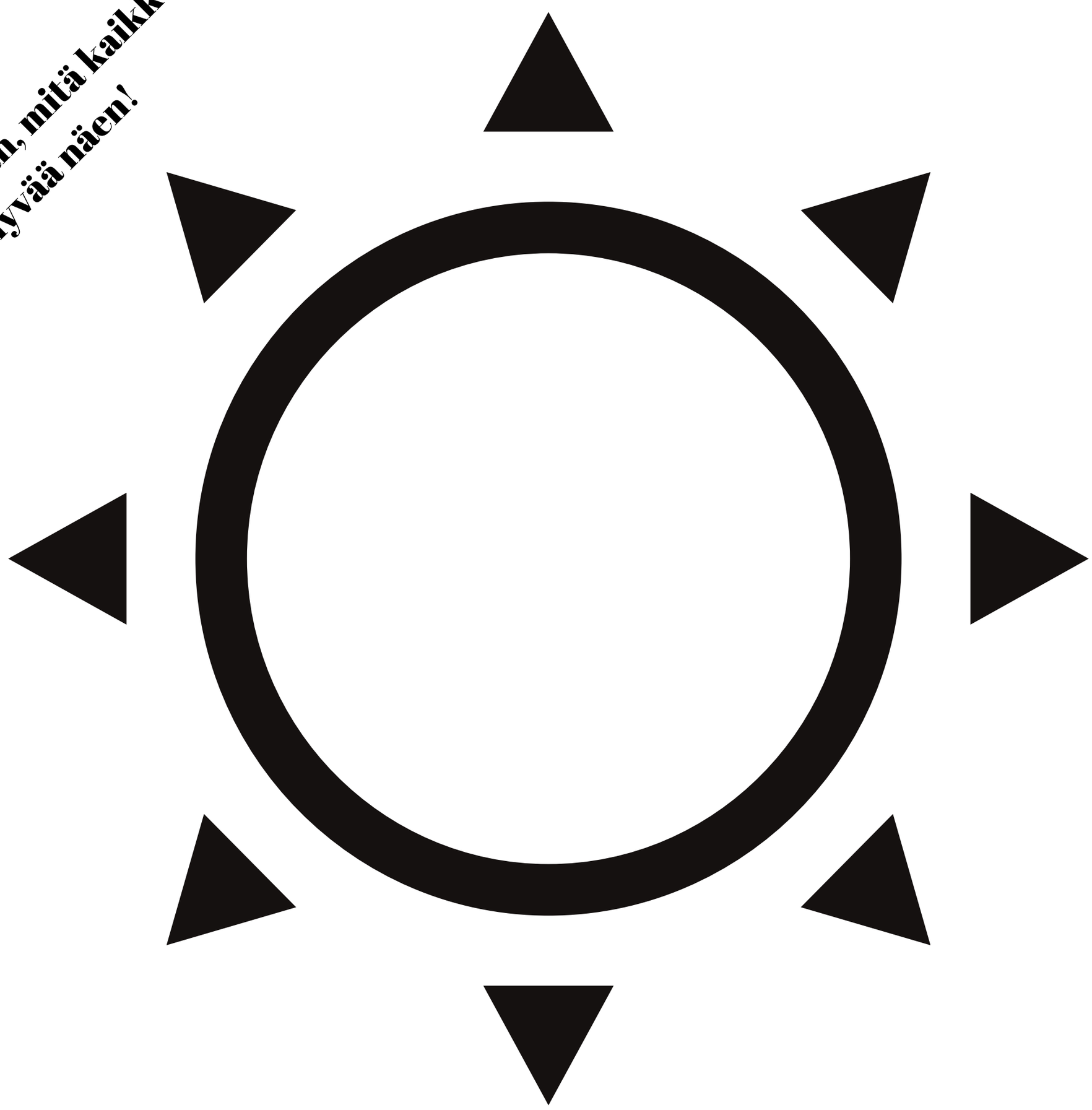
Pidän...

Minut saa iloiseksi...

Harjoittelen...

Hyvän huomaaminen

Kerää tähän, mitä kaikkea hyvää näen!



Hyvän lauseet

Pidän sinusta...

Parasta sinussa on...

Tulen iloiseksi kun...

Olet erittäin hyvä...

Minusta on ihanaa...

Minä rakastan sinua!

Olet minulle tärkeä!

Olen ylpeä sinusta!

Myönteiset tunteet

Arvostus
Euforia
Haltioituminen
Hellyys
Helpotus/Huojennus
Hilpeys
Huvittuneisuus
Hyväksyntä
Hyväntuulisuus
Ihailu
Ilahtuminen
Ilo
Innokkuus
Inspiroituminen

Kiinnostus
Kiitollisuus
Levollisuus
Lohdullisuus
Luottavaisuus
Mielenkiinto
Miellyttävä yllätys
Nautinnollisuus
Onnellisuus
Onnistuminen
Rakkaus
Rauha
Rentous
Riemu

Tyyneys
Toivo
Turvallisuus
Tyyneys
Tyytyväisyys
Vapaus
Varmuus
Yhteys
Ylpeys
Ystävällisyys

Kirjoita tähän missä tilanteissa, olet kokenut listassa olevia tunteita.

