Positiivisen kasvatuksen hyvinvointitaidot

Osa 3 : Osio 5

Aikaansaaminen

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

KUKOISTUKSEN KEHYS

ELINVOIMAISUUS
Tietoisuustaidot
Kehon ja mielen yhteys

MYÖNTEISYYS
Tunnetaidot
Elämänhallinta

AIKAANSAAMINEN
Kasvun asenne
Resilienssi

UPPOUTUMINEN
Vahvuudet
Flow

MERKITYS
Merkityksellisyys

IHMISSUHTEET
Myötätunto

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Mindset

Kasvun asenne

Muuttumattomuuden asenne

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

”Tärkeämpää kuin usko omiin kykyihisi on usko siihen, että voit kehittää omia kykyjäsi”

- Carol Dweck

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Kasvun asenne

Voin oppia uusia asioita

Voin parantaa taitojani harjoittelemalla

Tiedän, että edistyminen vaatii työtä ja aikaa

Rakastan uusia haasteita

Yritän kunnes onnistun

En pelkää epäonnistua

Virheet ovat mahdollisuuksia oppia uutta

Osaan pyytää apua

Inspiroidun toisista

Otan mielelläni vastaan palautetta ja opin siitä

Kokeilen rohkeasti uusia tapoja tehdä asioita

Yritän katsoa asioita eri näkökulmista

Muuttumattomuuden asenne

En ole tarpeeksi hyvä

Pelkään että epäonnistun

En ole lahjakas, joten turha harjoitella

En ole tarpeeksi älykäs

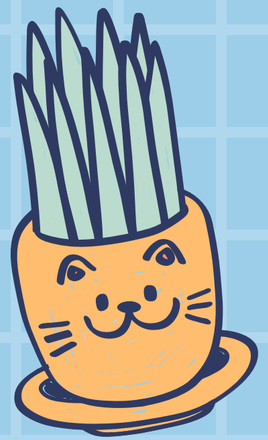
Jos en ole varma, että onnistun, en edes yritä

Pelkään mitä muut ajattelevat, jos en osaa

Menestys on rajallista

En halua ottaa vastaan palautetta

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy



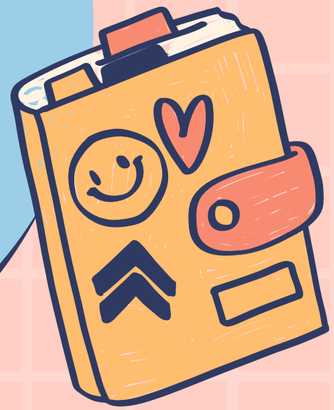
Toimintakehu

- Yritys
- Strategia
- Eteneminen
- Harjoittelu

Aikuisen positiivinen palaute vahvistaa lapsen kasvun asennetta.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

En osaa ratkoa tätä matikan tehtävää - VIELÄ.



©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Aikuisen kasvun asenne

Omaa ajattelua ja puhetta voi muuttaa

1. Ajattele kasvun asenteen mukaisesti
2. Muuta omaa puhettasi kasvun asenteen mukaiseksi
3. Harjoittele yhdessä lapsen kanssa
4. Korjaa sanomiasi tarvittaessa
5. Muutos vie aikaa. Yritä uudestaan :)

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Virheitä vai...

Onnistumisia

Oppimis-
kokemuksia

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Toipumiskyky
(Resilienssi tai muutosketteryys)

Kyky ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä ja kyky kasvaa vaikeuksista.

- Reivich -

Kyky ponnahtaa takaisin negatiivisista tunnekokemuksista ja joustava sopeutuminen stressaavien kokemusten vaihtuviin vaatimuksiin

- Tugade & Fredrickson -

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Aikuinen kanssasäätelijänä

Toipumiskyky kasvaa hyväksyvässä ja rakastavassa ilmapiirissä, jossa lapsi saa avoimesti ilmaista tunteitaan ja tuoda esiin ajatuksiaan

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Ole esimerkki siitä toiminnasta mitä toivot lapselta.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

TOIPUMISKYVYN RAKENNUSAINEET

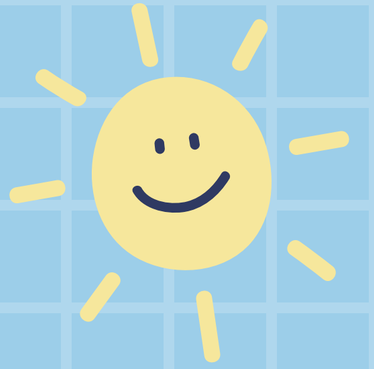
- optimismi
- ongelmanratkaisukyky
- usko
- merkityksen kokemus
- minäpystyvyys
- joustavuus
- empatia
- läheiset ihmissuhteet
- biologia
- itsetuntemus
- itsesäätelytaidot
- tunnetaidot

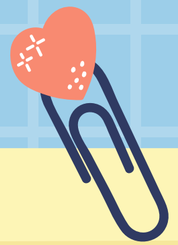
©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Yhdessä läpi vaikeuksien

- Minä olen tässä
- Olet turvassa
- Minä olen tarpeeksi vahva kantamaan sinun huolesi ja murheesi
- Sinä olet hyväksytty ja rakastettu myös silloin kun sinulla on vaikeaa

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy





”Kun ensin
pääsee yli
pienten purojen
voi kahlata läpi
isojen merien.”

Harjoituskirja

Osa 3

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy