Kysely positiivisen pedagogiikan käytöstä kulttuuri- ja taidetoiminnassa

Osa 1. Taustatiedot

|  |  |
| --- | --- |
| Nimi | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Sähköposti | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |  |
| --- | --- |
| Koulutus | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| Työ  |
| Organisaatiotyyppi | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Asiakasryhmä | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Työnkuva | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Työn tavoitteet  | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Minkälainen rooli asiakkaiden hyvinvoinnin vahvistamisella on työssäsi | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |  |
| --- | --- |
| Onko positiivinen pedagogiikka sinulle tuttua?Oletko käyttänyt sitä omassa työssäsi? | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

Osa 2. Aineiston keruuta opetusmateriaalin kehittämistyötä varten

Opinnäytetyöhöni liittyvän kehitystyön ensimmäisessä vaiheessa haluan kerätä teiltä koulutukseen ja työkokemukseenne perustuvia omia **kokemuksianne, näkemyksiänne ja ajatuksianne positiivisen pedagogiikan näkökulmien soveltamisesta kulttuurin ja taiteen menetelmiin keskittyvässä tai niitä hyödyntävässä ohjaustyössä.**

Olen valinnut työskentelyn pohjaksi vahvuusperustaisen opetuksen ajatukset, sekä psykologi Martin Seligmanin alun perin kehittämän positiivisen psykologian PERMA+H hyvinvointiteorian kehyksen. Perusteluna tälle rajaukselle on se, että näiden teorioiden taustalla on vahvaa tieteellistä tutkimusta ja ne ovat maailmanlaajuisesti käytettyjä. Myös suomessa varhaiskasvatuksen piirissä ja peruskoulussa on toteutettu useita hankkeita näihin teorioihin nojautuen ja peruskouluille suunnattu Positiivisen pedagogiikan työkalupakki- opetusmateriaali on tälle pohjalle rakennettu. PERMA+H teoria kattaa hyvinvoinnin erittäin kokonaisvaltaisesti ja sen sisälle saa jäsenneltyä laaja-alaisten hyvinvointitaitojen kaikki osa-alueet.

Työtä selkeyttämään olen ”värikoodannut” teoreettista pohjaa sateenkaaren värien mukaisesti seuraavasti:

P = Positive emotion = Myönteiset

E = Engagement = Sitoutuminen

R = Relationships = Ihmissuhteet

M = Meaning = Merkityksellisyys

A = Accomplishment = Saavuttaminen

H = Health = Terveys ja elinvoimaisuus

Ydin, eli sisin violetti kaari kuvastaa **yksilön vahvuuksia.**

Seuraavilla sivuilla on siis laatikoita tai ”väripurkkeja” joihin olen lyhyesti kuvannut kunkin värin mukaisen hyvinvoinnin osa-alueen keskeisimmät sisällöt, sekä ne hyvinvointitaidot, joita harjoittamalla kyseistä hyvinvoinnin osa-aluetta voi vahvistaa.

**Sinun tehtävänäsi on kirjoittaa laatikoihin omia kokemuksiasi ja ajatuksiasi siitä, miten kyseisen hyvinvoinnin osa-alueen vahvistamisen mahdollisuudet omassa, asiakkaiden kanssa vuorovaikutuksessa tapahtuvassa ohjaustyössäsi näyttäytyvät.** Huomiot voivat olla pieniä tai suuria, kokonaisia toimintamalleja tai yksittäisiä käytänteitä tai vaikka tiettyjä harjoituksia, jotka olet huomannut toimiviksi. Kirjallinen muoto on vapaa, voit kirjoittaa kokonaisia lauseita tai ranskalaisin viivoin, ihan niin kuin sinulle on luontevinta! Vastausten ei tarvitse olla syvällisiä ja kaiken kattavia, vaan juuri niitä ensimmäisen mieleen tulevia.

Erityyppisissä toiminnoissa voi olla paljonkin eroa sillä, mitkä osa-alueet painottuvat vahvemmin ja mitkä jäävät vähemmälle huomiolle. Kaikkiin laatikoihin ei siis ole tarpeellista saada yhtä paljoa sisältöä.

