



RASEBORG
RAASEPORI

RAASEPORI.FI



Hyvinvointikasvatuksen suunnitelma Raaseporissa



Sisältö

Hyvinvointikasvatuksen suunnitelma Raaseporissa	I
Vuosikello	2
Varhaiskasvatus	3
1–3-vuotiaat	3
3–5-vuotiaat	4
Esiopetus	5
Perusopetus	6
Vuosiluokat 1–2	6
Vuosiluokat 3–4	10
Vuosiluokat 5–6	15
Vuosiluokat 7–9	20
Lukio-opetus	26
Muuta	32



Hyvinvointikasvatuksen suunnitelma Raaseporissa

Hyvinvointikasvatuksen suunnitelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten tervettä kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti sekä varmistaa, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus tuoda esiin omia vahvuuksiaan ja kykyjään.

Tavoitteena on myös auttaa ja ohjata lapsia ja nuoria kehittämään taitoja, joita he tarvitsevat elämässä, ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa. Pyrkimyksenä on tuoda esiin jokaisen lapsen ja nuoren potentiaali mahdollisimman hyvin ja kannustavassa ilmapiirissä.

Hyvinvointikasvatuksen suunnitelmassa otetaan huomioon valtakunnallisen opetussuunnitelman (2016) perusteet, tavoitteet ja sisällöt. Olemme huomioineet lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet jokaisessa sisältökokonaisuudessa. Hyvinvointikasvatus puhuttelee ihmistä kokonaisuutena. Opetus on dialogista ja edistää tietoisesti vuorovaikutusta. Oppitunneilla aktivoidaan oppilaiden ajattelua, tunteita herätellään kokemuksellisten harjoitusten avulla ja hyvinvointitaidot sidotaan konkreettisesti oppilaiden arkeen. Tavoitteena on opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, stressinhallintaa, yhteistyötaitoja, läsnäolon taitoa sekä elämän- ja ihmissuhdetaitoja.

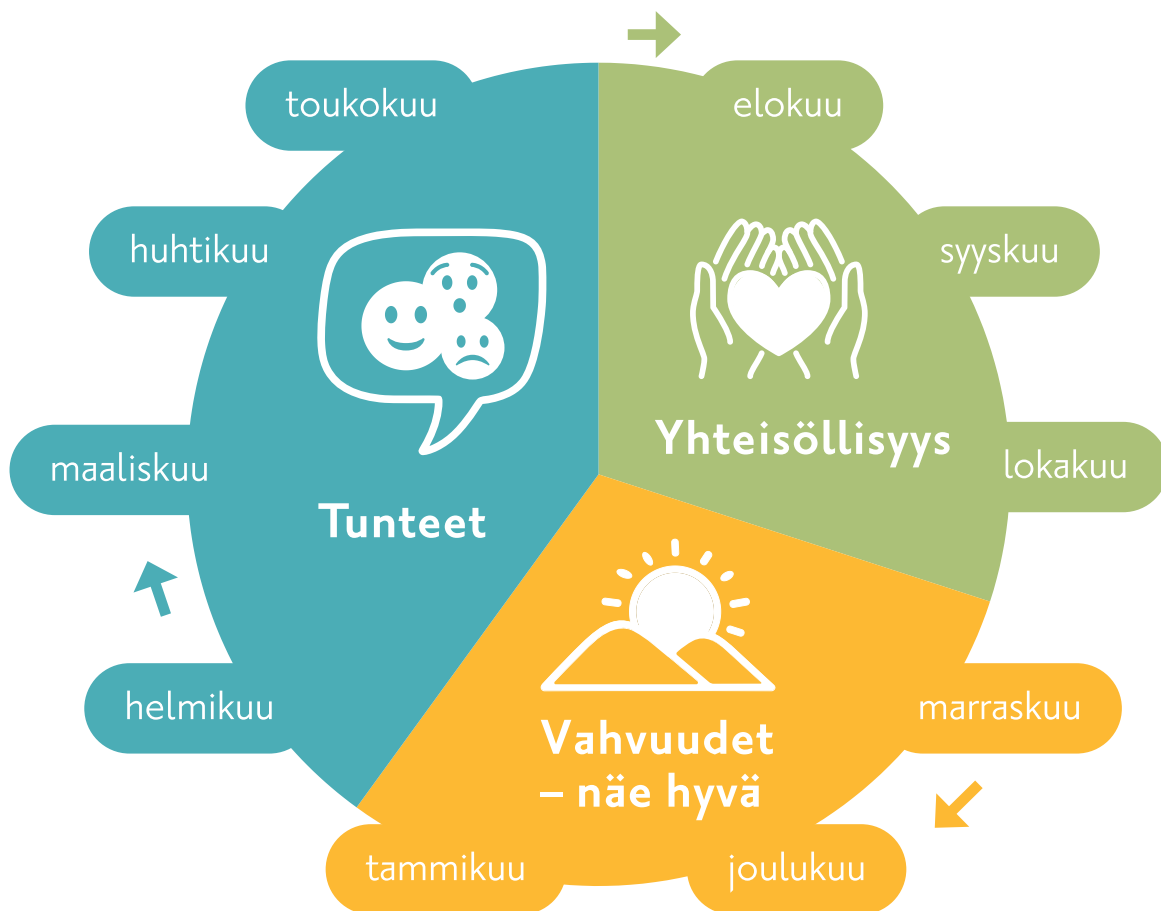




Raaseporin hyvinvointikasvatuksessa on kolme teemaa: yhteisöllisyys, tunteet ja vahvuudet – näe hyvä. Nämä teemat läpäisevät koko toiminnan varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle saakka. Suunnitelma perustuu Raaseporin hyvinvoinnin vuosikelloon.

Suuri osa suunnitelmastamme pohjautuu verkkosivustoon positiivinenoppiminen.fi ja heidän hyvinvointikasvatuksen opetussuunnitelmaansa. Eri vuosiluokkien sisältöjä voidaan käsitellä myös myöhemmillä vuosiluokilla.

Vuosikello



Hyvinvointikasvatuksen tavoitteet – **yksilö, ryhmä, yhteisö**

YKSILÖTASOLLA: Miten toimin yksilönä ryhmässä?

RYHMÄTASOLLA: Miten toimimme yhdessä muiden kanssa?

YHTEISÖTASOLLA: Miten toimimme yhdessä yhteisönä?



Varhaiskasvatus 1–3-vuotiaat



Osa 1: YHTEISÖLLISYYS

- Omahoitajajärjestelmän avulla rakennetaan silta kodin ja päiväkotiryhmän välille, tutustutetaan lapsi ryhmään ja ryhmä lapseen
- Lapsi ohjataan vähitellen yhteisöön ja ryhmään kuulumiseen aikuisen läsnäolon ja emotionaalisen läsnäolon kautta
- Aikuinen tukee lasta leikkiin pääsemisessä ja tilanteiden käsittelyssä, kun tahtotilat törmäävät



Osa 2: TUNTEET

- Opetellaan tunnesanoja, miltä tunteet näyttävät ja missä ne tuntuvat
- Harjoitellaan ymmärtämään tunteen ja toiminnan välistä yhteyttä
- Harjoitellaan tunnistamaan, miten oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin
- Harjoitellaan anteeksipyyttämistä (aikuisen tuella)
- Saadaan positiivista palautetta hyvistä teoista ja esimerkkejä paremmista tavoista, kun jokin ei mennyt hyvin



Osa 3: VAHVUUDET

- Aikuinen nimeää lapsen vahvuuksia ja auttaa lasta tunnistamaan ja hyödyntämään niitä itse

HYVINVOINTITYÖN TYÖKALUT 1–3-vuotiaiden ryhmässä:

