

Chalisa Linkki (2118727) ja Sade Lindblom (2118286)

# PERMA-teorian hyödyntäminen koulussa taiteen keinoin

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Chalisa Linkki ja Sade Lindblom
Työn nimi	PERMA-teorian hyödyntäminen koulussa taiteen keinoin
Toimeksiantaja	Savonlinnan kaupunki
Vuosi	2024
Sivut	67 sivua, liitteitä 18 sivua
Työn ohjaaja(t)	Hanna-Leena Lipsanen ja Hannele Pulkamo

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena on PERMA-teorian hyödyntäminen koulussa taiteen keinoin. Työssä tutkittiin sitä, miten PERMA-teoriaa voidaan soveltaa koulussa ja minkälaisia kokemuksia taidelähtöinen toiminta PERMA-teorian näkökulmasta herättää oppilaissa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on eräs Itä-Suomessa sijaitseva alakoulu.

Opinnäytetyön tavoite oli luoda viiden kerran toiminnallinen kokonaisuus, jossa perehdytään jokaisella kerralla yhteen viidestä PERMA-teorian elementistä. Perehtymisen jälkeen teeman pohjalta tehtiin taidetyö kyseiseen teemaan liittyen. Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin nauhoitusta. Nauhoitukset litteroitiin ja luokiteltiin. Lisäksi opinnäytetyössä kerättiin jokaisen tunnin päätteeksi oppilailta palautteet. Litterointien sekä palautekyselyiden pohjalta saatiin tuloksia siitä, miten oppilaat olivat ymmärtäneet aiheen ja miltä taiteen tekeminen oli tuntunut. Opinnäytetyössä käytettiin toimintatutkimusta, joka on toiminnan ja tutkimuksen yhdistämistä. Tässä työssä toiminta oli taidetunnit ja tutkimus toteutettiin saatujen aineistojen ja niiden analysoinnin perusteella.

PERMA-teorian elementit sisältävät paljon tärkeitä teemoja positiivisesta pedagogiikasta. PERMA-teorian avulla oppilaille voidaan siis opettaa positiivisen pedagogiikan mukaista kasvatusta konkreettisen toiminnan, eli tässä opinnäytetyössä taiteen keinoin. Johtopäätöksien perusteella oppilaat olivat pitäneet taiteen tekemisestä ja se on pääsääntöisesti aiheuttanut myönteisiä tunteita. Tämä voitiin huomata tuntien hyvästä ilmapiiristä, palautelomakkeista sekä nauhoitusten litteroinneista. Hyvän huomaaminen on yksi positiivisen pedagogiikan teemoista. Palautelomakkeiden perusteella oppilaat olivat kokeneet, että heitä oli keuhuttu tai kannustettu työskentelyn aikana. PERMA-teorian elementeistä oppilaat muistivat parhaiten ihmissuhteet sekä positiiviset tunteet. Näitä oli myös pidetty tärkeimpinä elementteinä. Sen sijaan musiikkimaalaus nousi pidetyimmäksi taidetyöksi. Oppilaat kokivat tällöin päässeensä myös flow-tilaan, joka oli yksi tunnin teemoista.

**Asiasanat:** positiivinen pedagogiikka, PERMA-teoria, taide, kouluhyvinvointi

Degree title	Bachelor of social services
Author (authors)	Chalisa Linkki ja Sade Lindblom
Thesis title	Using PERMA Theory in Schools through Art Methods
Commissioned by	City of Savonlinna
Time	2024
Pages	67 pages, 18 pages of appendices
Supervisor	Hanna-Leena Lipsanen and Hannele Pulkamo

## ABSTRACT

The topic of this thesis is the use of PERMA theory in schools through art methods. The study examined how PERMA theory could be adapted in schools and what kind of experiences art methods evoke among the students. The thesis was commissioned by a certain school in Eastern Savo.

The objective of the thesis was to implement five lessons about PERMA theory. Each lesson focused on one element of the PERMA theory. After the lesson the students created an art work about the lessons topic. The research method to document the material was tape recording. The recordings were transcribed and classified. There was also a feedback survey that was gathered at the end of the lesson. The transcription and the feedback survey provided information about how the students had understood the PERMA theory and their experience of making the arts. This thesis used action research where the action was the art sessions, and the research was conducted through data collection and analysis

The elements of the PERMA theory include essential themes of positive pedagogy. Students can be educated about positive pedagogy using PERMA theory in concrete ways. In this thesis the concreteness was using art methods. According to the results the students enjoyed making art and it created positive emotions among them. This was evident from the good atmosphere of the class, feedback surveys and the tape recordings. One of the themes of positive pedagogy is seeing the good. According to the feedback surveys the students experienced that they were encouraged or praised during the work. The most remembered themes of PERMA theory were relationships and positive emotions. These were also the most important elements according to the students. Painting along to the music was the most liked art work. During this lesson the students experienced flow which was one of the theme's topics.

**Keywords:** positive pedagogy, PERMA theory, art, school wellbeing

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS .....	6
3	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA .....	7
3.1	Positiivinen psykologia .....	7
3.2	Positiivinen pedagogiikka .....	8
3.3	PERMA-teoria .....	11
3.4	Luontevahvuudet ja hyveet .....	14
4	TAIDE HYVINVOINNIN TUKENA .....	16
4.1	Taiteen vaikutukset hyvinvointiin ja osallisuuteen .....	17
4.2	Taiteen eri muotoja.....	18
4.3	Taidelähtöiset menetelmät .....	20
5	KOULUHYVINVOINTI .....	21
5.1	Kouluilmapiiri.....	22
5.2	Osallisuus.....	24
5.3	Neuropsykiatriset haasteet.....	26
6	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	27
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	28
7.1	Toimintatutkimus .....	28
7.2	Aineistonkeruumenetelmät.....	32
7	TAIDETUNTIEN TOTEUTUSKERRAT .....	33
7.1	Ensimmäinen toteutuskerta .....	33
7.2	Toinen toteutuskerta.....	36
7.3	Kolmas toteutuskerta.....	38
7.4	Neljäs toteutuskerta.....	39
7.5	Viides toteutuskerta .....	41
8	AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI .....	43

8.1	Ensimmäisen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute .....	43
8.2	Toisen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute .....	46
8.3	Kolmannen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute .....	48
8.4	Neljännän toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute .....	51
8.5	Viidennen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute.....	54
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	57
9.1	Taide positiivisen pedagogiikan edistäjänä 4.-luokkalaisten opetuksessa.....	57
9.2	Oppilaiden kokemukset PERMA-teoriaan pohjautuvista taidelähtöisestä toiminnasta.....	57
10	POHDINTA.....	58
10.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	60
10.2	Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat.....	62
	LÄHTEET .....	65
	LIITTEET	
	Liite 1. Ensimmäisen ja toisen toteutuskerran palautekysely	
	Liite 2. Kolmannen toteutuskerran palautekysely	
	Liite 3. Neljännän toteutuskerran palautekysely	
	Liite 4. Viimeisen kerran palautekysely	
	Liite 5. Taidetuntien materiaalipaketti	

## 1 JOHDANTO

Aiheenamme on PERMA-teoria ja sen hyödyntäminen koulussa taiteen keinoin. PERMA-teoria on yksi positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan teorioista. Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja toteutimme sen itäsuomalaiseen alakouluun 4.-luokkalaisille. Pidimme viisi taidetuntia, jotka pohjautuivat aina yhteen PERMA-teorian elementtiin. Aihe valikoitui kiinnostuksestamme taiteeseen ja positiiviseen pedagogiikkaan. Kiinnostuksen kohteenamme on, miten PERMA-teoriaa pystyy hyödyntämään koulussa taiteen keinoin.

Opinnäytetyömme on toimintatutkimus eli tutkimuksen ja toiminnan toteuttaminen yhtäaikaisesti. Aineistonkeruumenetelmänä meillä on nauhoitus, jonka tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten oppilaat suhtautuvat taidetuntien toimintaan ja kehuvatko tai moittivatko he itseään tai toisia. Lisäksi keräämme jokaisen tunnin jälkeen palautekyselyllä tietoa siitä, ymmärsivätkö oppilaat aiheen ja ovatko he tyytyväisiä töihinsä. Keräsimme myös palautetta omasta toiminnastamme ohjaajina ammatillista kehitystämme varten. Toteutuskerroilla syntyy oppilaiden taideteoksia, ja meistä onkin mielenkiintoista nähdä, millaisia niistä tulee.

Tietoperustassa perehdymme positiiviseen pedagogiikkaan, positiiviseen psykologiaan sekä PERMA-teoriaan. Näiden lisäksi tarkastelemme kouluhyvinvointia sekä taidetta.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Laitoimme sähköpostitse viestiä koulun rehtorille ja kerroimme opinnäytetyömme ideasta. Pohdinnassamme olivat 3.–6.-luokkalaiset oppilaat. Saimme viestin kautta toimeksiantajan, jolle pääsimme tekemään työmme. Luokka, johon työ toteutettiin, on Itä-Suomessa sijaitsevan alakoulun 4. luokka. Koulu on lähikoulu, jossa on oppilaita 1.–6. luokilta. Opinnäytetyömme toteutusluokassa oppilaita on yhteensä 23.

Toimeksiantajamme oli heti kiinnostunut aiheestamme, ja kävimme kyseisellä koululla keskustelemassa opinnäytetyöstämme. Koululla oli hyvä käydä, sillä

pääsimme tapaamaan opettajan kasvotusten ja näkemään toteutusympäristön. Lisäksi näimme oppilaat, vaikkakin vain pikaisesti. Tämän jälkeen olemme sähköpostiviestein pitäneet yhteyttä opettajan kanssa.

### **3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA**

Seuraavissa alaluvuissa tarkastelemme positiivista psykologiaa ja positiivista pedagogiikkaa. Perehdymme tässä osiossa myös tarkemmin positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan PERMA-teoriaan, joka on opinnäytetyömme pääaihe.