|  |
| --- |
| P = Positive emotions = Myönteiset tunteetTärkeä osa ihmisen hyvinvoinnin kokemusta on aina kulloinkin vallitseva tunnetila. Kun tunteet ovat pääsääntöisesti positiivisia, ihmiset ovat onnellisempia. Myönteisten tunteiden huomaamisen harjoittelu on yksi tärkeä osa tunnetaitoja, samoin taidot negatiivisten tunteiden yli selviämiseksi. Ei ole niinkään tärkeää, mitä on tapahtunut, tapahtuu tai tulee tapahtumaan. Sen sijaan tärkeää on se, millaisen tulkinnan ja merkityksen ihminen antaa tapahtuneille. * Onnellisuustaidot, tunnetaidot, kiitollisuus
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| E = Engagement = SitoutuminenParhaimmillaan uppoutunut ja keskittynyt työskentely jonkun yksilölle kiintoisan aiheen parissa tuottaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta eheyttävän ja nautinnollisen flow-kokemuksen. Kiinnostus ja sisäinen motivaatio, tehtävän sopiva haasteellisuus, siihen paneutuminen ja oppiminen omia vahvuuksia hyödyntäen tuottavat kokemuksen omasta kyvykkyydestä ja onnistumisesta.* Keskittymistaidot, tietoinen läsnäolo
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| R= Relationships = IhmissuhteetOnnellisuus on erottamattomasti yhteydessä läheisiin ja merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Aito yhteys toisiin ja myönteinen vuorovaikutus saavat aikaan positiivisia, hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia aina tunnetasolta biologiselle solutasolle asti.Aito kohtaaminen, nähdyksi. kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen ja osallisuuden kokemus ovat erittäin tärkeitä ihmiselämän jokaisessa vaiheessa. * Ystävyys- ja ryhmätyötaidot, ihmissuhdetaidot, sovittelutaidot, myötätunto
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| M = Meaning = MerkityksellisyysMerkityksellisyys on hyvinvoinnin perusta. Kokemus merkityksellisyydestä on elinehto hyvälle itsetunnolle, hyvinvoinnille ja sisäiselle motivaatiolle. Merkityksellisyys on pohjimmiltaan sitä, että ihminen kokee itsensä ja toimintansa tärkeäksi ja arvokkaaksi. Merkityksellisyydellä on myös vahva yhteys resilienssin kehittymiseen. Vastoinkäymisistä ja haastavista tilanteista selviää paremmin, kun elämä tuntuu elämisen arvoiselta.Merkityksellisyyden kokemus on usein myös yhteydessä toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan ja siihen liittyy vahvasti halu auttaa, synnyttää hyvää ja rakentaa parempaa maailmaa.* Motivaatio, optimismi, luottamus tulevaisuuteen, usko mahdollisuuteen vaikuttaa
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| A = Accomplishment = SaavuttaminenIhminen kokee iloa ja tyydytystä siitä, että on saavuttanut tavoittelemansa päämäärän tai siitä, että on ylipäätään saanut jotakin aikaan. Kun aikaansaaminen liittyy riittävän haastavien tavoitteiden saavuttamiseen, onnellisuus lisääntyy. Olennaista on se, minkä merkityksen aikaansaannokselle antaa.Saavuttaminen siis lisää hyvinvointia ja hyvinvointi puolestaan parantaa saavutuksia.* Itsensä johtamisen taidot, itsetuntemus, vastuu, tietoisuus, ratkaisukeskeisyys, omien arvojen mukainen elämä, unelmointi ja tavoitteellisuus
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| H = Health = Terveys ja elinvoimaisuusPERMA teoriaan myöhemmin lisätty H kirjain kuvastaa kehollisuutta, terveyttä ja elinvoimaisuuden osa-aluetta ihmisen hyvinvoinnissa.Kun ihminen kokee itsensä terveeksi, elinvoimiseksi, energiseksi ja pystyväksi hän on yleensä myös onnellisempi ja tyytyväisempi elämäänsä.* Perustarpeista huolehtiminen, kehon ja aivojen huolto
 |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |
| Yksilön vahvuudet ja vahvuustaidotLuonteenvahvuudet muodostavat oman hyvinvointiteoriansa, ja luonteenvahvuuksista käsin rakentamalla voidaan vahvistaa jokaista PERMA+H teorian osa-alueista. Luonteenvahvuuksien tutkimus on ollut positiivisen psykologioan kulmakiviä sen alkuajoilta saakka. Ajatuksena oli kääntää ajatus pois luonteen häiriöiden diagnosoinnista ja keskittyä diagnosoimaan kaikkea sitä hyvää mitä ihmisessä on. Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja niiden **tunnistaminen, tiedostaminen, vahvistaminen ja käyttäminen** ovat avaimet vahvempaan itsetuntoon ja parempiin suorituksiin. |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |
| --- |
| Muita huomioita kommentteja? Heräsikö jotakin ajatuksia, joita haluaisit aiheen tiimoilta jakaa? Tai kysymyksiä? Loppuiko jossakin osiossa tila kesken? Tässä kentässä sana on vapaa! |
| Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

|  |  |
| --- | --- |
| Oletko halukas osallistumaan kehittämistyön seuraaviin vaiheisiin, mahdollisiin haastatteluihin tai ryhmäkeskusteluihin?  | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. |

Kiitos ajastasi ja ajatuksistasi!