Optimismi

”Optimismi on kuin rokote masentuneisuutta vastaan”
– Martin Seligman

Optimistisuus auttaa lasta selviytymään elämän kolhuista ja siksi se on yksi tärkeistä opeteltavista taidoista.
Optimismi on valinta siitä, millä tavalla näet maailman.
Optimisti ajattelee elämän hyvien tapahtumien olevan yleisempiä, todennäköisempiä ja omasta ansiosta
Optimismista on hyötyä monilla eri elämänalueilla

Miten kasvatan lapsen optimismia?

- Opeta lasta tunnistamaan oman ajattelunsa mallit ja tekemänsä oletukset
- Opeta vastoinkäymisten purkamista VAHVA-mallin* avulla (* löytyy dioista)
- Ole malli optimistisesta ajattelusta
- Opeta ongelmanratkaisutaitoja
- Auta etsimään oppi ja hyöty vastoinkäymisistä

Optimismin hyödyt?

Optimistinen lapsi todennäköisimmin säilyttää täyden toimintakyvyn vaikeissa tilanteissa.
Hän asettaa useampia tavoitteita.
Hän ei luovuta helposti.
Hän pystyy säilyttämään suhteellisen hyvän hyvinvoinnin ja mielenterveyden tason stressiaikoina.
Optimistinen ajattelu tukee positiivisia tunnetiloja, elinvoimaa ja korkeaa moraalia.

Harjoituksia

Paras minä harjoitus. Ajattele elämääsi tulevaisuudessa. Kuvittele, että kaikki on mennyt niin hyvin kuin on mahdollista. Olet tehnyt kovasti töitä ja onnistunut saavuttamaan kaikki elämäsi tavoitteet. Ajattele, että kaikki haaveesi ovat realisoituneet. Mitä asioita näet? Millaisia asioita ja ihmisiä mielikuvassasi on? Kirjoita mielikuvastasi viisi minuuttia.

Millä tavalla voisit kääntää seuraavat ajatukset optimistiseksi?

Aikuisen ajatuksia

En ole taiteellinen ->
Joka päivä tapahtuu jotain ikävää ->
Työkaverini eivät pidä minusta ->

Lapsen ajatuksia

Minulla ei ole yhtään leikkikaveria ->
Olen huono leikkimään ->
Häviän joka kerta lautapeleissä ->

Harjoituksia

- Kolme hyvää asiaa harjoitus. Mieti päivän päätteeksi ryhmässä, työpäivän jälkeen tai illalla kolme hyvää asiaa eli mikä tässä päivässä meni hyvin.

- Miettikää yhdessä jotain sellaisesta hetkestä heidän elämässä, jossa negatiiviseksi koettu tapahtuma yllättäen muuttuikin vaikutuksiltaan myönteiseksi.

- Hauskojen kokemusten keräily. Mieti mitä hassuja sattumuksia sinulle on tapahtunut elämäsi aikana, kirjoita ne muistiin.

VAHVA – harjoitus

Vastoinkäyminen:

Automaattiset ajatukset:

Huolitunteet:

Vastaväittely:

Avartuminen:

Luonteenvahvuudet

Luonteenvahvuudet ovat ominaisuuksia, joiden käyttö on sisäisesti motivoivaa ja ne tuntuvat meille ominaisilta. Martin Seligman kollegoineen kehitti vuosituhannen alussa VIA-luokittelun, johon kuuluu 24 luonteenvahvuutta. Niihin Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen ovat lisänneet kaksi uutta: sisun ja myötätunnon.

Luonteenvahvuuksien tuntemisen hyödyt?

- Luonteenvahvuudet ovat itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin väline. Vahvuuksiin tutustuminen on ponnahduslauta myönteiselle itsetuntemukselle.
- Luonteenvahvuuksien tunteminen opettaa meitä itsestämme, taidoistamme, kyvyistämme ja ainutlaatuisuudestamme. Kenelläkään ei ole juuri samanlaista yhdistelmää vahvuuksia ja kykyjä.
- Kun käytämme haastetilanteissa luonteenvahvuuksia, voimme saavuttaa flow-tilan
- Luonteenvahvuudet ovat ”tikapuitamme” kohti tavoitteita. Käyttämällä niitä voimme saavuttaa unelmamme.
- Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niille rakentaminen avaavat väylän saada itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia.

Mitä aiemmin lapset oppivat tuntemaan omat luonteenvahvuutensa, sitä paremmin he voivat hyödyntää niitä omassa elämässään. Oppimisessa, ihmissuhteissa, itsetuntemuksen kehittymisessä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa.

Voimavahvuudet: Sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto

Ydinvahvuudet: Jokaisen yksilöllinen tapa ajatella ja toimia.

3-7 vahvuutta.

Kasvuvahvuudet: Vahvuudet, jotka eivät ole aktiivisessa käytössämme ja ovat uusia mahdollisuuksiamme.

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 vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdatessa

6. Rohkeus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Innostus

III. Inhimillisyys, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen

10. Ystävällisyys
11. Rakkaus
12. Sosiaalinen älykkyysI

V Oikeudenmukaisuus, taidot joita tarvitaan yhteisössä elämisessä

13. Reiluus
14. Johtajuus
15. Ryhmätyötaidot

V Kohtuullisuus, kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta

16. Anteeksiantavuus
17. Vaatimattomuus1
8. Harkitsevaisuus
19. Itsesäätely

VI Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi

20. Kauneuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys

+ Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara lisännyt

25. Myötätunto
26. Sisu

Käy testaamassa omat luonteenvahvuutesi osoitteessa www.viacharacter.org

Mitä luonteenvahvuuksia sinä tunnet itselläsi olevan tällä hetkellä (ydinvahvuudet)? Mieti myös mitä luonteenvahvuuksiasi haluaisit kehittää (kasvuvahvuudet)?

Ydinvahvuudet:

1.
2.
3.
4.
5.

Kasvuvahvudet:

1.
2.

Vahvuuksien näkyväksi tekeminen ja lapselle opettaminen

- Löydä – etsi vahvuuksia arjesta ja sen tapahtumista
- Nosta esiin – kerro lapselle niistä vahvuuksista, joita hänessä näet
- Käytä vahvuuskieltä – käytä puheessasi vahvuussanoja
- Opeta lapselle vahvuussanasto
- Kannusta – kerro kun näet lapsen kehittyvän vahvuuksissaan
- Bongatkaa yhdessä toisten vahvuuksia
- Miettikää, miten vahvuudet auttavat saavuttamaan tavoitteita

Millaisen vahvuusprojektin ryhmässämme voisi toteuttaa luonteenvahvuuksien e-kirjasta?

Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot eli mindfulness ovat kiinteä osa positiivista psykologiaan. Hyvinvointiin liittyy vahvasti se, että osaa elää juuri tässä hetkessä, ei menneessä eikä tulevaisuudessa. Tarkoitus saada yhteys kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielen toimintatavoista. Taitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, kuten hengitys- ja mielikuvaharjoitukset.

Miten lisätä tietoisuustaitoja?

Opettele hetkiin pysähtymistä ja tunteiden tunnistamista. Mitä tunnen juuri nyt? Millaisia ajatuksia päässäni menee? Jos kehossa tuntuu jäykkyyksiä, kireyttä tai turhia huolitunteita, yritä tyhjentää mielesi ja ravistella turhat kireydet pois kehostasi

Hae aistikokemuksia. Esimerkiksi voit pysähtyä lapsen kanssa ruokaillessa miettimään seuraavia asioita. Miltä ruoka tuoksuu ja maistuu? Miltä sen rakenne tuntuu suussa? Miltä se näyttää tai sen syöminen kuulostaa?

Harjoittele juuri tässä hetkessä elämistä. Tyhjennä mielesi muista asioista ja vedä ajatuksesi juuri tähän hetkeen. Mitä näen ympärilläni? Mitä tapahtuu? Kirjoita mieleesi kaikki tämän hetken yksityiskohdat ja aistimukset.

Vaikeassa tilanteessa, hengitä kolme kertaa syvään. Yksi itselle, yksi toiselle ja kolmas tilanteelle.

Mitä hyötyä on tietoisuustaitojen opettelemisesta?

Auttavat muun muassa uneen, keskittymiskykyyn, oppimiseen, muistiin, itsetuntoon, stressinhallintaan sekä jaksamiseen
Näiden taitojen sisäistäminen ja lapselle vahvistavat muun muassa lapsen läsnäolon taitoja ja lisäävät kiitollisuutta.
Tutkimuksissa tietoisuustaitojen on todettu lisäävän elämäntyytyväisyyttä, nostavan mielialaa ja laskevan stressiä

Kasvun asenne

Miten lapsi ajattelee ja suhtautuu asioihin, vaikuttaa siihen, miten hän pystyy voivansa oppimaan uusia asioita tai muuttamaan toimintaansa.

Muuttumattomuuden asenteessa lapsi ajattelee, että ei kykene muuttamaan käytöstään tai oppimaan uusia asioita.

Kasvun asenne vie lasta eteenpäin. Lapsi ajattelee voivansa oppia uusia asioita. Epäonnistuessaan hän yrittää uudestaan. Kaikki on mahdollista, jos harjoittelee tarpeeksi. Vastoinkäymisistä oppii uutta.

Muuttumattomuuden asenne kasvaa, kun kehutaan taidosta, älykkyydestä, lahjakkuudesta, pysyvistä ominaisuuksista ja virheettömyydestä.

Kasvun asenne kasvaa, kun kehutaan yrityksestä, suunnitelmasta, edistyksestä, kovasta työstä, sinnikkyydestä, haasteiden kohtaamisesta ja virheistä oppimisesta.