- Ensikeskustelu huoltajien kanssa (lapsen varhaiskasvatussuunnitelma)
- Hyvin suunniteltu ja toteutettu aloitusjakso
- Koko päivän pedagogiikka
- Minun varttini -haastattelut ja havainnot
- Kaverikirjat
- Kuvallinen tuki
- Friends-nuket
- Positiivinen pedagogiikka



3–5-vuotiaat



Osa 1: YHTEISÖLLISYYS

- Ryhmän jäseneksi kasvaminen yhteisten ryhmätoimintojen kautta
- Yhteiset viihtyvyyssäännöt
- Leikkimisen opettelu eri leikkiryhmissä ja uusien kaverisuhteiden tukeminen
- Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta ryhmään kuulumisessa ja siellä pysymisessä



Osa 2: TUNTEET

- Harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä
- Harjoitellaan tunnistamaan tunteita toisissa
- Harjoitellaan ymmärtämään tunteen ja toiminnan välistä yhteyttä
- Opetellaan erilaisia tapoja ratkaista ristiriitoja ja harjoitellaan itsesätelyä



Osa 3: VAHVUUDET

- Opetellaan tunnistamaan omia vahvuuksia ja harjoitellaan niiden myönteistä käyttöä
- Opetellaan tunnistamaan vahvuuksia myös toisissa

HYVINVOINTITYÖN TYÖKALUT 3–5-vuotiaiden ryhmissä:

- Päiväkotirauhan julistus
- Minun varttini -haastattelut
- Draamaleikki
- Kuvallinen tuki
- Lasten kokoukset
- Positiivinen pedagogiikka
- Erilaiset valmiit materiaalipaketit: Stegvis, Kompisväskan, Se det goda, Kloka Ugglan ja Vakthunden
- Suomeksi myös: Häjyherneitä ja lempeyslientä, Muksuoppi, POM, Molli, Piki, Jukka Hukka, Kaverikaruselli, Mieli ry, Miu



Esiopetus



Osa 1: YHTEISÖLLISYYS

- Tulla uuden esiopetusryhmän jäseneksi, löytää kavereita
- Noudattaa yhdessä sovittuja viihtyvyysääntöjä, osata tulla toimeen ja toimia yhdessä, käsitellä ristiriitoja, oppia keskustelemaan – kysymään ja kuuntelemaan
- Harjoitella taitoja, joita tarvitaan koululaiseksi kasvamisessa: rauhoittua oppimiseen luokassa, kuunnella opettajan ohjeita ja noudattaa niitä, pyytää puheenvuoroa, osata odottaa omaa vuoroa ja huolehtia omista tavaroista ja välineistä



Osa 2: TUNTEET

- Oppia tunnistamaan, nimeämään ja ymmärtämään erilaisia tunteita
- Osata käsitellä omia tunteita ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan (itsesäätely)
- Osata asettua toisen ihmisen asemaan (empatia)
- Osata osoittaa ystävällisyyttä muita ja itseään kohtaan



Osa 3: VAHVUUDET

- Oppia tunnistamaan ja nimeämään omia luontevahvuuksia sekä näkemään niitä myös toisissa
- Oppia käyttämään omia vahvuuksia ja voimavaroja tietoisesti oppimisessa ja kaverisuhteissa

HYVINVOINTITYÖN TYÖKALUT esiopetuksessa:

- Päiväkoti- ja esiopetusrauhan julistus elokuussa
- Yhteisten viihtyvyysääntöjen laatiminen
- Minun varttini -haastattelut
- Lasten kokoukset
- Kiusaamisen ehkäisyn suunnitelman läpikäynti (henkilöstölle)
- Erilaiset valmiit materiaalipaketit: Kompisväskan, Stegvis, Se det goda, Fun Friends, Jag och Vi
- Positiivinen CV



Perusopetus Vuosiluokat 1–2



Osa I: YHTEISÖLLISYYS

OPPILAAN TAILOT

Alkuopetuksessa oppilaan taidot liittyvät koululaiseksi kasvamiseen. Näihin taitoihin kuuluu muun muassa rauhoittuminen oppimiseen luokassa, opettajan ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, puheenvuoron pyytäminen ja avun pyytäminen tarvittaessa. Keskeinen taito on myös oman vuoron odottaminen. Lisäksi oppilaan taitoihin kuuluu omista tavaroista ja välineistä huolehtiminen.

KAVERITAILOT

Kaveritaidot tarkoittavat kykyä toimia rakentavasti ja hyvässä hengessä muiden kanssa. Ystävällinen puhe ja toiminta ovat kaveritaitojen perusta. Alkuopetuksessa kaveritaidot sisältävät myös keskustelutaitojen alkeita.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMISEN TAITO

Tämä tarkoittaa kykyä toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhteisesti sovittujen toimintatapojen ja koulukulttuurin mukaisesti. Alkuopetuksessa oppilaat harjoittelevat ottamaan ensimmäisiä vastuullisia askelia yhteisössä.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, joka auttaa kohtaamaan toiset huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Se tarkoittaa tietoista pyrkimystä kohdata toiset kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys ohjaa omaa käyttäytymistä ja rakentaa myönteistä vuorovaikutusta.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 1–2

OPPILAAN TAILOT

Oppilas harjoittelee:

- palauttamaan tavarat oikeille paikoille luokassa
- puhumaan vuorotellen
- nostamaan kättä saadakseen puheenvuoron.

KAVERITAILOT

Oppilas harjoittelee:

- kuuntelemaan muita oppilaita ja opettajaa
- osoittamaan kiinnostusta toisten asioihin
- kannustamaan luokkatovereita
- kehumään toisia



- puhumaan ja käyttäytymään ystävällisesti
- jonottamaan
- nostamaan kättä oppitunneilla
- odottamaan omaa vuoroaan leikissä.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Oppilas harjoittelee:

- tervehtimään yhteisön jäseniä esim. käytävällä
- olemaan ystävällinen
- auttamaan muita, esim.
 - ✧ avaamalla oven tai nostamalla pudonneen esineen
 - ✧ hyväksymään luokan ja koulun säännöt ja sopeutumaan niihin.



Osa 2: TUNTEET

LÄSNÄOLO

Kyky olla läsnä tässä hetkessä. Taito rauhoittua, olla paikallaan ja keskittyä. Tämä tarkoittaa kykyä suunnata huomio tietoisesti esimerkiksi opetukseen.

TUNNETAIDOT

Taito tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää tasapainossa niiden kanssa. Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan. Itsesäätely on kykyä hallita omaa toimintaa ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan.

MYÖTÄTUNTO

Kyky osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää tai syyllisyyttä, jos ei hyväksy näitä tunteita itsessään. Alkuopetuksessa tämä tarkoittaa kykyä lohduttaa, kannustaa ja auttaa luokkatoveria vaikeassa tilanteessa sekä iloita toisen puolesta.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 1–2

Oppilas harjoittelee:

- rauhoittumaan ja olemaan läsnä eri ympäristöissä (luokassa, ruokajonossa, retkillä jne.) opettajan tuella
- kehotietoisuutta esim. kosketukseen perustuvien aistiharjoitusten avulla (esim. piirtäminen selkään)
- suuntaamaan huomionsa yhteen asiaan kerrallaan, esim. kuuntelemaan opettajan ohjeita tai toisen oppilaan puhetta.



