

Sisällys

Esipuhe.....	7
--------------	---

Osa 1

Oppia, ei keppiä – empatiakasvatuksen aikakausi

Lapsen positiivinen kasvat.....	13
Pelkokasvatuksesta rakkausperusteiseen kasvatukseen.....	15
Tavoitteena kukoistus.....	23
Positiivisen kasvatuksen talo.....	25
Tärkeät aivotaidot.....	29
Kasvatuksen pohjana aikuisen oma positiivinen kasvu.....	33

Osa 2

Kaikki lähtee yhteydestä – positiivisen kasvattajan pilarit

Pilari 1: Yhteys.....	45
Pilari 2: Kunnioitus.....	65
Pilari 3: Ennakointi.....	75
Pilari 4: Empaattinen johtajuus.....	81
Pilari 5: Positiiviset rajat.....	87

Osa 3

Hyvinvointitaidot ovat osa positiivista kasvatusta

Myönteiset tunteet.....	97
Optimismi.....	107
Luontevahvuudet.....	123
Tietoisuustaidot.....	135
Ajattelutaidot.....	141
Kasvun asenne.....	149
Ihmissuhteet.....	159
Merkityksellisyys.....	165
Toipumiskyky eli resilienssi.....	175
Hyvinvoinnin alueet käyttöön myös omassa elämässä.....	185

Osa 4

Ei-toivottuun käyttäytymiseen puuttuminen

Ulkoisesta ohjauksesta sisäiseen oivallukseen.....	193
Laaja-alaista, johdonmukaista ja pysyvää toimintaa.....	207
0. askel: Puuttuminen.....	211
1. askel: Itsesäätely.....	217
2. askel: Empatia.....	225
3. askel: Miettiminen.....	233
4. askel: Kuunteleminen.....	239
5. askel: Ratkaiseminen.....	247
Ratkaisujen työkalupakki.....	257
Konfliktitilanne on mahdollisuus.....	283
Lopuksi: Positiivinen kasvatusta käytäntöön.....	289
Lähdeluettelo.....	299

Esipuhe

Kesällä 2014 sain siskoltani kirjan. Se oli Pekka Hämäläisen *Myönteisyyden mahtava voima*. Elin vaikeaa vaihetta elämässäni, ja hän toivoi minun saavan voimaa kirjasta. Kun aloin lukea kirjaa, en tiennyt millainen matka siitä alkaakaan. Samana syksynä osallistuin Helsingin yliopiston järjestämään positiivisen psykologian luentosarjaan *Näkökulmia positiiviseen psykologiaan*. Se muutti elämäni.

Kun tutustuin positiiviseen psykologiaan, pedagogiikkaan ja vanhemmuuteen, sain vastauksen jokaiseen elämäni avoimeen kysymykseen: omaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin, lasten kohtaamiseen ja hyvinvointiin sekä konfliktitilanteiden ratkaisemiseen.

Aloin käyttää positiivista kasvatusta kotona ja lapsiryhmissä vuonna 2015 ja totesin sen voiman nopeasti myös käytännössä. Vaikka olin aloittanut jo 13-vuotiaana työt lasten parissa, en osannut odottaa tällaisia tuloksia. Lapsiryhmien toiminta helpottui, kommunikointi parani ja lapset innostuivat kovasti vahvuuksista, optimistisesta ajattelusta ja muista harjoituksista. Havaitsin, kuinka heidän vointinsa parani vahvuuskasvatuksen aikana. Kotona ilmapiiri koheni, ja lasten kasvatusta muuttui vahvuus- ja voimavarakeskeiseksi. Tämä nosti nopeasti lasten mielialaa ja muutti heidän näkemystään itsestään positiivisemmaksi. Niin lapsiryhmissä

kuin kotona konfliktitilanteet vähenivät ja ne ratkesivat helpommin. Vuonna 2018 pääsin myös suorittamaan Positive Psychology Practitioner -koulutuksen, joka sai palaset loksahuttamaan viimein paikoilleen.

