

# SISÄLLYS

Lukijalle . . . . .	8
Oikeita käsityksiä väärinymmärrysten tilalle . . . . .	11
Positiivinen pedagogiikka työasenteena . . . . .	19

## OSA 1 TYÖKALUPAKIN TEOREETTINEN PERUSTA

Positiivinen psykologia . . . . .	32
Hyvinvoinnin monet kasvot . . . . .	35
Myönteisten tunteiden voima . . . . .	38
Hyvinvointi ja hyvä luonne kasvatuksen päämäärinä . . . . .	42
PERMA-teoria hyvinvointiopetuksen kehiksenä . . . . .	48
<i>Myönteiset tunteet (P)</i> . . . . .	50
<i>Sitoutuminen (E)</i> . . . . .	51
<i>Ihmissuhteet (R)</i> . . . . .	52
<i>Merkityksellisyys (M)</i> . . . . .	54
<i>Saavuttaminen (A)</i> . . . . .	56



## OSA 2 TYÖKALUPAKIN SISÄLTÖ

Teoriasta käytäntöön. . . . . 60



Myönteisten tunteiden lokero. . . . . 64

*Mikä meni hyvin? -harjoitus* . . . . . 65

*Kiitollisuusharjoitteet.* . . . . . 67

*Ystävälliset teot.* . . . . . 70

*Aamupiiri* . . . . . 72

*Myönteisen ajattelun ja optimismin  
harjoitleminen.* . . . . . 73

*Negatiivisen ajattelun nujertaminen* . . . . . 76

*Hyvän mielen aarrearkku* . . . . . 78

*Huumorin kukkia* . . . . . 80

*Surusyöppö* . . . . . 82

*Paras mahdollinen minä -harjoitus* . . . . . 83

*Hetkestä nauttiminen* . . . . . 84

*Iloiset boksit.* . . . . . 86

*Erytyshetket* . . . . . 87

Sitoutumisen lokero . . . . . 92



*Flow.* . . . . . 93

*Mindfulness* . . . . . 96

*Rauhoittumisnurkkaus* . . . . . 100

Ihmissuhteiden lokero . . . . . 106



*Välittävä opettajuus* . . . . . 107

*Yhteistoiminnallinen työskentely.* . . . . . 111

*Kummitoiminta.* . . . . . 116

*Kodin ja koulun yhteistoiminta* . . . . . 118

<i>TIPS-kotitehtävät</i> . . . . .	122	
<i>Viikkovihkonen</i> . . . . .	124	
<i>Minä parhaimmillani</i> . . . . .	126	
<i>Ämpärin täyttäminen</i> . . . . .	127	
<i>Aktiivinen, rakentava vuorovaikutus</i> . . . . .	128	
<b>Merkityksellisyuden lokero</b> . . . . .	136	
<i>Vahvuustreenit</i> . . . . .	137	
<i>Luokkakokoukset</i> . . . . .	143	
<i>Oppilaan autonomia ja valinnanvapaus</i> . . . . .	146	
<b>Saavuttamisen lokero</b> . . . . .	154	
<i>Tavoitteiden asettelu</i> . . . . .	155	
<i>Mindset</i> . . . . .	157	
<i>Resilienssin tukeminen</i> . . . . .	159	
<i>Myönteinen palaute, tuki ja kannustus</i> . . . . .	162	
<i>Saavutusten ja onnistumisten huomioiminen</i> . . . . .	165	
<i>Monipuolinen ja myönteinen arviointi</i> . . . . .	167	

## OSA 3 TYÖKALUPAKIN TUUNAUUS

Opi, elä, opeta ja sulauta! . . . . .	178
Positiivinen opettaja . . . . .	188
Lopuksi . . . . .	192
Lähteet . . . . .	195
Suosittelavaa luettavaa . . . . .	208
Liite: Hyvinvoinnin helmitaulut . . . . .	211