TUNNETAIDOT

Oppilas harjoittelee:

- nimeämään tunteita ja tunnistamaan, missä ne kehossa tuntuvat
- tunnistamaan perustunteita: ilo, suru, inho, pelko, viha, hämmästys
- huomioimaan toisten tunteita
- kertomaan omista tunteistaan, esim. istumalla ringissä ja jakamalla tunteitaan:

MYÖTÄTUNTO

Oppilas harjoittelee:

- ottamaan muut huomioon ja vuorottelemaan
- olemaan puhumatta muiden päälle
- odottamaan vuoroaan rauhassa
- jonottamaan rauhallisesti esim. ruokajonossa tai välitunnilla
- huomaamaan oman käyttäytymisen seuraukset, esim. jos en pyydä kaveria mukaan leikkiin, hän voi tuntea jäävänsä yksin
- auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia, esim.
 - ❖ nostamalla lattialle pudonneen kynän
 - ❖ rohkaisemalla arkaa kaveria mukaan leikkiin
 - ❖ lohduttamalla kaveria, joka on loukkaantunut



Osa 3: VAHVUUDET

VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN

Taito tunnistaa ja nimetä luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Näitä voivat olla mm. ystävällisyys, rehellisyys, anteeksiantaminen, oppimisen ilo, yhteistyökyky, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevuus ja kiitollisuus. Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa niiden tietoista käyttöä oppimisessa ja kaverisuhteissa.

Vahvuudet ovat ihmisen taitoja ja voimavaroja, jotka näkyvät myönteisesti toiminnassa. Esimerkiksi oppimisen ilo näkyy innostuksena ja kiinnostuksena oppia uutta, oikeudenmukaisuus taas kykynä huomioida muita sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voidaan kehittää, vahvistaa ja muuttaa – ne eivät ole pysyviä ominaisuuksia.



Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 1–2

VAHVUUDET

Oppilas harjoittelee:

- tunnistamaan ensin vahvuuksia luokkayhteisössä
- tunnistamaan omia vahvuuksiaan
- oppimaan opettajan avulla vahvuuksiin liittyviä käsitteitä
- tunnistamaan, miten vahvuudet näkyvät arjessa, teoissa ja sanoissa
- ymmärtämään, mitä rohkeus on ja milloin sitä on liikaa (uhkarohkeus) tai liian vähän (arka)
- tunnistamaan perheenjäsenten vahvuuksia kotona ja huomaamaan, miten ne näkyvät heidän toiminnassaan
- kertomaan omista onnistumisistaan
- kertomaan asioista, jotka tuottavat itselle iloa
- vastaanottamaan positiivista palautetta
- antamaan kannustavaa palautetta
- huomaamaan opettajan ohjauksella, mikä meni hyvin esim. koulupäivän, viikon tai oppitunnin aikana
- harjoittelemaan myönteistä ajattelua esim.
 - ✧ esittelemällä omia töitään
 - ✧ kertomalla, mikä niissä onnistui erityisen hyvin
- harjoittelemaan hyviä käytöstapoja, esim.
 - ✧ osoittamalla kunnioitusta omalla käyttäytymisellään esiintyjä kohtaan



Vuosiluokat 3–4



Osa I: YHTEISÖLLISYYS

ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on taito säädellä omaa toimintaa ja toimia järjestelmällisesti. Vuosiluokilla 1–6 lapset harjoittelevat näitä taitoja aikuisen ohjauksessa.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Vuorovaikutustaito on kyky toimia rakentavasti, ystävällisesti ja kunnioittavasti muiden kanssa. Se tarkoittaa muun muassa toisten kunnioittamista, kuuntelemista, kiinnostuksen osoittamista, kannustamista ja kysymysten esittämistä.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMISEN TAITO

Kyky toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhteisesti sovittujen toimintatapojen ja koulukulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, joka auttaa kohtaamaan toiset huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Se ohjaa omaa käyttäytymistä ja rakentaa myönteistä vuorovaikutusta.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 3–4

ITSEOHJAUTUVUUS

Oppilas harjoittelee:

- tekemään tehtäviä vaiheittain opettajan ohjauksessa
- hallitsemaan tehtäväkokonaisuuksia opettajan tuella
- ohjaamaan omaa oppimistaan kuvien tai numeroitujen ohjeiden avulla
- itsesäätelyä
- palauttamaan tavarat oikeille paikoille
- olemaan puhumatta muiden päälle
- nostamaan kättä saadakseen puheenvuoron
- säätelemään omia tunteitaan.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Oppilas harjoittelee:

- keskustelutaitojen perusteita
- kuuntelemaan muita
- osoittamaan kiinnostusta luokkatovereiden asioihin



- kannustamaan ja kehumään toisia
- puhumaan ystävällisesti
- esittämään kysymyksiä vuorovaikutustilanteissa
- jonottamaan
- nostamaan kättä oppitunneilla
- odottamaan omaa vuoroaan leikissä.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Oppilas harjoittelee:

- tervehtimään muita
- kohtaamaan toiset kunnioittavasti
- osoittamaan ystävällisyyttä yhteisön jäsenille, esim. tervehtimällä pihalla tai käytävällä, hymyilemällä, auttamalla (esim. oven avaaminen)
- kysymään toisilta, mitä heille kuuluu
- hyväksymään luokan ja koulun säännöt ja sopeutumaan niihin.



Osa 2: TUNTEET

LÄSNÄOLO

Kyky olla läsnä tässä hetkessä. Taito rauhoittua, olla paikallaan ja keskittyä. Kyky suunnata huomio tietoisesti esimerkiksi opetukseen.

TUNNETAIDOT

Taito tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää tasapainossa niiden kanssa. Empatia on kyky asettua toisen asemaan. Itsesäätely on kyky hallita omaa toimintaa ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan.

MYÖTÄTUNTO

Kyky osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Vuosiluokilla 3–4 myötätunto tarkoittaa kykyä huomata, milloin joku tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatoveria vaikeassa tilanteessa sekä miten osoittaa myötätuntoa myös itseään kohtaan.

ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, joka auttaa hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja tekoja tarkoituksenmukaisesti. Se tarkoittaa kykyä pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman käyttäytymisen ohjaamista.



Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 3–4

LÄSNÄOLON TAITO

Oppilas harjoittelee:

- rauhoittumaan opettajan ohjauksessa
- kuuntelemaan läsnäolevasti
- kuuntelemaan toista keskeyttämättä.

TUNNETAIDOT

Oppilas harjoittelee:

- nimeämään tunteitaan ja havainnoimaan, missä ne kehossa tuntuvat
- tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanavarastoa
- huomioimaan toisten tunteita
- kertomaan omista tunteistaan
- ymmärtämään, miksi tuntee tietyllä tavalla ja mitkä tarpeet tunteiden taustalla ovat.

MYÖTÄTUNTO

Oppilas harjoittelee:

- ottamaan muut huomioon ja vuorottelemaan
- olemaan puhumatta muiden päälle
- odottamaan vuoroaan ja ymmärtämään, ettei aina itse saa vastata
- ottamaan erilaisia rooleja leikeissä ja ryhmätöissä: joskus aktiivinen, joskus kuunteleva
- huomaamaan oman käyttäytymisen seuraukset, esim.
 - ❖ jos puhun rumasti, se ei tunnu hyvältä toisesta
 - ❖ jos jätän oman osuuteni tekemättä ryhmätyössä, se vaikuttaa muiden työskentelyyn
- auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia, esim.
 - ❖ auttamalla kotitehtävissä
 - ❖ kannustamalla liikuntatunnilla, kun huomaa toisen kokevan tilanteen haastavaksi
 - ❖ lohduttamalla kaveria, joka on surullinen epäonnistumisesta tai unohtaneesta kirjansa kotiin



Osa 3: VAHVUUDET

VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN

Kyky tunnistaa ja nimetä luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Luonteenvahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, rehellisyys, anteeksiantaminen, oppimisen ilo, yhteistyökyky, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevuus ja kiitollisuus. Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa niiden tietoista käyttöä oppimisessa ja kaverisuhteissa.

VAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilöllisiin ydinvahvuuksiin. Ydinvahvuudet ovat taitoja ja voimavaroja, jotka näkyvät myönteisesti ihmisen toiminnassa. Esimerkiksi oppimisen ilo näkyy innostuksena ja kiinnostuksena oppia uutta, oikeudenmukaisuus taas kykyä huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voidaan kehittää, vahvistaa ja muuttaa – ne eivät ole pysyviä ominaisuuksia, joita ei voisi kasvatuksen avulla tuoda esiin.

Vahvuudet jaetaan myös yksilöllisiin voimavaroihin eli resurssivahvuuksiin. Resurssivahvuudet ovat vahvuuksia, jotka ovat yksilössä, mutta eivät vielä näy selkeästi toiminnassa. Esimerkiksi ystävällisyyttä voidaan kehittää ja vahvistaa. Ajattelun taito on kyky ymmärtää, miten oma ajattelu vaikuttaa toimintaan. Vuosiluokilla 1–6 se tarkoittaa kykyä ohjata omaa toimintaa toivottuun suuntaan. Tähän taitoon kuuluu kyky asettaa itselleen sopivia tavoitteita ja toimia niiden mukaisesti aikuisen ohjauksessa.

LUOTTAMUS TULEVAISUUTEEN

Luottamus tulevaisuuteen on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään mahdollisuuksia. Se auttaa kohtaamaan vaikeuksia sitkeästi ja ratkaisukeskeisesti. Luottamus tarkoittaa tietoista ja tavoitteellista ajattelun suuntaamista tulevaisuuteen, mikä vahvistaa sisäistä sinnikkyyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Siihen sisältyy optimismi ja luottamus omiin kykyihin selviytyä haasteista.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 3–4

VAHVUUDET

Oppilas harjoittelee:

- tunnistamaan vahvuuksia omassa luokkayhteisössä
- tunnistamaan omia vahvuuksiaan
- laajentamaan sanavarastoaan ja tutustumaan uusiin vahvuuksiin liittyviin käsitteisiin
- tunnistamaan vahvuuksia eri tavoin
- käyttämään vahvuuksiaan tietoisesti, esimerkiksi:
 - ✦ kertomalla, miten käyttää vahvuuksiaan
 - ✦ käyttämällä huumoria rentouttavan ilmapiirin luomiseen luokassa
- havainnoimaan vahvuuksia luokkayhteisössä ja puhumaan niistä
- oppimaan arvostamaan kaikkia vahvuuksia tasavertaisesti



- tunnistamaan, miten omat vahvuudet näkyvät kouluyhteisön ulkopuolella
- omaksumaan asenteen, joka auttaa näkemään hyvää
- kertomaan omista onnistumisistaan
- tunnistamaan asioita, jotka tuottavat itselle iloa ja kertomaan niistä
- käymään positiivista sisäistä keskustelua
- oppimistilanteissa kannustamaan itseään sisäisen puheen avulla
- vastaanottamaan positiivista palautetta
- antamaan kannustavaa palautetta luokkatovereille
- kunnioittamaan esiintyjä omalla käytöksellään ja juhlatilanteiden etikettiä noudattaen
- perehtymään jokaiseen vahvuuteen syvällisesti ja pohtimaan yhdessä, miten vahvuus näkyy arjessa ihmisten teoissa, toiminnassa ja sanoissa.



Vuosiluokat 5–6



Osa I: YHTEISÖLLISYYS

ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on taito säädellä omaa toimintaa ja toimia järjestelmällisesti. Vuosiluokilla 1–6 lapset harjoittelevat näitä taitoja aikuisen ohjauksessa. Itseohjautuvuus tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja tekojen ohjaamista siten, että ne tukevat oppimista, hyvinvointia ja toimivaa vuorovaikutusta. Itsesäätely ja tunteiden säätely ovat keskeinen osa itseohjautuvuutta.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Kyky toimia rakentavasti ja ystävällisesti muiden kanssa. Positiivista ja rakentavaa vuorovaikutusta edistävät kunnioitus, kuunteleminen, kiinnostuksen osoittaminen, kannustaminen ja kysymysten esittäminen.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Kyky toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhteisesti sovittujen toimintatapojen ja koulukulttuurin mukaisesti.

OHJAAVA VAHVUUS: YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, joka auttaa kohtaamaan toiset huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Se ohjaa omaa käyttäytymistä ja rakentaa myönteistä vuorovaikutusta.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 5–6

ITSEOHJAUTUVUUS

Oppilas harjoittelee:

- ohjaamaan omaa oppimistaan itsenäisesti
- hallitsemaan laajempia tehtäväkokonaisuuksia
- työskentelemään projektien kautta
- huolehtimaan koulun tavaroista ja laitteista
- puhumaan vuorotellen ja kuuntelemaan muita
- kertomaan omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- säätelemään omia tunteitaan
- suunnittelemaan omaa toimintaansa tavoitteidensa mukaisesti.



VUOROVAIKUTUSTAITO

Oppilas harjoittelee:

- vuorovaikutustaitoja rakentavasti ja kunnioittavasti
- keskustelutaitoja
- kuuntelemaan muita
- osoittamaan kiinnostusta luokkatovereiden asioihin
- kannustamaan ja kehumään toisia
- puhumaan ja käyttäytymään ystävällisesti
- olemaan vastavuoroinen vuorovaikutuksessa
- ylläpitämään vuorovaikutusta ja esittämään sitä edistäviä kysymyksiä.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Oppilas harjoittelee:

- toimimaan vastuullisesti yhteisössä, esim.
 - ❖ tervehtimään ja kohtaamaan muut kunnioittavasti ja ystävällisesti
 - ❖ keskustelemaan muiden kanssa
 - ❖ auttamaan toisia, esim. etsimällä kadonneen hanksan
 - ❖ kysymään toisilta, mitä heille kuuluu
 - ❖ ymmärtämään ja noudattamaan luokan ja koulun sääntöjä.



Osa 2: TUNTEET

LÄSNÄOLO

Kyky olla läsnä tässä hetkessä. Taito rauhoittua, olla paikallaan ja keskittyä. Kyky suunnata huomio tietoisesti esimerkiksi opetukseen.

TUNNETAIDOT

Taito tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää tasapainossa niiden kanssa. Empatia on kyky asettua toisen asemaan. Itsesäätely on kyky hallita omaa toimintaa ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan.

MYÖTÄTUNTO

Kyky osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Vuosiluokilla 5–6 myötätunto tarkoittaa kykyä huomata, milloin joku tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatoveria vaikeassa tilanteessa sekä miten osoittaa myötätuntoa myös itseään kohtaan.



ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, joka auttaa hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja tekoja tarkoituksenmukaisesti. Se tarkoittaa kykyä pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Kyse on tietoiseen ohjaukseen ja johtamiseen kognitiivisten toimintojen osalta. Itseohjautuvuus auttaa tietoisesti säätelemään omaa käyttäytymistä ja mukauttamaan toimia suhteessa asetettuihin tavoitteisiin.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 5–6

LÄSNÄOLON TAITO

Oppilas harjoittelee:

- käyttämään erilaisia keinoja rauhoittuakseen, ollakseen läsnä ja keskittyäkseen opiskeluun
- säätelemään vireystilaansa ja energiatasoaan
- rauhoittumaan ja kuuntelemaan muita läsnäolevasti.