Tutkimusten mukaan kasvun asenne parempi ennustaja lapsen hyvästä tulevaisuudesta kuin älykkyys.

Kasvun asenne

Lue seuraavat väittämät ja mieti, miten paljon ne vastaavat tämänhetkistä ajattelutapaasi.

Voin oppia uusia asioita

Voin parantaa taitojani harjoittelemalla

Tiedän, että edistyminen vaatii työtä ja aikaa

Rakastan uusia haasteita

Yritän kunnes onnistun

En pelkää epäonnistua

Uskon virheiden olevan mahdollisuuksia oppia uutta

Osaan pyytää apua

Inspiroidun toisista

Otan mielelläni vastaan palautetta ja opin siitä

Kokeilen rohkeasti uusia tapoja tehdä asioita

Yritän katsoa asioita eri näkökulmista

Oma asenne

Muuttumattomuuden asenne — **Kasvun asenne**

Kasvun asenteen harjoituksia

Miten voisit kehua lasta kasvun asenteen mukaisesti?

Kirjoita itsellesi muistiin muutama mallilause.

1.

2.

3.

Kasvun asenteen seinä. Rakentakaa lasten kanssa seinä, jossa muistutuksia vaihtoehtoisista ajattelutavoista. Esimerkiksi ”En ole tässä hyvä”. Vaihtoehtolausekkeet ”En ole tässä hyvä VIELÄ”, ”Yritän parhaani”, ”Etsin apua opetteluun”, ”Tarvitsen enemmän aikaa”.Kasvun asenteen taulu.

Tehkää lapsen oma kasvun asenteen taulu, johon kerätään lapsen hyviä ominaisuuksia (vahvuuksia ja taitoja), lapsen unelmia, toiveita ja tavoitteita, lapselle tärkeitä ihmisiä ja rakkaita asioita (läheisiä, kotieläimiä, harrastuksia).

Kasvun asenteen lauseet. Kirjoittakaa/askarrelkaa kasvun asenteen mukaisia lauseita. Laittakaa luokan seinälle tai teipatkaa pulpettiin.

Toipumiskyky

Resilienssi eli kyky palautua vastoinkäymisistä liittyy vahvasti optimismiin. Optimismi on resielienssin moottori. Selviytymiskeinojen opetteleminen, merkityksen löytäminen, toiveikkuuden säilyttäminen ja emotionaalinen älykkyys vaikuttavat siihen, miten henkisesti vahva, lapsesta kasvaa.
Hyvän resilienssin pohjana ovat sosiaaliset suhteet, omien vahvuuksien tunnistaminen, minäpystyvyys, myönteisiin tunteisiin keskittymistaidot, optimismi sekä toiveikkuus.
Lapsen resilienssi on jaettua kykyä toipua. Lapsen resilienssiin vaikuttavat, häntä ohjaavat aikuiset.

Miten vahvistaa lapsen resilienssiä?

Anna lapselle kokemus arkipäivässä välittävistä ja rohkaisevista aikuisista
Auta tunnistamaan ja hyväksymään vaikeat tunteet. Kaikki tunteet ovat hyvästä ja niillä on aina joku tarkoitus. Vaikeat tunteet opettavat itsestä ja toisista.
Vahvista ongelmanratkaisutaitoja. Opeta strategioita tilanteista selviämiseen.
Opeta itsesäätelytaitoja.
Ohjaa tuntemaan omat vahvuudet. Auta lasta käyttämään omia vahvuuksia tunteiden käsittelyyn.
Auta lasta pääsemään läpi vaikeiden tunteiden ja tilanteiden (tukien ja vierellä ollen, ei vaikeuksia poistaen)

Harjoituksia

- Tehkää lapsen kanssa toipumiskyvyn taulu, johon keräätte asioita ja ajatuksia, joilla positiivisilla tavoilla voi päästä yli vaikeista tunteista. Esimerkiksi juttelen ystäville, lähden kävelylle, kuuntelen musiikkia tai muu lapselle mieluisa toiminta.

- Miettikää, mitä vaikeat tunteet opettavat. Ikävä kertoo, että elämässä on rakkautta. Pelko kertoo, mitkä asiat ovat tärkeitä. Kateus kertoo niistä asioista, mitä itse haluaisi.

- Tehkää tunteisiin liittyviä tietoisuustaitoharjoituksia. Tunteiden tunnistamista ja irtipäästämistä. Voitte yhdessä puhaltaa kaikki huolet näkymättömään ilmapalloon ja päästää se ilmaan. Katsokaa huolien lipumista kauas.

Yhteys

Lapsen turvallinen yhteys aikuiseen on erittäin tärkeä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Turvalliset aikuiset ja suhde heihin vaikuttavat tuleviin ihmissuhteisiin, emotionaaliseen kasvuun ja resilienssiin.

Miten vahvistaa yhteyttä?