#### **3.1 Positiivinen psykologia**

Tietoperustamme pohjautuu positiiviseen psykologiaan, positiiviseen pedagogiikkaan sekä taidelähtöiseen toimintaan ja kouluhyvinvointiin. Jaoimme ensin aiheet, joista kumpikin sai lähteä itsenäisesti hakemaan tietoa ja kirjoittamaan. Haimme tietoa eri hakukoneista, joita olivat Google, Google Scholar ja Finna. Olemme myös selanneet muiden tekemiä opinnäytetöitä, graduja sekä tutkielmia aiheesta ja löytäneet niiden lähdeluetteloista lähteitä. Lisäksi käytimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston sekä kaupungin kirjaston aineistoja. Materiaalia löytyi myös vanhoilta opintojaksoalustoilta. Finnassa tietoa etsiessä käytimme tarkennettua hakua, joissa hakusanoina käytimme sanoja ”positiivinen pedagogiikka”, ”tutkimus”, ”positiivinen psykologia” ”positiivinen pedagogiikka ja koulu” ”PERMA-teoria” ”neuropsykiatriset häiriöt”, ”kouluhyvinvointi”, ”luontevahvuudet”, ”osallisuus”, ”taide” ja ”taidelähtöiset menetelmät”. Yhdistelimme sanoja käyttäen AND-hakumuotoa. Teimme hakuja myös englanniksi. Aineistoksi löytyi kirjoja, E-kirjoja, väitöskirjoja, nettisivuja, lakeja ja asiakirjoja. Tutkimuksia oli vaikea löytää sekä hyödyntää.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen hyvinvointia edistäviä tapoja. Tarkasteltavia aiheita ovat esimerkiksi ihmisten vahvuudet ja taito selviytyä elämän haasteista sekä se, mikä saa ihmisen tuntemaan elämänsä arvokkaaksi ja mielekkääksi. Usein psykologiassa tutkimuskohteina ovat erilaiset vaikeudet, kuten ihmissuhdeongelmat tai mielialahäiriöt, sairaudet, väkivaltaisuus tai itsetunteuksen puute. Tämä on luonnollista, sillä vaikeuksista kärsivät ihmiset hakeutuvat avun piiriin. Positiivinen psykologia kuitenkin tarjoaa ajattelutavan, jossa jo valmiiksi hyvää elämää voitaisiin entisestään edistää eikä tavanomaisen

ajattelun mukaan yritetään saada tilannetta huonosta neutraaliksi. Ongelmaksi tässä nousee se, että hyvinvoivat ihmiset eivät hakeudu avun piiriin tai edes koe tarvitsevansa muutosta. (Ojanen 2014, 1.) Mielenterveyspalvelut ovat kuitenkin usein ruuhkautuneet, etenkin koronapandemian myötä. Lisäksi mielenterveyspalveluiden osuus terveydenhuoltokustannuksista on ollut laskussa pitkään, ja se on Suomessa julkisesta terveydenhuollosta vain 5,6 %. (Mieli 2024.)

Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka pyrkii hyvinvoinnin vahvistamiseen niin koulussa kuin sen ulkopuolellakin. Tämän vuoksi oppilaitoksissa voitaisiin yhä enemmän keskittyä vahvuuksien löytämiseen ja niiden hyödyntämiseen. Tutkimuksien mukaan omien vahvuuksien tunnistamisella on vaikutus niin koulunkäyntiin kuin muihinkin elämän osa-alueisiin motivaation sekä selviytymisen kannalta. (Sointu ym. 2023, 176.) Tämän lisäksi ajattelutapaa voitaisiin muuttaa. Sen sijaan, että keskityttäisiin oppimisen ja mielenterveyttä heikentävien tekijöiden korjaamiseen, voitaisiin pohtia sitä, mikä lisää ja tukee lasten ja nuorten oppimista sekä mielenterveyttä. (Avola ym. 2020, 32.) Positiivisen kasvatuksen sanomaa voitaisiin tuoda enemmän opettajien ja muun henkilökunnan tietoon. Samalla, kun mielenterveyspalveluita tuodaan vahvemmin nuorten ja lasten arkiympäristöön, voisi vahvuuspuhetta myös lisätä.

### **3.2 Positiivinen pedagogiikka**

Positiivinen pedagogiikka on lähtöisin positiivisesta psykologiasta. Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian soveltamista kasvatukseen ja opetukseen. Opetuksen ohella positiivisen pedagogiikan näkökulmasta koulussa opitaan paljon muitakin oleellisia ja tärkeitä hyvinvointitaitoja. Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena on luoda oppilaille käsitys elämän arvokkuudesta ja sen merkityksellisyydestä. (Leskisenoja 2017, 11.)

Elämä ei kuitenkaan ole pelkästään myönteisiä tunteita, joten myös negatiiviset tunteet ovat oleellisia, vaikka puhutaankin positiivisesta pedagogiikasta. Negatiivisten tunteiden tunteminen ja negatiivinen ajattelu on joskus perusteltua, sillä negatiiviset tunteet antavat välillä tärkeämpiä ratkaisumalleja. Esimerkiksi syyllisyyden tunne auttaa toimimaan moraalisesti oikein. (Leskisenoja 2017, 11.) Ihmisillä on kyky huomata asiat, jotka ovat vaarallisia, uhkaavia tai

vääriä. Tämä kyky on selviytymisen kannalta välttämätön ja tarpeellinen. Ilman tätä kykyä ihminen joutuisi jatkuvasti vaaratilanteisiin, eikä ihmislajia todennäköisesti enää olisi edes olemassa. Lisäksi virheiden ja puutteiden huomaaminen auttaa yksilöä sekä koko ihmislajia kehittymään ja pyrkimään parantamaan asioita. Kuitenkin negatiivinen vinouma, joka ihmisissä on, vaikeuttaa huomattavasti huomaamaan hyvää ympärillämme. Negatiivinen vinouma tarkoittaa sitä, että huomaamme ensi kädessä virheitä ympärillämme. (Avola ym. 2020, 35.) Vaikka negatiivinen ajattelu ja virheiden huomaaminen on perusteltua, on kuitenkin hyvä tuntee enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita. Tasapainotilalla tarkoitetaan sitä, että jokaista negatiivista tunnetta kohtaan koetaan kolme positiivista tunnetta. Positiivinen ajattelu ja positiiviset tunteet antavat paremmat valmiudet kohdata negatiivisia tunteita ja vastoinkäymisiä. Ne siis kasvattavat resilienssiä. (Leskisenoja 2017, 12.) Resilienssillä tarkoitetaan sitä, miten kohtaa haasteet ja hyväksyy ne osaksi elämää, sekä sitä, miten saa omat selviytymiskeinonsa käyttöön ja selviää niiden avulla haasteista (Lipponen 2023).

Positiivinen pedagogiikka pyrkii luomaan koulunkäynnistä mielekästä, innostavaa ja kiinnostavaa. Positiivisen pedagogiikan tarkoitus ei kuitenkaan ole viedä aikaa oppimiselta tai laskea vaatimustasoa. Positiivista pedagogiikkaa voidaan hyödyntää oppimisen lomassa esimerkiksi tekemällä oppimishetkistä luovia ja yhteisöllisiä, mikä auttaa saavuttamaan flow-tilan kokemuksia ja kasvattamaan sisäistä motivaatiota. (Leskisenoja 2017, 13–17.) Flow-tilalla tarkoitetaan syvää uppoutumisen ja kiinnostuksen kokemusta. Lisäksi flow-kokemukset tuottavat onnellisuutta ja nautintoa. (Avola & Pentikäinen 2020, 186–187.) Sisäisellä motivaatiolla puolestaan tarkoitetaan sitä, että olemme aidosti kiinnostuneet asiasta sekä koemme, että olemme itse päättäneet tekemisen. Tämä on vastakohta ulkoiselle motivaatiolle, jolla tarkoitetaan sitä, että teemme jotakin asiaa jonkin palkkion, pakon tai tavoitteen vuoksi. (Vasalampi 2022.) Flow-tila sekä sisäinen motivaatio edistävät korkeatasoista oppimista. Lisäksi sen tarkoitus on ottaa huomioon oppilaan vahvuudet, mielenkiinnon kohteet sekä tärkeimpänä ihmissuhteet. Positiivisen pedagogiikan toteuttaminen koululuokassa luo hyvinvointia ja sitoutumista, mikä johtaa parempaan koulumenestykseen. (Leskisenoja 2017, 13–17.)

Seligmanin (2011) onnellisuusteorian mukaan ihmiset, jotka kokevat eniten positiivisia tunteita, ovat kaikista sitoutuneimpia. Ne, joilla on eniten merkityksellisyttä elämässä, ovat onnellisimpia ja kokevat eniten elämäntyytyväisyyttä. Tutkimuksessa käytettiin asteikkoa 1–10. Seligmanin (2011) mukaan tämä todistaa positiivisen psykologian elementtien olevan todellinen asia. (Seligman 2011, 15.) Positiiviset tunteet, sitoutuminen ja merkityksellisyys ovat kaikki PERMA-teorian elementtejä, joita tarkastellaan tarkemmin opinnäytetyössämme.

Positiivinen kasvatusta on saanut myös kritiikkiä. Yksi kritiikin lähde on positiivisen kasvatuksen vaikuttamattomuus. Tällainen vaikuttamattomuus saavutetaan irtonaisilla hyvinvointikokeiluilla, eikä se nivoudu osaksi koulun jokapäiväistä arkea. Esimerkkinä tästä ovat yksittäiset tunnetaitotunnit tai pari viikkoa kestävät ryhmäytymistunnit. Lisäksi positiivisen kasvatuksen tulisi olla laajaa eli keskittyä laajasti kaikkiin hyvinvoinnin osiin eikä pelkästään esimerkiksi sosiaaliseen hyvinvointiin. On myös muistettava kohdentaa positiivisen kasvatuksen näkemys oppilaiden lisäksi opettajiin, muuhun henkilökuntaan, huoltajiin ja perheisiin. (Leskisenoja 2024, 30.)

Positiivisen kasvatuksen yleistymisen näkyy myös ulkopuolisten asiantuntijoiden lisääntymisessä. Tämä näkyy erilaisten toimijoiden koulutuksien ja ohjelmien laajuudessa, joiden laadukkuus ei välttämättä ole taattu. Lisäksi kritiikkiä on tullut positiivisen kasvatuksen tulosten yleistämisestä. Vaikka jokin asia toimii yhdessä koulussa, ei se välttämättä toimi toisessa koulussa. Usein myös tutkimusten kontrolliryhmien käyttö on vähäistä ja tutkittavat joukot liian pieniä. Tutkimusten toistettavuus on usein myös heikkoa. (Leskisenoja 2024, 30–33.) On otettava kuitenkin huomioon, että positiivinen pedagogiikka on vielä tuore positiivisen psykologian suuntaus ja sen havaintoihin ja kokemuksiin perustuva empiirinen tutkimus on rajallinen. (Leskisenoja 2017, 11.) On myös muistettava, että positiivinen kasvatusta on tuonut mukanaan paljon onnistumisia ja muutosta parempaan. Leskisenoja (2024) esittelee esimerkkikouluja, joissa positiivinen kasvatusta on kantanut hedelmää. Tähän on tarvittu sinnikkyyttä ja sitoutumista. Jokainen koulu toteuttaa positiivistä kasvatusta ja hyvinvointia omalla tavallaan, mutta myös yhtäläisyyksiä koulujen välillä on. (Leskisenoja 2024, 194–195.)