TUNNETAIDOT

Oppilas harjoittelee:

- nimeämään tunteitaan ja havainnoimaan, missä ne kehossa tuntuvat
- laajentamaan tunnesanavarastoaan
- havainnoimaan toisten tunteita ja toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla, esim.
 - ❖ jos huomaa jonkun olevan yksin ruokalassa, menee kysymään, saako liittyä seuraan
- kertomaan omista tunteistaan ja ymmärtämään niiden taustalla olevia tarpeita.

MYÖTÄTUNTO

Oppilas harjoittelee:

- ottamaan muut huomioon ja vuorottelemaan
- ottamaan erilaisia rooleja ryhmätöissä ja ymmärtämään niiden merkityksen, esim.
 - ❖ joskus olla aktiivinen ja ehdottaa ideoita, joskus kuunnella ja tarkkailla
- huomaamaan, miten oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin ja itseensä
- auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia, esim.
 - ❖ auttamalla kotitehtävissä
 - ❖ kannustamalla liikuntatunnilla, kun huomaa tilanteen olevan toiselle haastava
 - ❖ lohduttamalla kaveria, joka on surullinen epäonnistumisesta tai unohtuneista kirjoista



Osa 3: VAHVUUDET

VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN

Kyky tunnistaa ja nimetä luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Näitä ovat mm. ystävällisyys, rehellisyys, anteeksiantaminen, oppimisen ilo, yhteistyökyky, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevuus ja kiitollisuus. Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa niiden tietoista käyttöä oppimisessa ja kaverisuhteissa.

VAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, jotka näkyvät myönteisesti toiminnassa. Esimerkiksi oppimisen ilo näkyy innostuksena ja kiinnostuksena oppia uutta, oikeudenmukaisuus taas kykynä huomioida toisia. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voidaan kehittää ja vahvistaa – ne eivät ole pysyviä ominaisuuksia.

Vahvuudet jaetaan myös yksilöllisiin voimavaroihin eli resurssivahvuuksiin. Nämä ovat vahvuuksia, jotka ovat yksilössä, mutta eivät vielä näy selkeästi toiminnassa. Esimerkiksi ystävällisyyttä voidaan kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUN TAITO

Kyky ymmärtää, miten oma ajattelu vaikuttaa toimintaan. Vuosiluokilla 1–6 se tarkoittaa kykyä ohjata omaa toimintaa toivottuun suuntaan ja asettaa itselleen sopivia tavoitteita aikuisen ohjauksessa.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 5–6

VAHVUUDET

Oppilas harjoittelee:

- tunnistamaan omat ydinvahvuutensa ja resurssivahvuutensa
- tunnistamaan luokan ydin- ja resurssivahvuuksia
- vahvistamaan omia resurssivahvuuksiaan
- laajentamaan vahvuuksiin liittyvää sanavarastoaan
- havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
- tietoisesti huomaamaan toisten vahvuuksia, esimerkiksi:
 - ✧ tarkkailemalla toisten vahvuuksia
 - ✧ sanomalla ääneen, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuttaan
- hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- käyttämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa
- tunnistamaan edelleen kouluyhteisön henkilökunnan vahvuuksia
- harjoittelemaan itseohjautuvuutta
- omaksumaan ratkaisukeskeisen asenteen
- omaksumaan dynaamista ajattelutapaa oppimiseen



- unelmoimaan ja käyttämään mielikuvitusta
- asettamaan tavoitteita oman hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi.

TAITO NÄHDÄ HYVÄ

Oppilas harjoittelee:

- ilmaisemaan, missä on onnistunut ja miksi
- käymään positiivista sisäistä puhetta, esim. esittelemällä omia töitään ja kertomalla, mikä niissä onnistui erityisen hyvin
- valitsemaan ja tekemään tietoisesti asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä, iloa ja onnea itselle ja muille
- tarjoamaan oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim. sopimalla työskentelystä pareittain ja näin harjoittelemalla auttamisen kulttuuria ensin omassa luokassa ja laajentaen sen koko kouluyhteisöön
- vastaanottamaan ja antamaan positiivista palautetta
- harjoittelemaan juhlaetikettiä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- tekemään hyviä tekoja muille, esim. siivoamalla lähiympäristöä, keräämällä roskia ja ottamalla kuvia ennen ja jälkeen – näin voi ihailla tulosta ja nähdä, miten suuri vaikutus omilla teoilla voi olla luontoon, ympäristöön ja ihmisten viihtyvyyteen.



Vuosiluokat 7–9



Osa I: YHTEISÖLLISYYS

ITSEOHJAUTUVUUS

Taito säädellä omaa toimintaa ja toimia järjestelmällisesti. Se tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja tekojen ohjaamista siten, että ne tukevat oppimista, hyvinvointia ja toimivaa vuorovaikutusta. Itsesäätely ja tunteiden säätely ovat keskeinen osa itseohjautuvuutta.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Kyky toimia rakentavasti ja ystävällisesti muiden kanssa. Tämä tarkoittaa kunnioittamista, kuuntelemista, kiinnostuksen osoittamista, kannustamista, kysymysten esittämistä – ja myös kiittämistä.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Kyky toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhteisesti sovittujen toimintatapojen ja koulukulttuurin mukaisesti.

YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, joka auttaa kohtaamaan toiset huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Se ohjaa omaa käyttäytymistä ja rakentaa myönteistä vuorovaikutusta. Ystävällisyys on kyky ja asenne olla avulias ja huomaavainen muita kohtaan.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9

ITSEOHJAUTUVUUS

Oppilas harjoittelee:

- ohjaamaan omaa oppimistaan itsenäisesti
- hallitsemaan laajempia tehtäväkokonaisuuksia, esim. projektityön kautta
- huolehtimaan koulun tavaroista ja laitteista
- puhumaan vuorotellen ja kuuntelemaan muita
- kertomaan omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- säätelemään omia tunteitaan
- suunnittelemaan omaa toimintaansa tavoitteidensa mukaisesti
- tutustumaan omiin arvoihinsa.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Oppilas harjoittelee:

- vuorovaikutustaitoja rakentavasti ja kunnioittavasti



- keskustelutaitoja:
 - ❖ kuuntelemaan muita
 - ❖ osoittamaan kiinnostusta toisten asioihin
 - ❖ kannustamaan ja kehumään toisia
 - ❖ puhumaan ja käyttäytymään ystävällisesti
 - ❖ olemaan vastavuoroinen
 - ❖ ylläpitämään vuorovaikutusta ja esittämään sitä edistäviä kysymyksiä.

YHTEISTYÖTAIDOT YHTEISÖTASOLLA

Oppilas harjoittelee:

- toimimaan vastuullisesti yhteisössä, esim.
 - ❖ tervehtimään ja kohtaamaan muut kunnioittavasti ja ystävällisesti
 - ❖ keskustelemaan muiden kanssa
 - ❖ auttamaan toisia
 - ❖ kysymään toisilta, mitä heille kuuluu
 - ❖ ymmärtämään ja noudattamaan luokan ja koulun sääntöjä.



Osa 2: TUNTEET

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää tasapainossa niiden kanssa. Empatia on taito asettua toisen ihmisen asemaan. Itsesääätely on kyky hallita omaa käyttäytymistä ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan.

LÄSNÄOLON TAITO

Läsnäolo tarkoittaa kykyä olla tässä hetkessä. Se on taito rauhoittua, olla paikallaan ja keskittyä. Läsnäolo tarkoittaa myös kykyä suunnata huomio tietoisesti johonkin asiaan, kuten opetukseen.

MYÖTÄTUNTO

Myötätunto on kyky osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Se tarkoittaa kykyä huomata, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa toisia vaikeissa tilanteissa sekä osoittaa myötätuntoa myös itseään kohtaan. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota empatian ja myötätunnon harjoitteluun. Nuoruuden tunnekuohuissa myötätunto itseä ja muita kohtaan on tärkeä taito ja asenne, joka tukee hyvinvointia.



ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, joka auttaa hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja tekoja tarkoituksenmukaisesti. Se tarkoittaa kykyä pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista toiminnanohjausta ja päätöksentekoa, joka auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja mukauttamaan toimintaa tavoitteiden mukaisesti.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9

TUNNETAIDOT

Oppilas harjoittelee:

- tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanavarastoaan
- havainnoimaan toisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien mukaisesti, esim. jos oppilas huomaa jonkun olevan yksin ruokalassa, hän menee kysymään, saako liittyä seuraan
- kertomaan omista tunteistaan ja ymmärtämään, miksi tuntee tietyllä tavalla ja mitkä tarpeet tunteiden taustalla ovat.

LÄSNÄOLON TAITO

Oppilas harjoittelee:

- käyttämään erilaisia keinoja rauhoittuakseen, ollakseen läsnä ja keskittyäkseen opiskeluun
- säätelemään vireystilaansa ja energiatasoaan
- rauhoittumaan ja kuuntelemaan muita läsnäolevasti.

MYÖTÄTUNTO

Oppilas harjoittelee:

- ottamaan muut huomioon ja vuorottelemaan
- ottamaan erilaisia rooleja ryhmätöissä ja ymmärtämään niiden merkityksen, esim. joskus olla aktiivinen ja ehdottaa ideoita, joskus kuunnella ja tarkkailla
- huomaamaan, miten oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin ja itseän
- auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia, esim.
 - ❖ antamalla neuvoja ja auttamalla kotitehtävissä
 - ❖ kannustamalla liikuntatunnilla, kun huomaa tilanteen olevan toiselle haastava
 - ❖ lohduttamalla kaveria, joka on surullinen epäonnistumisesta tai unohtuneista kirjoista.



Osa 3: VAHVUUDET

VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN

Vahvuuksien huomaaminen on taito tunnistaa ja nimetä luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa niiden tietoista käyttöä oppimisessa ja kaverisuhteissa. Luonteenvahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, rehellisyys, rohkeus, anteeksiantaminen, oppimisen ilo, yhteistyökyky, sinnikkyys, harkitsevuus ja kiitollisuus. Vahvuuksia voidaan kuvata myös laajemmin sanoilla, jotka kuvaavat hyviä ominaisuuksia, kuten kärsivällisyys, hyväntahtoisuus, rauhallisuus, herkkyyden tai luotettavuus.

VAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, jotka näkyvät myönteisesti ihmisen toiminnassa. Esimerkiksi oppimisen ilo näkyy innostuksena ja kiinnostuksena oppia uutta, oikeudenmukaisuus taas kykyä huomioda toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voidaan kehittää, vahvistaa ja muokata – ne eivät ole pysyviä tai muuttumattomia.

Vahvuudet jaetaan myös yksilöllisiin voimavaroihin eli resurssivahvuuksiin. Nämä ovat vahvuuksia, jotka ovat yksilössä, mutta eivät vielä näy selkeästi toiminnassa. Esimerkiksi ystävällisyyttä voidaan kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUN TAITO

Ajattelun taito on kyky ymmärtää, miten oma ajattelu vaikuttaa toimintaan. Se tarkoittaa kykyä ohjata omaa toimintaa toivottuun suuntaan ja asettaa itselleen sopivia tavoitteita aikuisen ohjauksessa.

ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on kyky johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Tärkeimpiä elementtejä ovat vastuunotto, tietoisuus ja ratkaisukeskeisyys. Oppilaat harjoittelevat näitä taitoja ikätasoisesti, lempeästi ja tavoitteellisesti.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeinen ajattelu tarkoittaa tulevaisuuteen suuntautuvaa asennetta, jossa huomio kohdistetaan mahdollisuuksiin ongelmien sijaan. Tavoitteena on asettaa päämäärä ja pilkkoa se sopivan kokoihin askeliin. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa keskeistä on voimavaralähtöisyys ja kannustava ote.

DYNAAMINEN AJATTELUTAPA (GROWTH MINDSET)

Dynaaminen ajattelutapa tarkoittaa, että taidot ja ominaisuudet ovat työn ja oppimisen tulosta, ja siksi niitä voidaan kehittää. Siihen kuuluu uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen. Uuden oppiminen tarkoittaa myös mukavuusalueelta poistumista. Kova työ mahdollistaa oppimisen myös vaikeilta tuntuissa asioissa. Dynaamisen ajattelutavan omaava henkilö ei lannistu epäonnistumisista, vaan miettii, miten onnistua seuraavalla kerralla.



JÄYKKÄ AJATTELUTAPA (FIXED MINDSET)

Jäykkä ajattelutapa tarkoittaa uskomusta, että kyvyt ovat ennalta määrättyjä eikä niihin voi vaikuttaa. Tällainen henkilö ei mielellään haasta itseään eikä poistu mukavuusalueeltaan. Epäonnistuminen nähdään merkinä kyvyn puutteesta, jolloin ei kannata edes yrittää.

OHJAAVA VAHVUUS: LUOTTAMUS TULEVAISUUTEEN

Luottamus tulevaisuuteen on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään mahdollisuuksia. Se auttaa kohtaamaan vaikeuksia sitkeästi ja ratkaisukeskeisesti. Luottamus tarkoittaa tietoista ja tavoitteellista ajattelun suuntaamista tulevaisuuteen, mikä vahvistaa sisäistä sinnikkyyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Siihen sisältyy optimismi ja luottamus omiin kykyihin selviytyä haasteista.

TAITO NÄHDÄ HYVÄ

Taito nähdä hyvä tarkoittaa kykyä nähdä hyvää itsessä, toisissa ihmisissä sekä ympäröivissä asioissa ja tilanteissa. Koska mielemme havaitsee helpommin negatiiviset asiat, on tärkeää vahvistaa kykyä nähdä hyvää. Hyvän huomaaminen lisää hyvinvointia, helpottaa oppimista ja parantaa mielialaa.

KIITOLLISUUDEN TUNTO

Kiitollisuus on vahvuus ja kyky huomata hyvät asiat ja arvostaa kaikkea, mitä meillä on. Kiitollisuuden osoittaminen tekee kiitollisuuden näkyväksi ja vahvistaa sen kokemista. Mielemme keskittyy helposti siihen, mitä meiltä puuttuu, mutta kiitollisuusharjoitusten avulla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä siitä, mitä meillä jo on – ja näin lisätä hyvinvointia ja oppimiskykyä. Positiivisten tunteiden tietoinen vahvistaminen oppitunneilla edistää oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUDEN TUNTO

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria ilonaiheita. Kiitollisuuden tunteminen vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuusharjoitukset vahvistavat myönteistä mielialaa ja lisäävät onnellisuuden kokemusta. Kiitollisuus tarkoittaa tietoista ajatusten suuntaamista nykyhetkeen, mikä auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja muita ihmisiä. Kiitollisuuden osoittaminen toisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuusharjoitukset ja hyvän huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Opetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9

VAHVUUDET

Oppilas harjoittelee:

- tunnistamaan omat ydin- ja resurssivahvuutensa
- tunnistamaan luokan ydin- ja resurssivahvuuksia
- vahvistamaan omia resurssivahvuuksiaan
- havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia



- (opettajan ohjauksessa) tietoisesti huomaamaan toisten vahvuuksia, esim.
 - ❖ tarkkailemalla toisten vahvuuksia
 - ❖ sanomalla ääneen, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuttaan
- hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa.