Nykyään ajattelen, että olen löytänyt jotain, joka saa sisukseni liekehtimään ja sieluni palamaan. Moni asia elämässäni on saanut minut innostumaan, mutta nyt olen löytänyt jotain, joka tuntuu myös kantavan vuodesta toiseen. Tässä yhdistyvät kaikki elämäni arvot, tavoitteet, toiveet, unelmat ja intohimot. Kun olin 12-vuotias, unelmani oli saada paljon lapsia ja pelastaa maailma. Lapset ovat aina olleet lähellä sydäntäni ja uskon, että lapsissa asuu tulevaisuus ja toivo. Toivonkin, että saankin tehdä työtä lasten ja kasvattajien hyvinvoinnin eteen vielä monta vuosikymmentä.

Positiivisen kasvatuksen, ja siten myös tämän kirjan, tavoitteena on saada niin lapsi kuin aikuinenkin kukoistamaan. Avaan kirjassa erilaisia positiivisen kasvatuksen taustalla olevia ajatuksia ja tuon ne käytäntöön lukuisten esimerkkien ja harjoitusten avulla. Kirja rakentuu osista, joissa käsittelen positiivisen kasvatuksen pilareita, hyvinvointitaitoja ja lapsen ei-toivottua käyttäytymistä. Koko kirjan taustalla ovat positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan ja positive-menetelmien tutkimukset ja opit. Kirjaan olen ottanut mukaan myös aivotaidot, sillä ymmärrys aivojen kasvusta ja kehityksestä auttaa kasvattajaa toimimaan paremmin lapsen kanssa.

Tieni positiivisen kasvatuksen ytimeen on ollut täynnä iloa ja oivalluksia. Toivottavasti tämä kirja toimii sellaisena myös sinulle.

Oivalluksen täyteisiä lukuhetkiä!

Tiia

Hyvinkää, 18.5.2020

Laaja-alaista, johdonmukaista ja pysyvää toimintaa



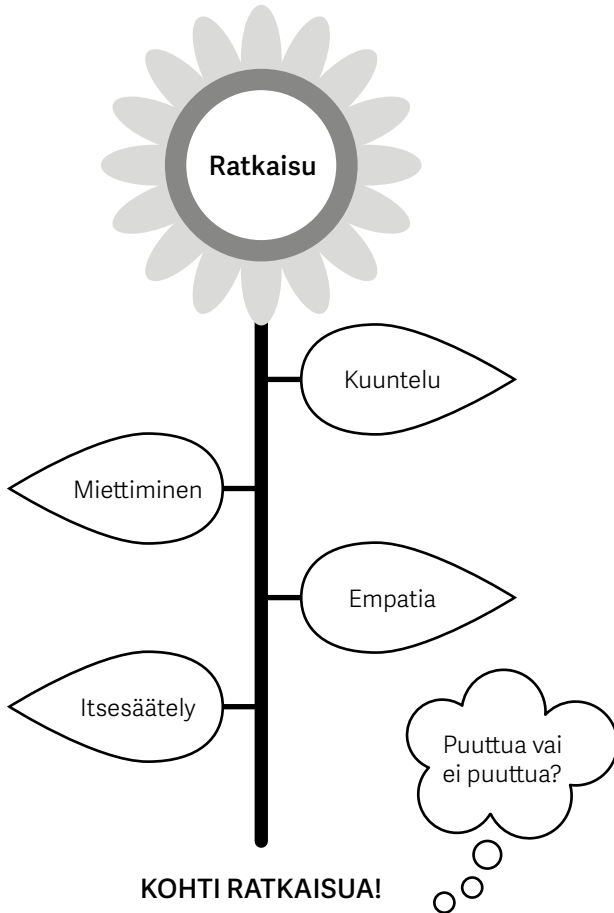
Kasvatuksen tarkoitus on opettaa lapsi ajattelemaan, ei vain ottamaan vastaan käskyjä ja tottelemaan. Siksi tähtäämme käyttäytymisen muutokseen lapsen sisäisen ajattelun kautta. Tämä on koko positiivisen kasvatuksen ydin lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen. Haluamme, että lapsi ajattelee itse ja oman oivalluksen vuoksi haluaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Tällöin käyttäytyminen on laaja-alaista, johdonmukaista ja pysyvää. Lapsi käyttäytyy samassa tilanteessa samalla tavalla. Hän toimii samoin kodissa, koulussa, harrastuksissa ja muissa ympäristöissä. Toiminta ei muutu, kun ulkoinen motivaattori poistuu. Lapsella on riittävästi tietoja ja taitoja tehdä sellaisia valintoja, jotka ovat hyväksi itselle ja toisille. Miten tähän sitten päästään?