### 3.3 PERMA-teoria

Hyvinvointi on muuttuva ja monipuolinen käsite. Sen määrittelemistä ja mittaamista on pyritty lähestymään eri näkökulmista jo vuosikymmenien ajan. (Uusitalo 2023, 510.) Myös yhdysvaltalainen psykologi Martin Seligman on tutkinut positiivista psykologiaa, ja hän näkee, että hyvinvoinnin kannalta kukoistaminen on keskeinen tavoite. Hänen mukaansa kukoistamiseen voidaan tiivistää koko positiivisen psykologian merkitys. Seligman ajattelee, ettei millään yksittäisillä mittareilla pystytä arvioimaan tai määrittelemään hyvinvointia, koska se on rakenteeltaan niin monimuotoinen. Sen sijaan hyvinvointi koostuu viidestä eri elementistä. Kaikki elementit täyttävät kolme ehtoa: 1) Jokainen elementti edistää hyvinvointia. 2) Ihmiset tavoittelevat hyvinvoinnin elementtejä niiden itsensä takia eivätkä saavuttaakseen niiden avulla muita hyvinvoinnin elementtejä. 3) Elementit ovat itsenäisesti määriteltävissä ja mitattavissa. Elementtien mukaan Seligman on kehittänyt PERMA-teorian, jonka nimi muodostuu kunkin elementin ensimmäisestä kirjaimesta. Nimi muodostuu myönteisistä tunteista (P = Positive emotions), sitoutumisesta (E = Engagement), ihmissuhteista (R = Relationships), merkityksellisyydestä (M = Meaning) ja saavuttamisesta (A = Accomplishment). (Leskisenoja 2016, 33–34.) Viime vuosien aikana PERMA-teoriaan on lisätty vielä kuudes elementti, joka painottaa erityisesti psykologisen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteyttä. Tätä kuudetta elementtiä kutsutaan terveydeksi (Health) tai joissakin yhteyksissä elinvoimaisuudeksi (Vitality). Näin ollen teoriasta saatetaan käyttää nimeä PERMA+H tai PERMA+V. (Uusitalo 2023, 512.)

Perma-teorian ensimmäinen elementti, myönteiset tunteet, on kukoistamisen tunnusmerkki, mutta se synnyttää myös itsessään kukoistamista. Myönteiset tunteet tarkoittavat nautintoa ja mielihyvää tuottavia tuntemuksia, esimerkiksi onnellisuutta ja mukavuuden tunnetta. Myönteiset tunteet voivat avartaa yksilön ajattelua ja toimintamallien valikoimaa ja tämän kautta johtaa henkilökohtaisten voimavarojen lisääntymiseen. Myönteisten tunteiden tunnistamista ja vaalimista on hyvä harjoitella jo varhaisessa iässä, kuten koulumaailmassa, sillä olemme taipuvaisia takertumaan kielteisiin tunteisiin sekä kokemuksiin. Niiden tunnistaminen voi auttaa myös tunteiden säätelyssä ja niiden ilmaise-

misessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että meidän tarvitsisi jatkuvasti olla onnellisia, jotta voitimme hyvin. Elämään kuuluu myös kielteisiä tunteita, eikä niitä ole hyvä vältellä, pelätä tai tukahduttaa. (Uusitalo 2023, 512–514.)

Teorian toinen elementti, sitoutuminen, tarkoittaa johonkin tiettyyn toimintaan liittyvää syvää kiinnostuksen tai uppoutumisen kokemusta. Sitoutumiseen liittyy myös flow-käsite, joka viittaa tilaa, jossa ihminen usein menettää ajantajunsa, eikä ole tällöin tietoinen tunteistaan tai ajatuksistaan. Ihminen voi kuitenkin palata esimerkiksi toiminnan aiheuttamaan mielihyvään takautuvasti toiminnan päätyttyä. Flow-tilan saavuttamiseksi toiminnan on oltava sopivan haasteellista suhteessa ihmisen kykyihin ja vahvuuksiin. (Uusitalo 2023, 514.) Liian haastava tehtävä ihmisen kykyihin ja taitoihin nähden on mahdotonta flow-tilan syntymiselle, mutta myöskään liian helppo tai yksinkertainen tehtävä ei synnytä ihmisessä tarpeeksi mielihyvän tunnetta flow-tilan saavuttamiseksi. Koulumaailmassa sitoutuminen näkyy oppilaiden mielenkiintona, uteliaisuutena, uppoutumisena ja päättäväisyytenä. Sitoutuminen koulutyöhön luo tulevaisuuden kannalta myönteisiä seurauksia hyvinvoinnissa, koulumenestyksessä, ihmissuhteissa ja käyttäytymisessä.

Hyvinvointiteorian kolmas elementti, ihmissuhteet, sijoittuu PERMA-teorian ja koko positiivisen psykologian ytimeen. Ihmisellä on synnynnäinen taipumus kykyyn rakastaa ja tulla rakastetuksi. Sillä on myös vahva merkitys hyvinvoinnin kannalta lapsuudesta vanhuuteen asti. Yhteisöllisyydellä on vahva yhteys myönteisiin tunteisiin ja kokemuksiin. Myös vastoinikäymisissä ja mielipahan vallitessa toisten ihmisten tuella ja läsnäololla merkittävä vaikutus. Omaa hyvinvoinnin tasoa voi kohentaa osoittamalla ystävällisyyttä muita ihmisiä kohtaan. Koulumaailmassa myönteisten ihmishuhteiden vaaliminen on tunnusomaista. Kouluilun ja -viihtyvyyden kannalta merkitykselliset ihmishuhteet ovat tärkeitä. Jo opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen sisältyvät voimavarat ovat oppilaan tulevaisuuden ja koulunkäynnin kannalta suuret. Hyvä luokkahenki antaa parhaimmillaan oppilaalle emotionaalisesti ja sosiaalisesti voimaannuttavan kokemuksen. Ihmissuhdetaitojen opettelu on kuitenkin tärkeä harjoitella myös koulussa, sillä oppilaille ei aina automaattisesti ole hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Yhteistoiminnalliset ja yhteisvastuulliset oppimismenetelmät tarjoavat mahdollisuuden oppia toisten huomioimista, kunnioittamista, myötätuntoa ja ryhmässä toimimista. (Uusitalo 2023, 515–517.)

PERMA-teorian neljäs elementti, merkityksellisyys, viittaa yksilön näkemysseen ja kokemukseen hänen oman elämänsä arvokkuudesta. Se on myös tuntemusta johonkin itseään suurempaan kuulumisesta. Lisäksi se mahdollistaa ihmiselle vision ja suunnan omassa elämässään. Tutkimusten mukaan elämän merkityksellisyyden kokemisella on yhteys omien vahvuuksien käyttämiseen. Tämän vuoksi ihmisen tulisikin kehittää ja hyödyntää vahvuuksiaan sekä voimavarojaan ja käyttää niitä jonkun suuremman päämäärän eduksi. (Leskisenoja 2016, 34–35.) Koulussa voidaan mahdollistaa merkityksen kokemusta tarjoamalla oppilaille erilaisia mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa asioihin. Mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua tulisi näkyä kaikilla koulun tasoilla yksittäisestä oppitunnista opetussuunnitelmaan asti. Osallisuuden ja vaikuttamisen tulisi olla aitoa, eikä jäädä vain kuuluksi tulemisen tasolle. Jos oppilaan osallisuuteen liitetään toimiminen muiden hyväksi, saattaa se syventää hänen kokeman merkityksellisyyden tuntemusta vielä enemmän. Hyvä esimerkki tästä on kummioppilastoiminta, jossa vanhemman oppilaan tuella on turvallisuutta luova vaikutus nuorempaan oppilaaseen. Tukemalla omien luontevahvuuksien löytämistä ja niiden hyödyntämistä voidaan vahvistaa oppilaiden kokemaa merkityksellisyyden tunnetta. Tällöin oppilas voi kokea, että hänellä ja juuri hänen vahvuuksillaan on positiivisia vaikutuksia ympäristöön ja muihin ihmisiin. Parhaimmillaan nämä omat vahvuudet ovat valmiuksia merkitykselliseen ja monipuoliseen elämään sekä koko elämän kestävään henkiseen kasvuun. (Uusitalo 2023, 517–519.)

Viimeisenä elementtinä on saavuttaminen. Sen voidaan ajatella viittaavan voittamiseen, menestymiseen sekä hyviin suorituksiin. Aina saavuttaminen ei aiheuta ihmisissä myönteisiä tunteita, merkityksellisyyttä tai myönteisiä asioita ihmissuhteiden kannalta. Silti ihmiselle on luontaista havitella saavuttamista, ja hyvin usein kyseiseen toimintaan liittyy muita hyvinvoinnin elementtejä, kuten uppoutumista, myönteisiä tuntemuksia ja menestystä jonkin suuremman asian puolesta. Seligman näkee saavuttamisen erillisenä elementtinä, jota ihmiset tavoittelevat huolimatta muista hyvinvoinnin osatekijöistä. (Leskisenoja 2016, 35.) Saavuttaminen ei viittaa pelkästään lyhyen aikavälin menestymiseen. Se merkitsee optimistisen suhtautumistavan muovautumiseen, joka herättää toiveikkuutta tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sinnikkyyttä, joka auttaa

vastoinkäymisten kohtaamisessa. Saavuttaminen ei myöskään tarkoita pelkästään omaa henkilökohtaista menestymistä vaan se voi näkyä myös pyrki-myksenä avartaa muiden ihmisten elämää ja tuottaa yleistä hyötyä ympäröivälle yhteisölle. Koulumaailma, joka pyrkii edistämään hyvinvointia, tarjoaa hyvät mahdollisuudet oppimiselle sekä tavoitteiden saavuttamiselle. Oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen lisää myös onnistumista ja suoriutumista. On tutkittu, että hyvinvoinnin ja suoriutumisen välillä on toisiaan tukeva kaksisuuntainen suhde. Hyvinvointi lisää menestyksen mahdollisuuksia, ja menestyminen taas kohentaa positiivisia tunteita ja hyvinvointia. (Uusitalo 2023, 520–521.)

Myöhemmin PERMA-teoriaan lisätty elementti terveys on laaja ja kokonaisvaltainen käsite. Sen kautta halutaan korostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista merkitystä sekä kehon ja mielen välistä yhteyttä. Terveys ylittää fyysisestä terveydestä ja terveellisistä elintavoista psyykkiseen terveyteen ja sitä vahvistaviin voimavaroihin. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta resilienssi ja optimismi ovat merkittäviä asioita. (Uusitalo 2023, 522.) Optimismi tarkoittaa yleisesti positiivista odotusta tulevaisuudelta. Optimistinen ihminen uskoo, että hänen tulevaisuutensa tulee olemaan menestyksekkäs ja mielekäs. Optimismia voidaan pitää sisäisenä taipumuksena nähdä asiat myönteisesti ja nähdä niiden valoisa puoli. (Leskisenoja 2016, 43.) Resilienssin sekä optimismin opettamisella pystytään vahvistamaan oppilaiden hyvinvointia ja henkistä terveyttä. Nykypäivänä lapsilta ja nuorilta vaaditaan yhä enemmän henkistä lujuutta muuttuvan ja epävarman yhteiskunnan vuoksi. Nuorena omaksuttu positiivinen terveyskäyttäytyminen heijastuu usein myönteisesti loppuelämän terveydentilaan ja psykologiseen hyvinvointiin. (Uusitalo 2023, 522.)

### **3.4 Luonteenvahvuudet ja hyveet**

Positiiviseen pedagogiikkaan liittyvät olennaisesti luonteenvahvuudet. Luonteenvahvuuksilla viitataan positiivisiin persoonallisuudenpiirteisiin. Lisäksi ne vievät eteenpäin omaa sekä toisten hyvää. VIA-projektilla (Values in action) tarkoitetaan kuuden hyveen ja 24 vahvuuden luokittelua. Taulukko pohjautuu moniin eri vahvuusnäkemyskäsityksiin. Näitä ovat esimerkiksi uskonnolliset, kulttuuriset ja psykologiset näkemykset. VIA-luokittelun ovat luoneet Christopher Peterson ja Martin Seligman (2004).