TAITO NÄHDÄ HYVÄ

Oppilas harjoittelee:

- ilmaisemaan, missä on onnistunut ja miksi
- esittelemään omia töitään ja kertomaan, mikä niissä onnistui erityisen hyvin
- tekemään tietoisesti valintoja, jotka tuottavat hyvää mieltä, iloa ja onnea itselle ja muille
- tarjoamaan oma-aloitteisesti apua ryhmässä ja kouluyhteisössä, esim. sopimalla työskentelystä pareittain ja näin harjoittelemalla auttamisen kulttuuria ensin omassa luokassa ja laajentaen sen koko kouluyhteisöön
- vastaanottamaan ja antamaan positiivista palautetta
- harjoittelemaan juhlaetikettiä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- tekemään hyviä tekoja muille, esim.
 - ❖ vieraillemalla vanhainkodissa ja laulamalla tai soittamalla
 - ❖ tekemällä pehmustettuja tynyjä tai vuoteita löytöeläimille ja ojentamalla ne henkilökohtaisesti
 - ❖ siivoamalla lähiympäristöä, keräämällä roskia ja ottamalla kuvia ennen ja jälkeen – näin voi ihailla tulosta ja nähdä, miten suuri vaikutus omilla teoilla voi olla luontoon, ympäristöön ja ihmisten viihtyvyyteen.



Lukio-opetus



Osa I: YHTEISÖLLISYYS

ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on taito säädellä omaa toimintaa ja toimia järjestelmällisesti. Se tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja tekojen ohjaamista siten, että ne tukevat oppimista, hyvinvointia ja toimivaa vuorovaikutusta. Itsesäätely ja tunteiden säätely ovat keskeinen osa itseohjautuvuutta.

VUOROVAIKUTUSTAITOT

Kyky toimia rakentavasti ja ystävällisesti muiden kanssa. Positiivista ja rakentavaa vuorovaikutusta edistävät kunnioitus, kuunteleminen, kiinnostuksen osoittaminen, kannustaminen, kysymysten esittäminen – ja myös kiittäminen.

YHTEISÖSSÄ TOIMIMINEN

Kyky toimia osana luokka- ja kouluyhteisöä yhteisesti sovittujen toimintatapojen ja koulukulttuurin mukaisesti.

YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, joka auttaa kohtaamaan toiset huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Se ohjaa omaa käyttäytymistä ja rakentaa myönteistä vuorovaikutusta. Ystävällisyys on kyky ja asenne olla avulias ja huomaavainen muita kohtaan.

Opetuksen sisällöt lukiossa

ITSEOHJAUTUVUUS

Opiskelija harjoittelee:

- ohjaamaan omaa oppimistaan itsenäisesti
- hallitsemaan laajempia tehtäväkokonaisuuksia, esim. projektityön kautta
- huolehtimaan omista laitteistaan
- kertomaan omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- suunnittelemaan omaa toimintaansa tavoitteidensa mukaisesti
- tutustumaan omiin arvoihinsa.



VUOROVAIKUTUSTAITO

Opiskelija harjoittelee:

- vuorovaikutustaitoja rakentavasti ja kunnioittavasti
- keskustelutaitoja:
 - ❖ kuuntelemaan muita
 - ❖ osoittamaan kiinnostusta toisten asioihin
 - ❖ kannustamaan ja kehumään toisia
 - ❖ puhumaan ja käyttäytymään ystävällisesti
 - ❖ olemaan vastavuoroinen
 - ❖ ylläpitämään vuorovaikutusta ja esittämään sitä edistäviä kysymyksiä.

YHTEISTYÖTAIDOT YHTEISÖTASOLLA

Opiskelija harjoittelee:

- toimimaan vastuullisesti yhteisössä, esim.
 - ❖ tervehtimään ja kohtaamaan muut kunnioittavasti ja ystävällisesti
 - ❖ auttamaan toisia
 - ❖ kysymään toisilta, mitä heille kuuluu
 - ❖ ymmärtämään ja noudattamaan kouluyhteisön sääntöjä.



Osa 2: TUNTEET

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää tasapainossa niiden kanssa. Empatia on taito asettua toisen ihmisen asemaan. Itsesäätely on kyky hallita omaa käyttäytymistä ja erottaa tunne ja toiminta toisistaan.

LÄSNÄOLON TAITO

Läsnäolo tarkoittaa kykyä olla tässä hetkessä. Se on taito rauhoittua, olla paikallaan ja keskittyä. Läsnäolo tarkoittaa myös kykyä suunnata huomio tietoisesti johonkin asiaan, kuten opetukseen.

MYÖTÄTUNTO

Myötätunto on kyky osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Se tarkoittaa kykyä huomata, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa toisia vaikeissa tilanteissa sekä osoittaa myötätuntoa myös itseään kohtaan. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota empatian ja myötätunnon harjoitteluun. Nuoruuden tunnekuohuissa myötätunto itseä ja muita kohtaan on tärkeä taito ja asenne, joka tukee hyvinvointia.



ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, joka auttaa hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja tekoja tarkoituksenmukaisesti. Se tarkoittaa kykyä pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista toiminnanohjausta ja päätöksentekoa, joka auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja mukauttamaan toimintaa tavoitteiden mukaisesti.

Opetuksen sisällöt lukiossa

TUNNETAIDOT

Opiskelija harjoittelee:

- tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanavarastoaan
- havainnoimaan toisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien mukaisesti
- kertomaan omista tunteistaan ja ymmärtämään niiden taustalla olevia tarpeita.

LÄSNÄOLON TAITO

Opiskelija harjoittelee:

- käyttämään erilaisia keinoja säädellä vireystilaansa, rauhallisuuttaan ja energiatasoaan.

MYÖTÄTUNTO

Opiskelija harjoittelee:

- ottamaan muut huomioon
- ottamaan erilaisia rooleja ryhmätöissä ja ymmärtämään niiden merkityksen, esim.
 - ❖ joskus olla aktiivinen ja ehdottaa ideoita, joskus kuunnella ja tarkkailla
- auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia, esim.
 - ❖ antamalla neuvoja ja auttamalla tehtävissä
 - ❖ kannustamalla, kun huomaa tilanteen olevan toiselle haastava
 - ❖ lohduttamalla kaveria, joka on surullinen epäonnistumisesta kokeessa.



Osa 3: VAHVUUDET

VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN

Vahvuuksien huomaaminen on taito tunnistaa ja nimetä luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa niiden tietoista käyttöä oppimisessa ja ihmissuhteissa. Luonteenvahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, rehellisyys, rohkeus, anteeksiantaminen, oppimisen ilo, yhteistyökyky, sinnikkyys, harkitsevuus ja kiitollisuus. Vahvuuksia voidaan kuvata myös laajemmin sanoilla, kuten kärsivällisyys, hyväntahtoisuus, rauhallisuus, herkkyyys tai luotettavuus.

VAHVUUDET

Vahvuudet jaetaan yksilöllisiin ydinvahvuuksiin, jotka näkyvät myönteisesti toiminnassa. Esimerkiksi oppimisen ilo näkyy innostuksena ja kiinnostuksena oppia uutta, oikeudenmukaisuus taas kykynä huomioda toisia. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voidaan kehittää, vahvistaa ja muokata – ne eivät ole pysyviä tai muuttumattomia.

Vahvuudet jaetaan myös yksilöllisiin voimavaroihin eli resurssivahvuuksiin. Nämä ovat vahvuuksia, jotka ovat yksilössä, mutta eivät vielä näy selkeästi toiminnassa. Esimerkiksi ystävällisyyttä voidaan kehittää ja vahvistaa.

AJATTELUN TAITO

Ajattelun taito on kyky ymmärtää, miten oma ajattelu vaikuttaa toimintaan. Se tarkoittaa kykyä ohjata omaa toimintaa toivottuun suuntaan ja asettaa itselleen sopivia tavoitteita aikuisen ohjauksessa.

ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on kyky johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Tärkeitä elementtejä ovat vastuunotto, tietoisuus ja ratkaisukeskeisyys. Opiskelijat harjoittelevat näitä taitoja ikätasoisesti, lempeästi ja tavoitteellisesti.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeinen ajattelu tarkoittaa tulevaisuuteen suuntautuvaa asennetta, jossa huomio kohdistetaan mahdollisuuksiin ongelmien sijaan. Tavoitteena on asettaa päämäärä ja pilkkoa se sopivan kokoihin askeliin. Keskeistä on voimavaralähtöisyys ja kannustava ote.

DYNAAMINEN AJATTELUTAPA (GROWTH MINDSET)

Dynaaminen ajattelutapa tarkoittaa, että taidot ja ominaisuudet ovat työn ja oppimisen tulosta, ja siksi niitä voidaan kehittää. Siihen kuuluu uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen. Uuden oppiminen tarkoittaa myös mukavuusalueelta poistumista. Dynaamisen ajattelutavan omaava henkilö ei lannistu epäonnistumisista, vaan miettii, miten onnistua seuraavalla kerralla.

JÄYKKÄ AJATTELUTAPA (FIXED MINDSET)

Jäykkä ajattelutapa tarkoittaa uskomusta, että kyvyt ovat ennalta määrättyjä eikä niihin voi vaikuttaa. Tällainen henkilö ei mielellään haasta itseään eikä poistu mukavuusalueeltaan. Epäonnistuminen nähdään merkinä kyvyn puutteesta, jolloin ei kannata edes yrittää.



OHJAAVA VAHVUUS: LUOTTAMUS TULEVAISUUTEEN

Luottamus tulevaisuuteen on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään mahdollisuuksia. Se auttaa kohtaamaan vaikeuksia sitkeästi ja ratkaisukeskeisesti. Luottamus tarkoittaa tietoista ja tavoitteellista ajattelun suuntaamista tulevaisuuteen, mikä vahvistaa sisäistä sinnikkyyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Siihen sisältyy optimismi ja luottamus omiin kykyihin selviytyä haasteista.

TAITO NÄHDÄ HYVÄ

Taito nähdä hyvä tarkoittaa kykyä nähdä hyvää itsessä, toisissa ihmisissä sekä ympäröivissä asioissa ja tilanteissa. Koska mieleemme havaitsee helpommin negatiiviset asiat, on tärkeää vahvistaa kykyä nähdä hyvää. Hyvän huomaaminen lisää hyvinvointia, helpottaa oppimista ja parantaa mielialaa.

KIITOLLISUUDEN TUNTO

Kiitollisuus on vahvuus ja kyky huomata hyvät asiat ja arvostaa kaikkea, mitä meillä on. Kiitollisuuden osoittaminen tekee kiitollisuuden näkyväksi ja vahvistaa sen kokemista. Mieleemme keskittyy helposti siihen, mitä meiltä puuttuu, mutta kiitollisuusharjoitusten avulla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä siitä, mitä meillä jo on – ja näin lisätä hyvinvointia ja oppimiskykyä. Positiivisten tunteiden tietoinen vahvistaminen oppitunneilla edistää oppimista.

OHJAAVA VAHVUUS: KIITOLLISUUDEN TUNTO

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria ilonaiheita. Kiitollisuuden tunteminen vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Kiitollisuusharjoitukset vahvistavat myönteistä mielialaa ja lisäävät onnellisuuden kokemusta. Kiitollisuus tarkoittaa tietoista ajatusten suuntaamista nykyhetkeen, mikä auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja muita ihmisiä. Kiitollisuuden osoittaminen toisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuusharjoitukset ja hyvän huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.

Opetuksen sisällöt lukiossa

VAHVUUDET

Opiskelija harjoittelee:

- tunnistamaan omat ja toisten ydin- ja resurssivahvuudet
- vahvistamaan omia resurssivahvuuksiaan
- havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
- tietoisesti huomaamaan toisten vahvuuksia, esim.
 - ❖ tarkkailemalla toisten vahvuuksia
 - ❖ sanomalla ääneen, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuttaan
- hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa.



TAITO NÄHDÄ HYVÄ

Opiskelija harjoittelee:

- ilmaisemaan, missä on onnistunut ja miksi
- esittelemään omia töitään ja kertomaan, mikä niissä onnistui erityisen hyvin
- tekemään tietoisesti valintoja, jotka tuottavat hyvää mieltä, iloa ja onnea itselle ja muille
- tarjoamaan oma-aloitteisesti apua ryhmässä ja kouluyhteisössä, esim. sopimalla työskentelystä pareittain ja näin harjoittelemalla auttamisen kulttuuria ensin omassa luokassa ja laajentaen sen koko kouluyhteisöön
- vastaanottamaan ja antamaan positiivista palautetta
- harjoittelemaan juhlaetikettiä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- tekemään hyviä tekoja muille yhteiskunnassa.



Muuta

Nuorisotoimi

Erityisnuoriso-ohjaajien pitämällä päihteitä käsittelevillä oppitunneilla on viidennellä luokalla aiheena on nikotiini, kuudennella luokalla alkoholi, seitsemännellä luokalla kannabis ja kahdeksannella luokalla oppilaiden kysymykset. Oppitunteja kehitetään jatkuvasti.

Poliisi

Lisäksi on **aloitettu laajennettu yhteistyö poliisin kanssa** nuorten hyvinvoinnin ja turvallisuuden lisäämiseksi. Yhteistyö kuvataan asiakirjassa, joka on lähetetty kouluille keväällä 2025.

Koulu on paikka, jossa kohdataan lapsia ja nuoria kaikista ikäryhmistä, ja tietenkin myös ne haasteet, joita tämä yhteys tuo mukanaan. Poliisilain 1 §:ssä säädetään, että poliisin perusvelvollisuutena on ylläpitää turvallisuutta yhteistyössä muun muassa muiden viranomaisten kanssa, ja tässä turvallisuustyössä koulu on tärkeä yhteistyökumppani. Tämä yhteistyö poliisin ja koulun välillä on kansallisesti perinteisesti toteutettu eri tavoin ja eri resurssein. On katsottu tarpeelliseksi selventää koulun ja poliisin toimivaltuuksia ja rooleja, ja siksi tämä julkaisu on laadittu.

Vuonna 2025 poliisi on helpommin tavoitettavissa kouluissa ratkaistavissa olevien ongelmien osalta ja läsnä virtuaalituntien kautta. Ensimmäinen tarkoittaa, että koulut voivat helposti tavoittaa poliisin puhelimitse tai sähköpostitse neuvotellakseen konkreettisista ongelmatilanteista, ja tarvittaessa poliisi on myös fyysisesti läsnä auttamassa ongelmien ratkaisemisessa. Jälkimmäinen, eli läsnäolo virtuaalituntien kautta, tarkoittaa, että koulut vuodesta 2025 lähtien tarjotaan mahdollisuus osallistua poliisin järjestämiin virtuaalitunteihin ja että poliisi laatii materiaalia opettajille, huoltajille ja nuorille keskustelujen tueksi, muun muassa sosiaalista mediaa varten. Näiden toimenpiteiden tavoitteena on, että yhteistyö koulujen kanssa pitkällä aikavälillä parantaa myös poliisin ennaltaehkäisevän työn tuloksia.

Aineisto

>> **Yläkoulun aikuisille - MIELI rf**

>> **Etusivu - KouluKunnossa**

>> **Friends-toiminta- Aseman Lapset ry**

>> **KasvuVauhdissa**



RASEBORG
RAASEPORI