Ole läsnä
Kuuntele, arvosta ja vahvista lapsen sanomia asioita
Tee lapsi näkyväksi katseiden ja kosketuksen kautta
Leiki, laula, lue kirjoja, harrasta yhdessä
Ole kiinnostunut lapsen asioista, ajatuksista ja kiinnostuksen kohteista

Miksi hyvä yhteys on tärkeää?

- Lapsi voi paremmin. Voimme paremmin, kun olemme yhteydessä toisiin ihmisiin.
- Vuorovaikutus toimii. Yhteys vie yhteistyöhön ja siihen, että asiat lapsen ja aikuisen välillä toimivat.
- Vähemmän ongelmia. Hyvä yhteys vähentää myös arjen ongelmia, mitä yhteydettömyys voi aiheuttaa. Yhteyden kautta ymmärrämme lasta paremmin ja voimme vastata hänen tarpeisiinsa.
- Enemmän mahdollisuuksia ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Kun tunnet lapsen hyvin, tiedät myös mitkä tavat hänen kanssaan toimivat ja mitkä eivät.
- Voit opettaa asioita. Yhteys on välttämätön, jotta voi ohjata ja opettaa lasta. Oppivainen mieli on avoin ja yhteydessä toiseen mieleen.
- Paremmat tulevaisuuden näkymät. Lapsuuden ihmissuhteet toimivat tulevaisuuden peileinä. Niiden varaan rakennamme tulevat ihmissuhteemme. Yhteyden kautta opimme taitoja, mitä emme itsenäisesti voisi oppia.

Kuinka puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen?

0. ASKEL: Puuttuminen

Mitä pysähtyminen on?

Tilanteen ja oman hyväksymisrajan miettimistä. Ennen kuin puutun tilanteeseen, pysähdyn miettimään, onko tämä oikeasti lapsen osalta ei-toivottua käyttäytymistä vai onko kyse jostain muusta?

- Onko hyväksymisrajani liian alhaalla? Pitääkö minun puuttua tilanteeseen vai onko ratkaisuna suhteuttaa odotukseni ja tunteeni tilannetta kohtaan?
- Pysähdyn pohtimaan, onko kyse lapsen vai minun käyttäytymisestä?
- Mieti muun muassa näitä asioita.
- Miltä minusta tuntuu?
- Olenko väsynyt, nälkäinen tai ärtynyt?
- Poikkeaako lapsen käyttäytyminen muista päivistä?
- Vaarantaako lapsi toiminnallaan itsensä tai jonkun toisen?
- Aiheuttaako lapsen toiminta haittaa itselleen tai jollekin muulle?
- Rikkooko lapsen toiminta yhdessä sovittuja rajoja?
- Ovatko odotukseni lapsen käyttäytymisestä suhteutettuna hänen ikäänsä ja kehitystasoon?
- Tietääkö lapsi, millaista käytöstä häneltä odotetaan?

Käy läpi omat tunteesi ja odotuksesi sekä lapsen käyttäytymisen vaikutukset.

Jos tulet siihen tulokseen, että kyse on omasta sisäisestä tunteesta tai liiallisista odotuksista, älä puutu.

Jos tulet siihen tulokseen, että käyttäytyminen on ei-toivottua, puutu. Voit siirtyä kuinka puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen askeleeseen 1.

1. ASKEL: Itsesäätely

Lapsen käyttäytyminen – meidän reaktio – lapsen reaktio
Meidän reaktiomme lapsen käyttäytymiseen määrittelevät sen suunnan mihin tilanne kulkee. Jos tiuskimme, tuittuilemme, pahimmassa tapauksessa haukumme lasta toivottamaksi, hitaaksi tai tuittupääksi, saamme samaa takaisin. On turha odottaa lapselta hyvää käytöstä, jos itse emme tee niin.

Ole viilentävä vesi, älä kipinöivä kivi.

V – äli Muistan, että lapsen teon ja minun reaktion välissä on väli.
E – mpatia Muistan, että empatia on paras tapa viedä tilannetta eteenpäin.
S – uunta Muistan, että minun reaktioni määrittää tilanteen suunnan.
I – tsesäätely Muistan, että pystyn säätelemään tunteiden ilmaisuani.

Itsesäätely on taito ja sitä voi oppia!

Miten voin säädellä tunteitani?

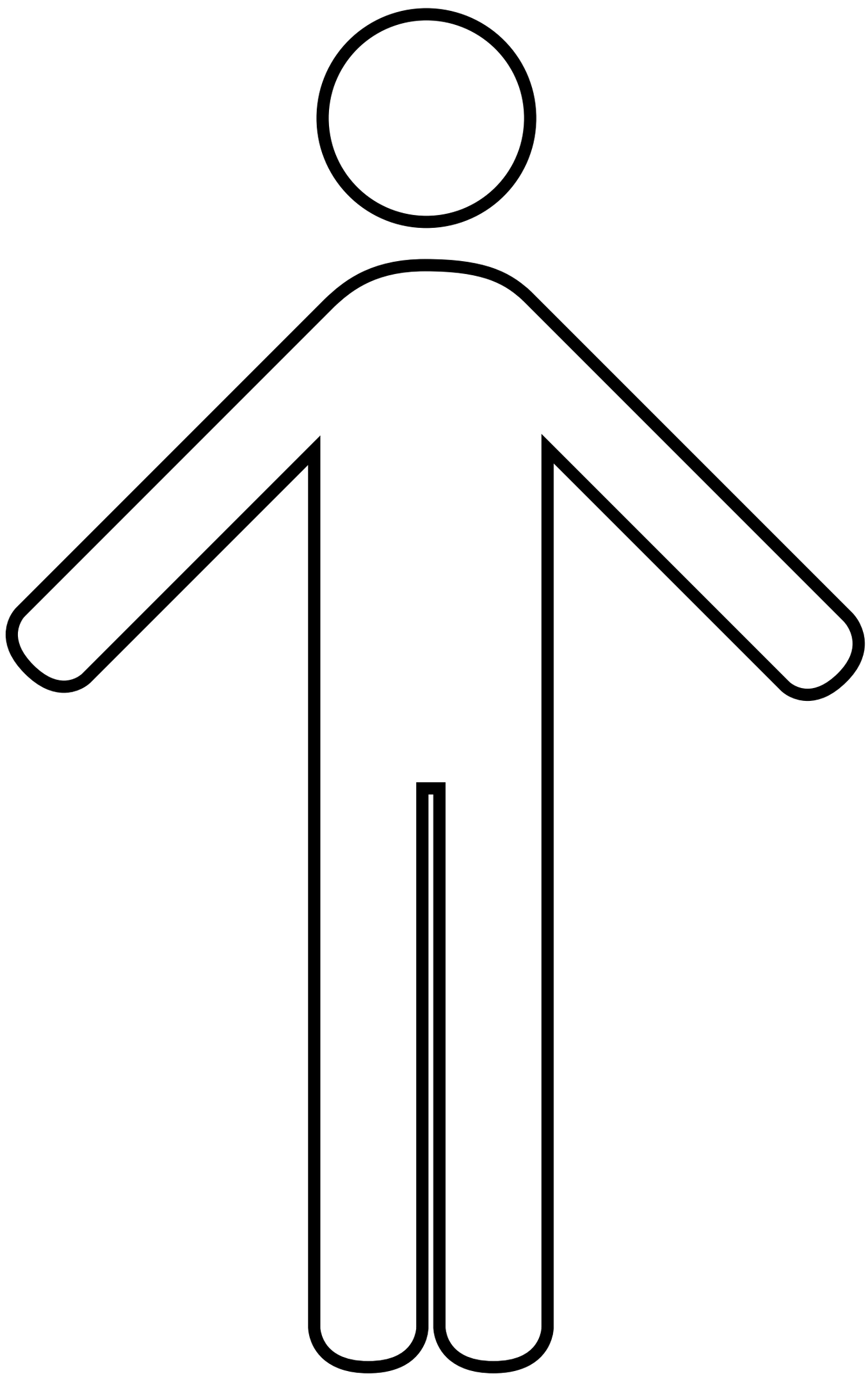
Etsi itsellesi parhain tapa itsesäätelyyn. Säätele hengitystä, tee mielikuvaharjoituksia, laske kymmeneen. Käytä aistien rauhoittamismenetelmiä. Katso rauhoittavia kuvia, kuuntele musiikkia, juo kylmää tai kuumaa juomaa, haistele rauhoittavia tuoksuja, laita purkka suuhun. Turvaudu motoriikkaan, liiku, hypi ylös-alas, ravistele kehoa, silitä käsiä.
Tärkeintä on löytää juuri itselleen sopiva tapa!

Harjoituksia

Voimavaraharjoitus - Ota paperi ja piirrä keskelle viiva. Kerää toiselle puolelle asioita, jotka lisäävät voimavarojasi. Esimerkiksi hyvät yöunet, liikunta ja mikrotauot. Toiselle puolelle voimavaroja vieviä asioita. Esimerkiksi jatkuva häly, keskeytykset työssä. Mieti miten voisit lisätä voimavarapuolen asioita ja vähentää voimavaroja vieviä asioita. Valitse yksi asia ja suunnittele ensimmäinen askel.

Tukiharjoitus - Mitä toivot työkavereiltasi, kun voimavarat ovat vähissä tai tunteesi kuohuvat? Mitä haluaisit kuulla tai mitä haluaisit heidän tekevän? Kerro toiveesi heille.
Mieti myös, miten sinä voisit auttaa työkavereita? Miten vahvistatte toisienne voimavaroja?

Kirjoita/piirrä kuvaan, millaiset aistimenetelmät sinulla toimivat.
Kuulo, haju, näkö, tunto ja makuaistimukset.



2. ASKEL: Empatia

Empatia rauhoittaa aivoja ja lapsi pystyy paremmin vastaanottamaan ohjausta ja neuvoja.

Jos menet tilanteeseen vihaisena ja hyökkäävänä, nousee lapsella taistele-pakene-jähmety-pyörry reaktio ja hän joko alkaa vastustaa sinua tai yrittää päästä karkuun. Siitä alkaa valtataistelu.