Taulukko 1. Hyveet ja luontevahvuudet.

<b>Hyve</b>	<b>Luontevahvuus</b>
Viisaus	Luovuus Uteliaisuus Kriittinen ajattelu Oppimisen ilo Näkemyksellisyys
Rohkeus	Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Innokkuus
Inhimillisyyys	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Yhteistyökyky Reiluus Johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus Vaativattomuus Harkitsevaisuus Itsesäätely
Henkisyys	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus Kiitollisuus Toiveikkuus Huumorintaju Hengellisyys

Hyveillä tarkoitetaan asioita, jotka vievät eteenpäin yhteistä hyvää. Hyveet voivat olla hyödyksi ihmiselle itselleen, mutta niiden pääasiallinen tavoite on lisätä yhteistä etua. Joissain tapauksissa voi olla vaikeaa tehdä eroa hyveen ja vahvuuden välille. Hyveissä painotetaan kuitenkin epäitsekkyyttä, kun taas vahvuudet voivat hyvin olla hyödyksi muille tai itselle tai vaihtoehtoisesti haitaksi muille tai itselle. (Ojanen 2023, 211.)

Vuorinen (2022) luokittelee väitöskirjassaan vahvuudet vielä eri osiin. Ihmisillä on olemassa hyvin erilaisia vahvuuksia. Näitä ovat esimerkiksi luonteenvahvuudet, lahjakkuuden vahvuudet, taidon vahvuudet, kiinnostuksen kohteen vahvuudet sekä emotionaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät vahvuudet. Olenaista on kuitenkin se, että vahvuudet ovat henkilökohtaisia positiivisia piirteitä, joita arvostetaan. Luonteenvahvuudet ja luonne eivät ole muuttumattomia. Luonne on elämän ajan muokkautuva, ja luonteenvahvuuksia voidaan harjoitella. (Vuorinen 2022, 17–18.) Luonteenvahvuudet voidaan jakaa eri kategorioihin. Ydinvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita ihminen käyttää usein huomaamattaankin. Ydinvahvuuksien käyttö ei vie voimavaroja, sillä niiden käyttö on ominaista. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan niitä vahvuuksia, jotka eivät tule ihmisestä kovin helposti luonnostaan. Nämä vahvuudet kuitenkin ovat olemassa, ja niiden käyttöä voidaan harjoitella. Voimavahvuuksiin luetetaan sinnikkyys, myötätunto ja itsesäättely. Nämä ovat vahvuuksia, jotka auttavat säästämään voimavaroja, kun saavutetaan tavoitteita. (Roti & Peräaho 2022, 5–6.) Opinnäytetyötä toteuttaessa on hyvä huomioida se, että osalle taide on lahjakkuuden vahvuus, jolloin taiteen työstäminen ei ehkä vaadi ponnisteluja. Toisille taiteen tekeminen voi olla työläämpää. Tämä on hyvä tiedostaa, sillä vahvuuksien yli- tai alikäyttökin on mahdollista, esimerkiksi sinnikkyys voi alikäytettynä näkyä luovuttamisena (Roti & Peräaho 2022, 6).

#### **4 TAIDE HYVINVOINNIN TUKENA**

Mitä taide oikein on? Lehikoisen ja Vanhasen (2017, 8–9.) Julkaisusarjassa käsitellään termiä laajasti. Taide käsitteenä herättää keskustelua ja puhetta. Sen määritelmä on neuvoteltavissa erilaisissa käyttöyhteyksissä, ja ymmärryksen merkityksestä on asiayhteydestä riippuva. Tämä johtuu siitä, että taide maailma on hajanainen, jatkuvan muutoksen alla oleva yhteisö. Taiteellista toimintaa tapahtuu nykyään myös monenlaisissa ympäristöissä, eikä se rajoitu enää vain perinteisten taideinstituutioiden sisälle. Taiteiden ensisijaisena tehtävänä on olla sivistysvaltioissa taidetta sekä tulla kohdatuksi ja arvioiduksi taiteena. Samalla se haastaa vallitsevaa taiteellista ajattelua ja toimintaa sekä mahdollistaa uusia tapoja taiteesta ja toteuttaa sitä. Nyky-yhteiskunnassa sillä voi olla myös eettisiä, moraalisia, kasvattavia, terapeuttisia, terveyttä vahvistavia ja ratkaisuja etsiviä vaikutuksia sekä ominaisuuksia. Taide

voi esimerkiksi kyseenalaistaa vallitsevia arvoja, normeja, moraalialia, stereotyyppioita ja vallankäyttöä.

#### **4.1 Taiteen vaikutukset hyvinvointiin ja osallisuuteen**

Luovuus näkyy ihmisen elämässä monin tavoin. Karjalainen (2019, 11–13.) Kertoo kirjassaan luovuuden olevan ihmiselle synnynnäinen ominaisuus, ja kokemus itsestä luovana yksilönä on ihmiselle perustarve. Se näkyy monin tavoin eri elämänvaiheissamme muun muassa joustavuutena selvitä vastaan tulevista haasteista, kekseliäisyytenä löytää erilaisia ratkaisuja sekä taitona katsoa asioita uusista näkökulmista. Lapsuudessa luovuus näkyy vahvasti esimerkiksi leikeissä sekä mielikuvituksessa. Arjessa luovuus voi tulla esiin muun muassa ongelmanratkaisutaitoina. Yhteys luovuuteen voi hälvetä, mikäli elämän vastoinkäymiset vievät voimat ja sumentavat kyvyn nähdä asioita toisin. Tämän vuoksi yhteyttä luovuuteen on hyvä vahvistaa ja ylläpitää. Taiteen kautta omia tunteita on mahdollista tarkastella uusista näkökulmista. Haastavien tunteiden käsitteleminen on mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Näin ollen taide voi toimia suojaavana, välittävänä ja vapauttavana keinona tarttua vaativiin asioihin. Lisäksi se korostaa myönteisiä kokemuksia ollessaan palkitsevaa ja antaen mahdollisuuksia huumoriin, leikillisyyteen, yhdessäoloon sekä toiminnallisuuteen.

Taiteesta on tehty monia tutkimuksia erityisesti hyvinvointiin ja terveyteen liittyen. Vuonna 2019 maailman terveysjärjestö WHO julkaisi raportin, joka on tähän mennessä laajin kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksien tutkimusta kartoittava yhteenveto. Raportin nimi on ”What is the evidence of the role of the arts in improving health and well-being?” ja se sisältää yli 3000 tutkimusta ja osoittaa, että taiteella ja kulttuurilla on yhteyksiä hyvinvointiin ja että se auttaa ja ehkäisee sairauksien hoidossa. Raportti tarjoaa laajan katsauksen tutkimuksiin ja vastaa esiin nousseeseen kritiikkiin. Erityisesti musiikin vaikutuksia on selvitetty paljon. Yksi raportin tutkimuksista on tanssiliiketerapiaa käsittelevä tutkimus. Siinä tanssiliiketerapialla oli löydetty positiivisia vaikutuksia masennuksen hoidossa. Kyseisessä Kelan rahoittamassa pitkittäistutkimuksessa tarkasteltiin 157 osallistujan masennusoireita sekä heidän hyvinvointiansa kuukauden ajan. Interventoryhmässä oli noin 84, osallistujaa ja verrokkiryhmässä

noin 73 osallistujaa. Masennusoireet olivat lievittyneet huomattavasti enemmän tanssiliiketerapiaryhmissä kuin verrokkiryhmissä tutkimuksen aikana. (Aholainen ym. 2021, 564–565.)

## 4.2 Taiteen eri muotoja

Taide sanana herättää helposti ajatuksia pelkästään kuvataiteeseen liittyen. Taide ja luovuus ilmenevät myös muussa toiminnassa, kuten musiikissa, kirjoittamisessa, liikkumisessa ja draaman eri keinoissa.

Musiikki on yksi taiteen tunnetuimpia muotoja. Se voi yhdistää ihmisiä, sillä musisoiminen voi rakentaa tilan, jossa kokemus muodostuu moniääniseksi eloisaksi seikkailuksi. Musiikin tiedetään lisäävän hyvinvointia ja mielekkyyden tuntemuksia, sillä se vaikuttaa meihin monin tavoin. Muun muassa musiikin kuunteleminen, kokeminen, laulaminen, soittaminen ja musiikin mukaan liikkuminen sekä tanssiminen lisäävät yksilön voimavaroja. Musiikilla on vaikutuksia mielialaamme. Joillakin kappaleilla voi olla rauhoittava vaikutus, joillakin taas mieltä piristävä ja energiaa antava. Musiikin kautta voi harrastuksena löytyä yhteisö, joka jakaa samoja tavoitteita. Esimerkiksi tanssiryhmä saattaa koreografiallaan osallistua kilpailuun, ja kuorossa laulavat harjoittelevat esiintymistään varten. Näin musiikin kautta syntyy sosiaalisia kokemuksia, jotka rikastuttavat elämää ja tarjoavat monipuolisia kokemuksia. (Karjalainen 2019, 21–24.)

Ihminen voi ilmaista luovuuttaan kirjoittamalla. Kirjoittamista hyödynnetään monien erilaisten tekstien käyttämiseen. Yleensä kirjoittaja pyrkii luomaan tekstiä, jonka ajattelee lukijan näkökulmasta olevan merkittävää. Kirjoituksen pohjalta voi syntyä esimerkiksi jokin jäsentynyt ja hyödyllinen asiateksti tai kaunokirjallisesti puhuttelevan tekstin, kuten runon. Kirjoittaja saattaakin helposti kokea työnsä vaativaksi ja haasteelliseksi pyrkiessään ottamaan lukijan monin tavoin huomioon luodessaan tekstiä. Tästä huolimatta kirjoittamistakin voidaan pitää itseymmärrystä ja hyvinvointia tukevana tekemisenä. Tällöin oleellisempaa on se, mitä kirjoittaminen tuottaa itse kirjoittajalle sekä kirjoittamisesta syntynyt kokemus, ei niinkään teksti tai kirjoittajan taidot. Lisäksi kirjoittaminen voi olla osallistavaa ja vuorovaikutuksellista. Kirjoittamista voidaan pitää apuvälineenä ajatteluun ja se voi auttaa jäsentämään tuntemuksia, omaa elämää sekä tulevaisuuteen valmistautumista. Kirjoittaja voi tutkailla ja

rakentaa kirjoittamisen kautta omaa identiteettiään. (Karjalainen 2019, 101–104.) Esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi auttaa pääsemään syvällekin omaan mieleen. Myös se, että omia tunteita saa sanoittaa pienelle lapulle, voi auttaa niiden käsittelyssä. Oman elämän positiivisista asioista voi esimerkiksi kirjoittaa listaa, joka auttaa myös muistamaan ne vaikeissakin elämäntilanteissa. (Karjalainen 2019, 132–133.)

Yksi taiteen muodoista on draama, joka usein yhdistetään teatterin ja näytelmien tekemiseen. Draamassa oleellisia ovat kehollisuus ja kehon kautta toteutettava ilmaisu, mielikuvituksen käyttö sekä toisen rooliin asettuminen.

Draama on osallistavaa, dialogista eli keskustelevaa ja uudistavaa. Se tähtää myös merkitykselliseen oppimiseen sekä ihmisenä kasvamiseen. Draaman kautta ihminen voi kehittää omaa itsetuntemustaan, vuorovaikutustaitoja ja empatiakykyään. Yksilöllisen sekä yhteisöllisen parantamisen lisäksi draamalla voidaan tarkastella jotakin tiettyä teemaa ja näin saada siitä syvällisempi ja kokemuksellisempi ymmärrys. Draaman kautta ihmisellä on mahdollisuus käsitellä sellaisia kokemuksia, joita on vaikea tai mahdoton sanoittaa tai ilmaista rationaalisesti. Kun kehonkielelle annetaan mahdollisuus, huomataan, kuinka merkittävä vaikutus sillä on sanallisen ilmaisun ohella ja miten paljon pelkästään eleillä, ilmeillä ja muulla non-verbaalisella toiminnalla pystytään viestimään. Draama tarjoaa sekä esittävän että osallistavan dialogin. (Karjalainen 2019, 141–144.)

Moni ei välttämättä tule ajatelleeksi, että luovuus pääsee valloilleen myös liikkeiden kautta ja siinä tärkeää on ruumiillisuuden kuuntelu. Omat kehonliikkeet ovat aina yksilöllisiä ja erottavat sinut muista. Se miten liikkuminen vaikuttaa ja kuinka sen kautta kommunikoidaan muille ihmisille, on aina yksilöstä riippuvaa. Liikettä tarkastellaan usein vain terveyden näkökulmasta ja siitä puhutaan suorittamisena, kuten millainen liikkuminen milläkin määrin ylläpitää ja kehittää terveyttä. Liikkeen käsitteleminen luovana toimintana sen sijaan viittaa liikkumiseen, jossa enemmänkin ihmetellään liikkeessä olemista ja unohdetaan suorittaminen. Samalla kyse on liikkeen kuuntelemisesta, sen arvostamisesta sekä yhteisestä tekemisestä ilman erityisiä tavoitteita. Jokainen liikkumistapahtuma on ainutkertainen ja liikkumista voi toteuttaa itse, yhdessä tai liikkuttamalla toista. Liikkumiseen kannattaakin suhtautua ihmetellen ja siirtää

ennakko-oletukset sivuun. Tämän asennoitumisen voi laajentaa myös kommunikaatioon. (Karjalainen 2019, 197–199.)

Tunnetuin taiteen muoto on kuvallinen ilmaisu. Sen kautta mieleen tulee helposti kuvan luominen piirtämällä tai maalaamalla, mutta monet muutkin asiat sisältyvät visuaaliseen ilmaisuun. Valokuvaaminen on yksi esimerkki kuvallisesta ilmaisusta, ja pelkästään kuvan aiheen valitseminen, rajaaminen ja muu sommittelu ovat osa ilmaisua. Visuaalinen ilmaisu voi näkyä myös kodin sisustamisessa, kun valitaan verhojen ja mattojen värejä, kuvioita sekä materiaaleja. Erilaiset värit ja muodot herättävät meissä ilon ja uteliaisuuden tunteita. Vaikka kuvataidetta ei erityisemmin harrastakaan, tuo arki silti mukanaan erilaisia tilanteita, joissa teemme visuaalisia valintoja omien mieltymystemme mukaan. Moni vierastaa kuvataidetta sanana, sillä heillä on mielessään tietynlaisia oletuksia, esimerkiksi lopputuloksesta, joka heidän mielestään pitäisi saavuttaa. (Karjalainen 2019, 57–59.) Esimerkiksi piirtäessä ihminen ajattelee, että hänen tulee onnistua tietyllä tavalla ja saada lopputulos näyttämään tietynlaiselta. Näistä ennakkoajatuksista pitäisi päästä eroon, jotta lopputulosta voisi tarkastella avoimemmin ja nähdä aikaansaamansa työ yksilöllisenä teoksena.

Taiteen eri muotoja voidaan yhdistää helposti toisiinsa, eikä niiden väliset rajat ole veteen piirrettyjä. Dramatisoinnissa luodaan tunnelmia hyödyntäen musiikkia ja kappaleissa sanoituksilla eli tekstillä luodaan tunnelmaa. Kappaleiden sanat itsessään ovat usein runollisia ja herättävät lukijassa tai kuulijassa paljon ajatuksia. Usein myös tekstin ja kirjoittamisen kautta syntyy tarinoita, joiden pohjalta voidaan muodostaa näytelmä tai esimerkiksi sarjakuva. Myös musiikki kannustaa liikkumiseen, jota kautta voi syntyä tanssia.

### **4.3 Taidelähtöiset menetelmät**

Lehikoisen ja Vanhasen mukaan (2017, 10–11.) Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite eri taidemuotojen taidetyöskentelylle. Niiden kautta yritetään vaikuttaa tai saada aikaan muutosta osallistujien ajattelussa tai toiminnassa. Kyseisten menetelmien avulla voidaan tehdä osallistujien kanssa taidetta tai niitä voidaan soveltaa välineellisesti muissa yhteyksissä. Pelkkä taiteen tekeminen tuottaa jonkinlaisen taideteoksen. Taidelähtöisten menetelmien kautta

sen sijaan syvennyttään käsittelemään taiteen keinoin tapahtuvaan prosessiin, josta oletetaan syntyvän keskustelua sekä uutta ymmärrystä esiin nousevista aiheista. Taidelähtöisissä menetelmissä lopputulos ei ole tärkeintä, vaan prosessi, jonka aikana ihminen oppii ja kokee uutta. Menetelmiin liittyvän työskentelyn tavoitteena on rohkaista luovuuteen sekä herättää ja mahdollistaa uusien ajatusten ja oivallusten näkeminen sekä kokeminen. Taiteen kautta tapahtuva itseilmaisuus voi auttaa käsittelemään erilaisia tunteita sekä artikuloimaan omia ajatuksia. Taiteella ajatellaankin olevan terapeuttinen vaikutus, vaikka taiteeseen osallistuminen ei tarkoita, että sen pitäisi tapahtua terapiassa.

Kuvataiteellisia menetelmiä asiakastyössä ja ohjauksessa voivat olla piirtäminen, maalaaminen, muovailu tai rakentaminen, mutta myös erilaisten kuvien tarkasteluun ja pohtimiseen ohjaaminen. Menetelmiä voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisissa tilanteissa sekä erilaisten ryhmien kohdalla. Menetelmää valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota kokonaistilanteeseen ja soveltaa menetelmiä sen mukaan. Ryhmän tarpeet ja tavoitteet, ryhmän koko sekä ikäryhmä vaikuttavat siihen, mitä menetelmiä voidaan valita sekä miten niitä olisi hyvä soveltaa parhaimman hyödyn saamiseksi. (Karjalainen 2019, 58–59.)

## **5 KOULUHYVINVOINTI**

Perusopetuksella on tietyt kirjatut tavoitteet ja tehtävät, joiden pohjalta opetusta järjestetään. Perusopetuksen tehtäviä ovat oppivelvollisuuden ja yleisivistyksen mahdollistaminen, mutta sen lisäksi sillä on paljon muitakin tavoitteita ja tehtäviä. Yksi opetussuunnitelman perusteisiin kirjattu tehtävä on inklusioperiaatteen mukaan toimiminen. (Opetushallitus 2014, 18.) Inklusiolla tarkoitetaan sitä, että jokaisella tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet olla samassa koulussa ja luokassa, vaikka heillä olisi erilaisia tuen tarpeita. Opetus tulee sovittaa lapsen tarpeiden mukaisesti tavallisessa luokassa. Eksklusio puolestaan tarkoittaa poissulkemista, eli oppilaat, joilla on erilaisia tuen tarpeita, siirretään erityiskouluun tai laitokseen. Integraatiota voidaan pitää inklusion ja eksklusion välimuotona. Siinä oppilas siirretään muutamaksi tunniksi tai koko päiväksi tavalliseen luokkaan. Erityisen tuen pienryhmät eivät kuitenkaan aina ole vain negatiivinen asia. Tällaisessa ryhmässä oppilas voi

saada kokonaiskehityksen sekä oppimisen kannalta paremman tuen. Inklusion periaate on kuitenkin tasa-arvossa ja yhdenvertaisuudessa, sillä se pyrkii jokaisen oppilaan yhdenvertaiseen oikeuteen olla osana ryhmää haasteista huolimatta. Lisäksi on muistettava yksilölliset tarpeet eli se, millaisesta opetuksesta yksilö hyötyy. Tähän vaikuttavat myös ympäristö, opettaja ja luokatoverit. (Takala ym. 2020, 15–16, 18–19.) Positiivinen kasvatusta on hyödyksi myös inkluusiossa. Mitä enemmän oppilaalla on tuen tarpeita, sitä tärkeämpää olisi löytää oppilaan vahvuudet. Tarkoituksena ei ole oppilaan ylitiöpaininen kehuminen eikä tuen tarpeiden ohittaminen, vaan sen tarkoitus on auttaa näkemään jo hyvin toimivia asioita sekä kääntää katse siihen, mikä lisää hyvinvointia. Tärkeää on auttaa oppilasta vahvuuksien löytämisen lisäksi käyttämään näitä vahvuuksia, ominaisuuksia ja taitoja, joiden avulla oppilas voi avata uudenlaisia ovia. Ei siis keskitytä siihen, että annetaan oppilaalle vain apuvälineitä selviytymään normaalissa, sillä kaikkien ei perusopetuksen opetussuunnitelman perusteidenkaan (2014) mukaan tarvitse osata samoja asioita. Sen sijaan pyritään löytämään oma osaaminen. (Uusitalo & Vuorinen 2020, 185–187, 188, 190.)

Opetustyön lisäksi oppilaita autetaan löytämään omat vahvuutensa sekä edistämään myönteisen identiteetin rakentumista. Opetussuunnitelman perusteissa (2014) painotetaan myös kasvatustehtäviä, joihin kuuluu kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen yhdessä huoltajien kanssa. Lisäksi siihen kuuluvat monipuolisen kulttuuriosaamisen edistäminen sekä ihmisoikeuksien, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, sukupuolten tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden tunteminen, kunnioitus ja puolustaminen. Lisäksi perusopetus pyrkii ehkäisemään eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. (Opetushallitus 2014, 18.) Peruskoulu on siis tärkeä paikka oppimisen sekä muiden elämän kannalta välttämättömien ja hyödyllisten tietojen ja taitojen kannalta. Koska perusopetussuunnitelmakin painottaa ihmisyyteen kasvua, identiteettiä ja vahvuuskasvatusta, olisi perusteltua pitää kouluissa enemmänkin lukujärjestykseen merkittäviä oppitunteja näiden teemojen pohjalta. (Opetushallitus 2014, 18.)

## **5.1 Kouluilmapiiri**

Kouluilmapiirin vaikutus oppimiseen, motivaatioon ja koulussa viihtymiseen on suuri. Positiiviseen kouluilmapiiriin kuuluu arvoja, odotuksia sekä normeja.

Nämä auttavat koulussa olevia henkilöitä, niin oppilaita kuin aikuisiakin, tuntemaan olonsa turvalliseksi fyysisellä, emotionaalisella sekä sosiaalisella tasolla. Kouluilmapiiri luodaan yhdessä, ja siihen kuuluvat sitoutuneisuus ja kunnioitus. Kun koko koulu sitoutuu toteuttamaan yhdessä sovittua asiaa sekä kunnioittaa muita, auttaa se positiivisen kouluilmapiirin luomisessa ja sen pysymisessä. (Leskisenoja 2016, 56–57).

Leskisenoja painottaa kouluhyvinvoinnissa yksittäisen oppilaan hyvinvoinnin rinnalla koko kouluyhteisön hyvinvoinnin lisäämistä. Opettaja on suuressa roolissa hyvinvoinnin ja positiivisen ilmapiirin luomisessa. Tunteet ja mielialat, niin hyvät kuin pahatkin, tarttuvat herkästi ihmisestä toiseen. Opettajan asemassa tämä näkyy erityisesti, ja siksi onkin tärkeää, että opettaja voi hyvin. (Leskisenoja 2024, 50.)

Luokassa on mahdollisuus lisätä kahdella tavalla hyvinvointia. Oppilaille voidaan pitää erillisiä hyvinvointiin liittyviä oppitunteja kuten monissa kouluissa lukujärjestyksen mukaan jo pidetäänkin. Näitä voivat olla esimerkiksi tunne- tai kaveritaitotunnit. Tällaista toteutusta kutsutaan eksplisiittiseksi toiminnaksi. Systemaattisen opettamisen lisäksi hyvinvointia voidaan sulauttaa koulupäivään ilman erillistä opetustuokiota. Tällaista sulauttamista kutsutaan implisiittiseksi toiminnaksi. On todettu, että paras tulos saadaan yhdistämällä näitä molempia hyvinvointikasvatuksessa. Eksplisiittinen toiminta mahdollistaa syvällisemmän tutkailemisen. (Leskisenoja 2024, 49–53.) Sen lisäksi eksplisiittisen toiminnan hyvinvointimateriaalit ovat ammattilaisten suunnittelemissa ja sisältävät kehityksellisesti tarkoituksenmukaista toimintaa, kuten luokkakeskusteluja ja pelejä. Opettaja voi myös tällöin varmistua siitä, että hän opettaa kaikki samat asiat johdonmukaisesti kaikille. Eksplisiittisessä toiminnassa on huomioitava se, että määrätyn hyvinvointiohjelman käyttö voi olla haastavaa sopeuttaa luokan erityistarpeisiin tai opettajan opetustyyliin. Lisäksi haasteen tuo aikataululliset syyt, joita monilla opettajilla tänäkin päivänä on. (Waters 2021, 138–139.) Eksplisiittisen toiminnan haasteiden vuoksi onkin erittäin tärkeää muistaa implisiittinen toiminta, sillä se antaa käsityksen siitä, että hyvinvointi ei ole irrallinen osa, vaan kuuluu arkipäiväiseen toimintaan (Leskisenoja 2024, 52). Implisiittinen toiminta on myös helpompi yhdistää kontekstiin, joka antaa konkreettisemmän käsityksen hyvinvoinnista, kuin pelkkä hyvinvoinnin opiskelu (Waters 2021, 140).

Lisäksi hyvinvointiopetus voidaan jakaa kahteen erilliseen toimintatapaan, sisältöperustaiseen ja kontekstiperustaiseen. Sisältöperustainen tarkoittaa hyvinvointitietouden ja hyvinvointitaitojen opettamista. Näitä ovat esimerkiksi kiitollisuuden ja myönteisten tunteiden harjoittaminen. Kontekstiperustainen sen sijaan tarkoittaa ulkopuolisten hyvinvointitekijöiden tarkastelua. Hyvinvointityöskentelyssä on tärkeää muistaa olla pitkäjänteinen. Muutos ei tapahdu hetkessä ja siihen liittyy myös umpikujia ja vastoinkäymisiä. Tärkeintä on kuitenkin muistaa olla kärsivällinen ja jatkaa pienin askelin kohti suurempaa muutosta. (Leskisenoja 2024, 53.)

Kuten medianlukutaitoa opetetaan, tulisi oppilaille opettaa myös hyvinvointilukutaitoa. Hyvinvointilukutaitoon liittyy hyvinvointitietouden ja hyvinvointisanaston opettaminen. Näiden avulla oppilas pystyy oppimaan ilmaisemaan itseään. Hyvinvoinnin monilukutaidolla tarkoitetaan valmiuksia ymmärtää, tulkita sekä itse tuottaa hyvinvointia tekstin, puheen ja visuaalisen toiminnan keinoin. (Leskisenoja 2024, 49–53, 84–85.) Työhömmme liittyy visuaalinen toiminta vahvasti. Toiminnassamme oppilaat pääsevät toteuttamaan omaa näkemystään taiteen keinoin. Voidaankin ajatella, että työmme toteuttaa myös hyvinvoinnin monilukutaitoa.

## **5.2 Osallisuus**

Osallisuudella on merkittävä vaikutus koulussa viihtymiseen, minkä lisäksi se vahvistaa oppilaiden kokemusta koulutyönsä tärkeydestä. Osallisuudesta ja oppilaskunnasta on myös määrätty laissa seuraavaa: Opetuksen järjestäjän tulee huolehtia siitä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua toimintaan koulussa sekä kehittää koulun toimintaa. Jokaisella tulee olla oikeus mielipiteeseen oppilaiden asemaan liittyvissä asioissa. Oppilaille tulee järjestää tilaisuus osallistua opetussuunnitelman sekä siihen liittyvien suunnitelmien sekä koulun järjestyssääntöjen valmisteluun. Opetuksen järjestäjän tulee edistää kaikkien oppilaiden osallisuutta. Lisäksi koululla pitää olla sen oppilaista koostuva oppilaskunta. Oppilaskunnan tehtävä on viedä eteenpäin oppilaiden yhteistoimintaa, vaikutusmahdollisuuksia ja osallistumista. Sen lisäksi sen tulisi kehittää oppilaiden ja opetuksen järjestäjän välistä yhteistyötä. Kaikki tämä toiminta tulee toteuttaa oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ottaen huomioon

paikalliset olosuhteet. Määräajoin on selvitettävä oppilaiden sekä heidän huoltajiensa näkemyksiä koulun ja opetuksen järjestäjän toiminnasta. (Perusopetuslaki 47 a §.)

Vaikka usein osallisuuden yhteydessä puhutaan oppilaskunnasta, osallisuuden tulee näkyä myös arkipäivässä ja jokaisen oppilaan kohdalla. Kun luokka toimii hyvin yhteistoiminnallisesti, oppilaista tulee aktiivisia toimijoita ja oppiminen pohjautuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tässä myös opettajan rooli on merkittävä. Osallisuuden toteutuvassa luokassa tai koulussa oppilailla tulee olla mahdollisuus tuoda esiin omia ajatuksia ja mielipiteitä sekä tukea ongelmanratkaisua. On todettu, että positiivinen ja huumorintajuinen asenne sekä lämmin suhtautuminen oppilaisiin rohkaisee oppilaita osallistumaan. Osallisuudella on siis valtava vaikutus kouluviihtyvyyteen, oppimiseen, koulumenestykseen, onnellisuuteen, asenteisiin sekä terveyteen ja hyvinvointiin. (Leskisenoja 2016, 72–73.)

Tärkeää on, että oppilaat tietävät omat vaikuttamismahdollisuutensa. Tähän tarvitaan rehellistä ja avointa keskustelua. Tämä vaatii myös opettajilta kykyä jakaa vastuuta. Oppilaille tulisi antaa riittävästi tilaa vaikuttamiselle sekä luovalle toiminnalle, kuitenkin niin, että oppilaat tietäisivät omat mahdollisuutensa vaikuttaa sen menemättä mahdottomuuksiin. Osa oppilaista, etenkin he, joilla on haasteita jäävät usein ulkopuolelle kuulluksi tulemisessa ja osallisuudessa. Jotta varmistettaisiin jokaisen osallisuus, voidaan tarkastella esimerkiksi lapsen oikeuksien professorin Laura Lundy (2007) osallisuuden mallia. Mallissa on neljä vaihetta, jotka ovat tila, ääni, yleisö ja vaikutukset. Mallin mukaan oppilailla tulee olla turvallinen tila jakaa mielipiteitään. Lisäksi oppilaille tulee antaa tarpeeksi tietoa, jotta he voivat luoda oman näkemyksen asioihin. Näkemysten ilmaisuun tulisi olla vaihtoehtoja. Esimerkiksi vetäytyneempi oppilas voisi hyötyä oman mielipiteensä esiintuomiseksi kirjoittamisen kautta. Kun oppilaat ovat antaneet omat mielipiteensä, tulisi niiden kantautua sellaisen ihmisen korviin, jolla on velvollisuus tehdä asialle jotakin. Siksi kouluissa tulee olla menettelytapa oppilaiden mielipiteiden kuulemiseen. Oppilaille pitää kertoa, että heidän asiansa on kuultu ja toimittu mahdollisuuksien mukaan. Lopuksi oppilaille ilmoitetaan siitä, millaisiin tekoihin ja päätelmiin heidän ilmauksensa on kantanut. (Leskisenoja 2024, 116–118.)

### 5.3 Neuropsykiatriset haasteet

Nykypäivänä kouluhyvinvoinnista puhuttaessa ei voida ohittaa neuropsykiatristen vaikeuksien esiin tuomista. Neuropsykiatrisiin vaikeuksiin kuuluvat muun muassa ADHD, autismin kirjon häiriöt, Tourette, ADD, Aspergerin oireyhtymä ja kehityksellinen kielihäiriö. Väestöstämme noin 10 %:lla on jokin neurokirjon häiriö. Moni jää kuitenkin vaille diagnoosia, sillä neuropsykiatriset oireet voidaan sekoittaa helposti joihinkin mielenterveyden haasteisiin. Usein neuropsykiatristen vaikeuksien ohella on myös jokin mielenterveyteen liittyvä pulma. Esimerkiksi 40 %:lla henkilöistä, jotka ovat saaneet autismin kirjon diagnoosin, on myös jokin psykiatrinen diagnoosi. (Näenepsy.fi. s.a.)

Neuropsykiatriset vaikeudet näyttäytyvät yksilöllisesti. Niihin liittyy usein haasteita ja vetäytymistä sosiaalisessa kanssakäymisessä, tarkkaavaisuuspulmia, tunnesäätelyn vaikeuksia, toiminnanohjauksen ongelmia sekä erilaisia aistipulmia, kuten niiden yli- tai aliherkkyyttä. (Näenepsy.fi. s.a.) Esimerkiksi kosketus voi tuntua kivuliaalta tai epämiellyttävältä, tai päinvastoin kovakaan isku ei tunnu juuri miltaan. Usein myös erilaiset materiaalit voivat olla sietämättömiä.

