

Tässä osiossa puhumme toimivasta arjesta. Meille jokaiselle on annettu tasa-arvoisesti 24 tuntia vuorokauteen. Se miten käytämme ja täytämme tunnit on itsemme päätettävissä. Positiivisen kasvatuksen, niin hyvinvoinnin kuin ei toivotun käyttäytymisen osion, palaset olisi hyvä saada sujuvaksi osaksi arkea. Silloin ne tukevat hyvinvointiamme ja yhteyttämme, etenkin lasten kanssa.

Monissa asioissa kyse on näkökulmasta, ajatuksistamme tai siitä mitä sanomme lapselle. Joten ne on usein korvattavissa uudella puheella ja näkökulmilla. Silloin ne voi korvata sellaisenaan, eikä tämä tuo ylimääräisiä velvollisuuksia kotiin tai lapsiryhmään, vaan niistä heti tulee voimavaroja, joita voimme käyttää päivittäin.

Opiskelu- ja harjoitteluvaiheessa joutuu tietenkin näkemään enemmän vaivaa, mutta se maksaa itsensä takaisin omana ja lapsen hyvinvointina, vähentyneinä konfliktitilanteina ja lisääntyneenä ilona.

Toimiva arki (kotona tai lapsiryhmässä) on sellaista, jossa tuntuu, että omat resurssimme ja voimavarat riittävät. Koemme myönteisiä tunteita ja voi olla välillä flow kokemuksia. Tuntuu, että pystymme käyttämään omia luontevahvuuksiamme ja meillä on merkityksellisiä ihmissuhteita. Pystyy selviämään vaikeista tunteista ja vastoinkäymisistä.

Enemmän kuin helppo arki on tavoitteenamme mielekäs arki. Epäonnistumiset, vaikeudet, vastoinkäymiset, vaikeat tunteet ovat osa sitä arkea, mutta ne eivät lannista meitä, vaan meiltä löytyy työkaluja näistä tilanteista selviämiseen.

Tärkeää on, että arki tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä. Ajatteleminen, että meillä on rooli tässä elämässä ja perheessä tai lapsiryhmässä.

Positiivisen psykologian harjoitukset ovat mielestäni merkityksellinen ja hyvä osa tätä mielekästä arkea. Ne ovat hyvinvoinnin tukipilareita, millä pääsemme kiipeämään kohti

kukoistusta. Harjoitukset ovat käytännönläheisiä. Niitä voi tehdä lyhyinä tai pitkinä riippuen omasta elämäntilanteesta ja sen tarjoamista resursseista. Niitä voi toteuttaa yksin tai yhdessä perheen tai lapsiryhmän kanssa. Ne ovat siis monipuolisia ja käytännönläheisiä.

Kenenkään arki ei ole samanlaista. Siksi ei ole mahdollista luoda tietynlaista tuntimäärällistä optimijakoa tai tietynlaista päiväkaavaa, vaan jokainen joutuu tekemään tämän tarkastelutyön ja jaon itse.

Tämän ja seuraavan osion aikana käymme läpi erilaisia näkökulmia ja keinoja mielekkään arjen luomiseen. Tarkastelemme tasapainoa ja mietimme, kuinka saamme positiivisen kasvatuksen osiot osaksi omaa arkea, lisäämään hyvinvointiamme ja arjen mielekkyyttä