Yksinkertaista vastausta konfliktitilanteisiin ei ole olemassa. Valitettavasti lapset eivät synny maailmaan käyttööhjeiden kanssa. Heissä ei ole myöskään mitään taikanappulaa, jota painamalla he rauhoittuisivat. Joka tilanteessa ei ole myöskään toimivia taikasanoja lapsen ohjaamiseen. Seuraaviin

lukuihin olen kuitenkin koonnut ne askeleet, jotka olisi hyvä käydä läpi konfliktitilanteissa. Ne johtavat tilanteen ratkaisuun opettaen ja tukien lasta sekä auttaen löytämään ulkoisen käyttäytymisen sisäisen syyn.

Olen kehittänyt viiden askeleen mallin siihen, kuinka puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen. Jälkikäteen jouduin kuitenkin lisäämään siihen vielä yhden askeleen, jota kutsun nolla-askeleeksi. Siinä vaiheessa voi vielä perääntyä ja olla puuttumatta lapsen käyttäytymiseen. Tämä pätee esimerkiksi silloin, jos huomaa, että tilanteessa ei olekaan kyse lapsen käyttäytymisestä vaan omien voimavarojen vähäisyydestä, liian suurista odotuksista suhteessa lapsen kehitystasoon tai aikuisen oman lapsuuden tai muun trauman laukaisevasta reaktiosta.

Kun käytämme positiivisen kasvatuksen viiden askeleen menetelmää, lapsi oikeasti oppii tilanteesta. Hänen tietonsa, taitonsa ja ymmärryksensä lisääntyvät. Hän voi löytää sisäisen motivaation ja ohjata itse omaa käyttäytymistään. Tämä antaa lapselle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi, mikä vahvistaa itsetuntoa ja minäpystyvyyttä. Tapa opettaa lapselle kasvun asennetta. Hän uskoo voivansa oppia uusia asioita ja vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä. Kun häntä kohdellaan myötätuntoisesti silloin, kun hän tekee virheitä, hän on myös myötätuntoinen itseään ja muita kohtaan. Kun lapsi ja aikuinen käsittelevät tilannetta yhdessä, se vahvistaa lapsen ja aikuisen yhteyttä. Lapsi kokee saavansa apua myös vaikeina hetkinä.



KOHTI RATKAISUA!

**KUINKA PUUTTUA LAPSEN
EI-TOIVOTTUUN KÄYTTÄYTYMISEEN?**

Askeleet tukevat lapsen ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä, koska lasta haastetaan ajattelemaan ja ratkaisemaan erilaisia tilanteita. Tämä taas lisää sinnikkyyttä, kun lapsi harjoittelee tarvittavia taitoja tai vahvuuksia. Nämä yhdessä vähentävät ei-toivottua käyttäytymistä. Kun lapsen tiedot ja taidot karttuvat konfliktitilanteissa, hän voi käyttää niitä myös muiden tilanteiden ratkaisemiseen. Kun meitä kohtaan on osoitettu empatiaa vaikeissa tilanteissa, myös meidän on helpompi osoittaa toisille empatiaa.