Tuen, avun ja palveluiden saaminen ei ole helppoa. Palvelut ovat hajallaan, ja niiden selvittäminen jää usein yksinomaan omalle tai perheen vastuulle. Palveluntuottaja eli se, mistä apua haetaan, ei ole yksiselitteinen vaan tuki ja apu on saatavilla useista paikoista eikä keskitetysti, esimerkiksi vammaispalveluista, erikoissairaanhoidosta tai perheneuvolasta. Tämän lisäksi perheet joutuvat usein vaatimaan oikeuksiaan ja taistelemaan niistä, vaikka ne olisivatkin lakisääteisiä. (Näenepsy.fi. s.a.) Nämä haasteet tulisi tunnistaa myös kouluissa tarvittavan avun turvaamiseksi. Koulut voivat olla myös tärkeä paikka neuropsykiatristen haasteiden huomaamiselle.

Monet neuropsykiatrisista vaikeuksista kärsivät lapset ovat kuulleet jo varhaisessa iässä paljon kielteistä palautetta sekä siitä, kuinka he eivät onnistu. Lisäksi he ovat usein kokeneet myös ulkopuolelle jäämisen tunnetta. Erityisesti nämä neuropsykiatrisista haasteista kärsivät lapset ja nuoret hyötyisivät luokasta, jossa toteutettaisiin positiivista pedagogiikkaa. On erittäin merkityksellistä, miten opettaja näkee lapsen tai nuoren ja, miten hän kohtelee oppilasta.

Kuten jo tiedämme positiivisen pedagogiikan hyödyt koululuokassa, neurokirjon lapsille vahvuuspuhe on erityisen tärkeää. Vahvuuksien avulla neurokirjon tuomista haasteistakin on helpompi selvitä. Ei ole tarkoitus sivuuttaa haasteita, vaan tuoda niiden rinnalle lapsen vahvuudet sekä kasvattaa lasta hyvään itsetuntoon. (Matilainen 2023.)

Sandber (2021) on luonut vaakamallin, joka kuvaa vahvuuksien ja haasteiden tasapainoa. Vaaka voi helposti olla kallellaan haasteiden puolelle, mikä on inhimillistä, sillä usein huomio kiinnittyy haasteisiin. Aikuisten tehtävä koulussa kuitenkin olisi pitää huoli siitä, että vaaka pysyy tasapainossa tai jopa kallellaan vahvuuksien puolelle. Erityisen tärkeää tämä on neurokirjon oppilailla. (Matilainen 2023.)

## **6 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tarkoituksenamme on luoda viiden toteutuskerran toiminnallinen kokonaisuus Itä-Suomessa sijaitsevaan alakouluun 4.-luokkalaisille. Toiminta pohjautuu PERMA-teoriaan. Jokaisella toteutuskerralla keskitymme yhteen PERMA-teorian elementtiin, joita on viisi. Tarkoituksenamme on jokaisen toteutuskerran alussa hieman perehtyä yhteen PERMA-teorian elementeistä eri keinoin. Tämän jälkeen teemme aina jonkin aiheeseen liittyvän taidetyön. Pyrimme käyttämään eri taiteen keinoja.

Tavoitteemme on toimintamme avulla edistää yksilön itsetuntemuksen parantamista, omien vahvuuksien huomaamista ja omanarvontuntoa. Yksilön kannalta oppilas oppii itsestään enemmän ja pystyy hyödyntämään oppimaansa myös koulun ulkopuolella ja tulevaisuudessa. Lisäksi ryhmän yhteisöllisyyden vahvistaminen on yksi päämäärämme. Haluamme myös toimintamme avulla lisätä positiivisen pedagogiikan ajatusta kyseisessä luokassa. Opettajat ja muut kasvattajat voivat saada työstämme ideoita työskentelyyn ja käyttää niitä jatkossakin.

Tutkimuskysymyksemme ovat

”Miten positiivista pedagogiikkaa voidaan edistää taiteen avulla 4.-luokkalaisten opetuksessa?”

”Minkälaisia kokemuksia taidelähtöinen toiminta PERMA-teorian näkökulmasta herättää oppilaissa?”

Haluamme saada tutkimuksemme avulla vastauksen siihen, miten PERMA-teoriaa voidaan soveltaa koulussa eli miten eri elementit voitaisiin saada osaksi koulunkäyntiä. Oma tutkimuksemme perustuu taiteen keinoihin, mutta tarkkailemme myös muita mahdollisia havaintoja, joita saamme toteutuskertojen lomassa. Meillä on myös joillakin kerroilla elementtiin liittyvä tehtävä ennen varsinaista taidetyötä, joten havainnoimme, miten oppilaat suhtautuvat tehtäviin ja, millaisia reaktioita ja tunteita tehtävät herättävät.

Toiseksi haluamme löytää vastauksen siihen, minkälaisia kokemuksia taidelähtöinen toiminta PERMA-teorian näkökulmasta herättää oppilaissa, esimerkiksi, kehuuko oppilas itseään, moittiiko oppilas itseään, kehuuko tai moittiiko oppilas toista oppilasta, pääseekö oppilas flow-tilaan, sitoutuuko oppilas työskentelyyn, millaisia tunteita oppilailla herää ennen työskentelyä, työskentelyn aikana ja työskentelyn jälkeen, löytääkö oppilas itsestään vahvuuksia ja onko se helppoa vai vaikeaa ja onko oppilas ylpeä saavuttamastaan lopputuloksesta.

## **7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

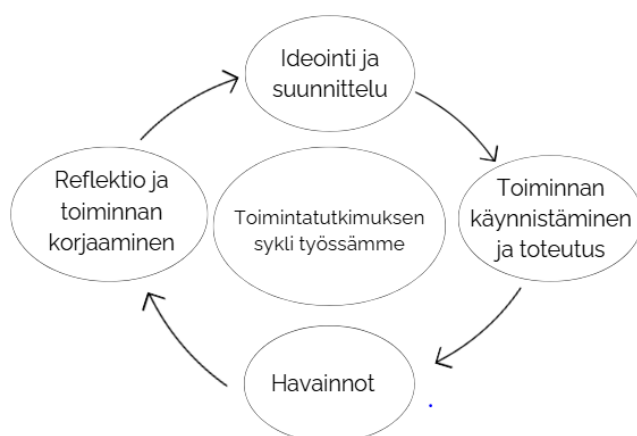
Tässä luvussa kerromme käyttämästämme tutkimusmenetelmästä, opinnäytetyömme suunnitteluvaiheesta sekä toimintaan liittyvistä aineistonkeruumenetelmistä.

### **7.1 Toimintatutkimus**

Opinnäytetyömme on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan tutkimuksen ja toiminnan toteuttamista samanaikaisesti. Toimintatutkimus toteutetaan käytännön työelämässä. Meillä toiminta tapahtui alakoululla. Toimintatutkimus voidaan toteuttaa jonkin ongelman poistamiseksi tai pelkästään tieteellisessä valossa. Toimintatutkimuksessa osallisina ovat ne henkilöt, joita ongelma koskettaa. Meillä tarkasteltavana aiheena on positiivinen pedagogiikka, joten toteutimme opinnäytetyömme tieteellisessä valossa. Toimintatut-

kimuksen tarkoitus on saada pysyvä muutos ja siihen me pyrimme taidetun-  
tien sekä koostamamme materiaalipaketin avulla. (Kananen 2014, 11.) Toteu-  
tamme opinnäytetyötä pohjautuen tutkimukseen, koska tutkimme sitä, miten  
taidelähtöiset menetelmät tukevat positiivista pedagogiikka ja miten PERMA-  
teoriaa voidaan hyödyntää positiivisen pedagogiikan edistämässä kouluissa.  
Meillä on kuitenkin myös ajatus muutoksesta, joka olisi koulun toteutettavissa  
materiaalipaketin avulla.

Toimintatutkimuksen kehittäjänä pidetään Kurt Lewiniä. Lewin kehitti toiminta-  
tutkimukseen perusmallin. Malli toistuu erilaisin versioin mutta pysyy saman-  
laisena toimintatutkimuksena. Mallin ensimmäinen vaihe alkaa ongelman ha-  
vaitsemisesta, tunnistamisesta ja kartoittamisesta. Tämän pohjalta tehdään  
tutkimus- ja muutossuunnitelma, joka sitten toteutetaan. Suunnitelman arvioi-  
daan sekä havainnoidaan ja sen jälkeen muutetaan ja täsmennetään. Proses-  
sia jatketaan niin kauan, kunnes halutut muutokset saavutetaan tai jos tode-  
taan, ettei niitä ole mahdollista saavuttaa. (Jyrkämä s.a.)



Kuva 1. Toimintatutkimuksen syklit kuvailtuna käyttäen Lewinin mallia

Toimintatutkimus sisältää sille ominaiset ja keskeiset vaiheet. Näistä vaiheista ensimmäinen on tilanteen kartoitus ja lähtökohdan selvittäminen. Tilantees-  
samme tämä tarkoitti sitä, että pohdimme, miten positiivista pedagogiikkaa  
hyödynnetään ja sovelletaan nykyään koulumaailmassa. Kartoitimme tämän-  
hetkistä tilannetta aiempien tutkimusten avulla ja selvittämällä, mitä positiivi-  
sesta pedagogiikasta on tähän mennessä kirjoitettu. Toimintatutkimuksen toi-  
nen vaihe on toiminnan tai vaikuttamisohjelman ideointi. Opinnäytetyössämme  
tämä vaihe näkyi PERMA-teorian soveltamisessa toimeksiantajallemme eli

alakoulun 4.-luokalle. Tähän sisältyi taidetuntien ja toteutuksen suunnittelu sekä taidetöiden keksiminen. Kolmas vaihe toimintatutkimuksen mallissa on toiminnan käynnistäminen ja toteuttaminen. Toimintamme käynnistäminen lähti suunnittelemiemme taidetöiden kokeiluilla, PowerPoint-esityksen luomisella sekä tarvittavien materiaalien keräämisellä. Itse toteuttaminen tapahtui koululla meille varatussa luokkatilassa, jossa saimme järjestää suunnittelemamme toteutuskerrat luokalle. Neljäs vaihe toimintatutkimusta on vaikutusten seuranta ja havaintojen teko eli evaluaatio. Toteutusten aikana dokumentoimme aineistoa nauhoittamalla sitä puhelimillamme, jonka jälkeen littoimme ja luokittelimme aineiston. Nostimme litteroidusta tekstistä oleellisimpia havaintoja ja käytimme niitä opinnäytetyössämme. Lisää havaintoja saimme kerättyä palautelomakkeiden avulla. Toimintatutkimuksen viimeinen vaihe on jälkihoito, eli uusimuotoisen toiminnan mahdollinen juurruttaminen ja korjaaminen. (Mv.Helsinki s.a.) Tämä näkyi työmme loppupuolella siten, että pohdimme työmme mahdollisia kehitysideoita sekä sitä, miten voisimme juurruttaa toimintamme osaksi koulun pitkäaikaista toimintaa.