Empatian askeleet

Ole läsnä
Asetu lapsen asemaan.
Auta sanoittamaan tunteita ja ajatuksia
Auta lasta säätelemään tunteita

Harjoituksia

- Harjoittele kokovartalopeilin edessä koko kehosi tarkkailua. Mieti itsesi lapsen eteen. Mitä haluaisit hänen näkevän? Kokeile vihaista ilmettä ja isoa uhkaavaa asentoa. Kokeile lapsen tasolle laskeutumisesta ja empaattista ilmettä. Kumman kanssa sinä mieluummin keskustelisit hädän hetkellä?

- Harjoittele pienemmän peilin kanssa kasvojen ilmeitä. Mikä ilme kutsuu keskustelemaan ja yhteistyöhön? Kokeile samoin vihaista ilmettä ja vastakohdaksi empaattista ilmettä. Mitä haluat viestiä lapselle? Oletko uhka vai lapsen tukena ja apuna.

- Tee mielikuvaharjoitus lapsen mieleen. Mieti jotain tapahtunutta tilannetta ja mieti niitä ajatuksia ja tunteita, joita lapsi on voinut kokea.

- Harjoittele tilanteiden kuvausta ilman leimoja. Lapsi kiusaa toista sijaan lapsi vie kaverin koulukirjan.

- Muotoile tilanteita positiivisen kautta. Jos lapsi ei osaa odottaa vuoroaan, asettakaa tavoitteeksi odottaa vuoroaan.

3. ASKEL: Miettiminen

Mieti – älä moiti.
Jos tartut vain ei-toivottuun käyttäytymiseen, hoidat seurauksia, mutta et syitä. Meidän tulisi miettiä lapsen ulkoisen käyttäytymisen sisäistä syytä.

Mitä lapsi on ajatellut, mitä hän on tavoitellut toiminnallaan? Tässä täytyy ottaa käyttöön salapoliisin välineet ja tutkia kaikkia käyttäytymisen johtolankoja oikean syyn jäljille.

Vaihtaa turhautuminen uteliaisuuteen. Moittiminen miettimiseen.

Moittiminen: ”Mitä sitä teit? Miten voit tehdä näin?”
Miettiminen: ”Mitä tapahtui? Voisitko kertoa minulle siitä?”

Mieti käytännön tasolla
Uni
Syöminen
Päivärytmi

2. Mieti henkisellä (tunne)tasolla
Huono päivä
Riita
Voimattomuuden tunne
Liian suuri tai uusi tunne
Elämänmuutos

3. Mieti tietotasolla
Puuttuva taito
Puuttuva toimintatapa
Puuttuva tieto

Miettimällä mahdollisia syitä pääset lähemmäksi ratkaisua. Jotta pääset oikean syyn äärelle, on seuraava askel kuitenkin todella tärkeä – kuuntele lasta.

Harjoitus

Lapsi ei halua pukea päälleen

SYYT

Lapsi lintsaa koulusta

SYYT

Lapsi varastaa kaupasta

SYYT

4. ASKEL: Kuunteleminen

”Kahdet korvat ja yksi suu”

Jotta voisimme päästä lapsen sisäisen syyn äärelle, meidän tulee kuunnella lasta. Muuten alamme ratkaista oletuksiamme ja omia johtopäätöksiä.

Tärkeää lasta kuunnellessa

Osoitan kuuntelevani laskeutumalla samalle tasolle, katsomalla silmiin ja keskeyttämällä muun toiminnan.
Keskityn siihen mitä lapsi sanoo. Kuuntelen ymmärtääkseni, en vastatakseni.
Palautan lapselle kuulemani, jotta lapsi voi korjata, jos olen ymmärtänyt jotain väärin tai viesti ei ole kokonaan mennyt perille.

Kuuntelemisen tavoite ja viesti lapselle

Sinun asiasi on tärkeä ja minä haluan kuulla sinun versiosi tilanteesta
Haluan kuulla sinun näkökantasi, jotta minun on helpompi ymmärtää sinua
Yhdessä pääsemme oikean syyn juurelle ja voimme valita tilanteeseen sopivan ratkaisun

Harjoituksia

Kuuntelutilanteessa yritä painaa mielesi kaikki asiat, mitä toinen sanoo. Käytä aktiivista kuuntelua ja palauta kuulemaasi kertojalle. Älä lisää omia mielipiteitä, tulkintoja tilanteesta. Ainoastaan kuuntele ja ota vastaan lapsen kertomaa.

Tehkää kuunteluharjoituksia, joissa toinen saa puhua minuutin - kahden verran jostain muistosta, tapahtumasta tai tulevaisuuden unelmasta. Toisen tavoite on vain kuunnella. Hän voi eleillä osoittaa kiinnostusta, mutta ei puhua.

Ota päivätavoitteeksi (mikrotavoitteeksi) lisätä kuuntelua.

5. ASKEL: Ratkaiseminen

Lähde ratkaisuihin käyttäytymisen syiden pohjalta yhteistyössä lapsen kanssa. Mieti omaa ja lapsen temperamenttia sekä tapaa toimia valitessasi ratkaisumallia. Ole avoin eri vaihtoehdoille ja valitse ratkaisu lapsi- ja tilannekohtaisesti. Mitä haluan opettaa ja miten sen opetan?

Pienet lapset

Toiminnallinen ohjaus (vahva nonverbaalinen viestintä)
Sanallinen tuki (jotta verbaalinen valmius lisääntyy)
Mitä vanhempi lapsi sitä suurempi verbaalinen valmius.
Pidetään kuitenkin nonverbaalinen viestintä mukana! Ilmeet, eleet, äänensävyt tärkeä osa viestintää!

Esimerkkiratkaisuja

- Uudelleenohjaus (tarve vastaamaan toimintaa)
- Taidon opettelu
- Leikki, laulu, loru
- Keksikää toimiva strategia
- Huumori
- Kerro minulle: Kysy lapselta (Kerro tavoite ja kysy miten siihen päästään)
- Ole kaukoputki: Avaa lapselle hänen toimintansa seuraukset
- Kelaa alkuun: Anna lapselle mahdollisuus tehdä tilanne uudestaan
- Anna kiellon tilalle, vaihtoehtoinen kyllä
- Anna välineitä tunteidenhallintaan. Rauhoittumispurkki jne.
- Ajattelunpysäkki
- Roolileikki

Validoi! Ota lapsen tunteet tosissaan. Älä vähättele.

TÄRKEINTÄ ON LÖYTÄÄ SINULLE JA LAPSELLE SOPIVIN TAPA TOIMIA!

Millaisia tilanteita työssäni kohtaan?

Lapsen ei toivottu käyttäytyminen

Mahdolliset syyt

Miten lähden ratkaisemaan?

Paras minä työelämässä

Mitä tulee töihin kun minä tulen töihin?

Listaa tähän vahvuuksia, taitoja, lahjakkuuksia ja muita hyviä ominaisuuksiasi.

Temperamentti, aiemmat kokemukset ja kasvuvahvuudet

Temperamentti

Kokemukset

Kasvuvahvuudet

Teoriasta käytäntöön
Omat askeleeni positiiviseen kasvatukseen ryhmässä

PÄÄTAVOITE

Väliaskeleet

1.

2.

3.

4.

5.

Mikroaskeleet

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Lisäksi

Mistä aloitan?

Kuka tekee kanssani? Kuka on tukijani?

Mitä esteitä toiminnalleni voi olla?

Toimintasuunnitelmani esteiden varalle?

Palkkioni saavuttaessani mikrotavoitteet?

Palkkioni saavuttaessani välitavoitteen?

Palkkioni saavuttaessani päätavoitteen?

Positiivisen kasvatuksen vuosikello

Täsmäkirjavinkit

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima
Tukiainen, Maaretta: Hyvän mielen taidot + kortit
Lyubomirsky, Sonja: The how of happiness (Myös suomeksi: Kuinka onnelliseksi
Seligman, Martin: Optimistic Child

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

MacConville, Ruth ja Rae, Tina : Building Happiness, Resilience and Motivation in Adolescents
Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen, Kaisa: Huomaa hyvä! – kirja ja toimintakortit sekä Huomaa hyvä! – vahvuusvariksen bongausopas
Leskisenoja, Eliisa: Positiivisen pedagogiikan työkalupakki ja positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

POSITIIVINEN VANHEMMUUS

Cohen, Lawrence J.: Playful Parenting
Eanes, Rebecca: The Newbie's guide to positive parenting ja Positive Parenting: An essential guide
Knost, L.R.: Kaikki kirjat
Siegel, Daniel J. & Hartzell, Mary: Parentig from inside out
Siegel, Daniel J.: Brainstorm – Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys
Siegel, Daniel J. & Bryson, Tina: The Whole-Brain Child + työkirja No-Drama Discipline + työkirja
Siegel, Daniel J. & Bryson, Tina: The Yes Brain. How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child

LAPSEN KEHITYS

Ahonen, Liisa: Haastavat kasvatustilanteet – lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja
Huttu, Tiina ja Heikkinen, Kirsi: Pää edellä – näen tuet lapsesi aivojen kehitystä

MINDFULNESS

Silverton, Sarah: Mindfulness – tietoisen läsnäolon läpimurto
Nyström, Eliisa: Tassun toimintakortit

Nettisivut:
https://positiivinenkasvatus.fi/

Facebook:
https://www.facebook.com/positiivinenkasvatus

Instagram:
https://www.instagram.com/positiivinenkasvatus/

Twitter:
https://twitter.com/poskasvatus

YouTube:
https://www.youtube.com/c/PositiivinenKasvatus

Sähköposti:
tiia@positiivinenkasvatus.fi

Puhelinnumero:
045 144 03 82

Ilo olla yhteyksissä!

©Tmi Positiivinen kasvatus