Työmme on laadullinen eli kvalitatiivinen työ. Sen tarkoituksena on analysoida ihmisten välistä ja sosiaalista merkitystä. Laadullisessa tutkimuksessa tapahtumilla, kuten toiminnalla ja ajatuksilla sekä päämäärien asettamisella, on merkitystä. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saavuttaa ihmisen henkilökohtaiset kuvaukset koetusta todellisuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kysytään aina kysymys ”mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan?” Tutkimuksen tekijöiden on täsmennettävä, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä. Kokemus on aina omakohtainen. (Vilkkä 2021, 118.) Tutkimuksessamme tutkitaan kokemuksiin liittyvää merkitystä.

Tutkittavan henkilön kokemukset eivät tule tutkijalle ikinä täysin selviksi, ja tutkijat asettavat vain oman kokemuksen ja ymmärryksen näkökulmasta kysymyksiä. Tutkijoiden näkökulma voi siitä huolimatta muuttua tutkimuksen aikana ja ymmärryksen avartuessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole tarkoitus löytää totuutta tutkittavasta asiasta, vaan kerätä tulkintoja ihmisen toiminnasta, jota ei voi välittömästi havaita. (Vilkkä 2021, 118, 120.) Emme tutkimuksessamme yritä löytää totuutta vaan tarkastelemme toimintaa ja sen tuomia reaktioita ja johtopäätöksiä.

Opinnäytetyön idea syntyi, kun olimme toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät -opintojaksolla. Tämä opintojakso oli mielestämme kiinnostava, ja saimme idean hyödyntää taidelähtöisiä menetelmiä opinnäytetyössämme. Kohderyhmäksemme valikoituivat 4.-luokkalaiset, koska halusimme tehdä opinnäytetyön lapsille koulumaailmaan. Lähdimme tarkastelemaan taidelähtöisiä menetelmiä positiivisen pedagogiikan näkökulmasta, jota hyödynnetään paljon koulumaailmassa. Koska teimme opinnäytetyömme kouluun, valikoitui positiivinen pedagogiikka tietoperustaksemme.

Suunnitteluvaihe sisälsi eri taidetöiden ideointia ja suunnittelua. Lisäksi testasimme niiden toimivuutta ja käytettävyyttä. Ideointi alkoi alkuvuodesta 2024. Tällöin suunnittelimme työmme pohjautuvan maapallon ympärysmatkaan, jossa jokaisella kerralla teemana olisi jokin maa ja taidetyö, joka liittyy vahvuuksiin. Tarkoituksenamme oli tarinallistaa työtämme. Toukokuussa kuitenkin vaihdoimme tulokulmaa ja päätimme ottaa PERMA-teorian vahvemmin mukaan työskentelyyn. Aloimme pohtia toteutuksia liittyen aina yhteen PERMA-teorian elementtiin. Ideointivaiheessa pohdimme paljon eri materiaalien käyttöä. savi tai muovailuvaha oli yksi materiaali, jota mietimme pitkään. Olisimme halunneet käyttää sitä esimerkiksi tunteiden tai oman voimaeläimen muovailussa. Muovailuvahan tai muovailumassan pohdinta oli kuitenkin haastavaa. Teimme testierän taikataikinaa, mutta sen kuivuminen osoittautui pitkäksi prosessiksi. Myös idea töiden maalaamisesta huoletti, sillä emme olisi voineet maalata märkeä töitä samalla kerralla.

Saimme kesän lopulla päätettyä kaikki taidetyömme. Meitä jäi hiukan mietityttämään materiaalien yksipuolinen käyttö, mutta olimme kuitenkin tyytyväisiä ideoihimme. Elokuussa askartelimme itse taidetyöt, joita aiomme tunneilla tehdä. Samalla testasimme niiden toimivuuden ja mahdolliset asiat, joita tulisi ottaa huomioon. Verkostokarttaa tehdessä ihmisten piirtäminen paperille tuntui tylsältä sekä myös näytti siltä. Saimme idean tehdä verkostokartan käyttäen sormi- tai vesivärejä. Piirtämisen sijaan verkostokartan ihmiset ovatkin sormenjälkiä maalilla painettuna. Samalla värejä hyödyntäen on tarkoitus luokitella omaan elämään kuuluvat ihmissuhteet esimerkiksi kavereihin tai perhesuhteisiin. Värit auttavat jäsentämään, kunkin ihmissuhteen merkitystä omassa elämässä. Lisäksi niiden sijoittaminen lähemmäs tai kauemmas keskellä olevaa itseä kertovat suhteen läheisyydestä. Sen jälkeen niille voi lisätä

kynällä kasvot, kädet ja jalat. Tämä teki työstä paljon värikkäämmän ja myös mielekkäämmän tehdä. Idean musiikkimaalaukseen saimme toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät -opintojaksolta. Tunnenaamaan saimme idean seilailemalla internetistä löytyviä askarteluideoita, jotka liittyvät tunteisiin. Idean supersankarihahmon tekemiseen saimme, kun mieleemme tuli eräs kuvaamataidontunti lukioajalta. Sovelsimme supersankarihahmoideaa vahvuuksien pohtimiseen. Taidenäyttelyidea viimeiselle tunnille oli mielestämme hyvä loppetus toiminnallemme. Se sopi myös hyvin saavuttamisteemaan.

Suunnitteluvaiheessa päätimme myös luoda Powerpoint-diaesityksen, jota aiomme käyttää toteutuskerroilla. Diaesityksessä on lyhyesti jokaisesta PERMA-teorian elementistä tietoa sekä tehtävänannot. Tämä auttaa myös meitä ohjaamaan johdonmukaisesti toteutuskerran. Panostimme diaesityksen ulkonäköön, käytimme esimerkiksi paljon värejä, sillä aiheemme pohjautuu vahvasti taiteeseen. Powerpointia tehdessämme pyrimme ottamaan huomioon lasten ikätason ja tekemään esityksestä mahdollisimman mukaansatempaavan. Myöhemmin diaesitystä on tarkoitus hyödyntää materiaalipaketina, joka jätetään koululle.

## **7.2 Aineistonkeruumenetelmät**

Keräsimme aineistoa nauhoittamalla toteutuskerroilla oppilaiden puhetta. Kysyimme jokaisen oppilaan huoltajilta Wilma-viestin välityksellä luvan nauhoittamiselle. Saimme jokaiselta huoltajalta kirjallisen suostumuksen nauhoitukselle Wilma-viestillä. Lisäksi kerroimme tästä myös luokassa ennen kuin aloitimme nauhoituksen. Päädyimme nauhoittamiseen, koska näin pystymme varmistamaan, että mahdollisimman monen oppilaan kommentit pääsevät esille. Tarkoitus on nauhoittaa kahdella laitteella, jotta saamme kommentteja kuuluviin eri puolilta luokahuonetta. Jokaisen toteutuskerran jälkeen nauhoitukset litteroidaan. Litteroimisen jälkeen luokittelemme nauhoituksesta saadut kommentit.

Lisäksi käytimme aineistonkeruumenetelmänä palautelomaketta. Palautelomakkeet annettiin oppilaiden täytettäväksi aina tuntien jälkeen. Palautelomakkeessa on neljän hymynaaman vastausvaihtoehdot väittämiin ”ymmärsin päivän teeman” ja ”olen tyytyväinen taidetyöhöni” sekä avoin kysymys ”mitä

muuta jäi mieleen? / palautetta ohjaajille”. Palautekyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, olivatko oppilaat ymmärtäneet PERMA-teorian elementin ja olivatko he mielestään onnistuneet omassa taidetyössään. Avoimen kysymyksen tarkoitus oli antaa vaihtoehto kertoa vapaalla sanalla toiminnasta. Palautetta ohjaajille pyysimme omaa ammatillista kehittymistämme varten.

Kolmannesta toteutuskerrasta lähtien laadimme jokaiselle toteutuskerralle oman, laajemman palautelomakkeen. Muutimme lomaketta laajemmaksi, sillä litteroinnin kautta emme saaneet mielestämme tarpeeksi luotettavia tuloksia, koska kaikkien kommentit eivät kuuluneet nauhoituksessa. Laajempi palautelomake mahdollistaa saamaan jokaisen oppilaan kommentit kuuluville.

## **7 TAIDETUNTIEN TOTEUTUSKERRAT**

Toteutuskertoja oli yhteensä viisi, ja ne pidettiin tiistaisin seitsemän viikon aikana. Aikaa oli varattuna toteutuskerroille kaksi oppituntia, poikkeuksena yksi kerta, jolloin aikaa oli vain yhden oppitunnin verran. Jokaisella kerralla oli eri teema.

### **7.1 Ensimmäinen toteutuskerta**

17.9.2024 meillä oli ensimmäinen toteutuskerta. Menimme etukäteen paikalle valmistelemaan materiaaleja. Aloitimme tunnit klo 10, ja meillä oli aikaa varattuna kaksi 45 minuutin oppituntia. Aloitimme tunnit esittelemällä itsemme sekä kertomalla, miksi olemme tulleet pitämään tunteja, sekä tuntien aiheen. Tämän jälkeen asetuimme ringiin ja pidimme tutustumiskierroksen, jossa kerrottiin oma nimi ja mitä tykkää tehdä tai missä on hyvä. Tämän jälkeen kerroimme lyhyesti, mitä positiivinen pedagogiikka ja PERMA-teoria tarkoittavat. Tämän toteutuskerran aihe oli sitoutuminen, joten kerroimme siitä. Ensimmäisen kerran taidetyönä oli musiikkimaalaus, joka liittyy sitoutumiseen flow-tilan kautta. Sekä maalaaminen että musiikki ovat helposti mukaansatempaavia. Annoimme ohjeet tähän työskentelyyn ja heijastimme ne myös taululle.

Tämän jälkeen ohjeistimme oppilaita hakemaan pöytäryhmittäin alustoja, vesivärit sekä maalaustarvikkeet ja paperit. Jokaiselle oppilaalle annettiin kuusi pientä neliönmuotoista paperia. Jokaista kappaletta kohden oli yksi paperi käytössä. Työskentelyn aikana kiertelimme luokassa, teimme havaintoja ja

nauhoitimme samalla oppilaiden puhetta. Valitsemamme kappaleet olivat erityyylisiä, ja niissä oli erilaisia tunnelmia. Jokaista kappaletta oli 5–10 minuuttia aikaa maalata ja pari minuuttia aikaa viimeistellä. Kun maalaukset saatiin valmiiksi, ne liimattiin omalle isolle värikartongille. Koska aikaa kului suunniteltua enemmän, tehtävän purkuun jäi valitettavan vähän aikaa. Tämän vuoksi heijastimme purkutehtävän kysymykset taululle samanaikaisesti, kun oppilaat liimasivat töitään kartongille ja tekivät loppusiivouksia. Purkutehtävän ensimmäinen osa suoritettiin pienryhmissä, joissa oppilaat kävivät keskenään läpi kysymykset. Mielestämme oli hyvä, että oppilaat istuivat pienryhmissä, sillä se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollisuutta keskustella toisten kanssa kasvotusten helpommin. Pöytäryhmiä vaihdettiin myös kolme kertaa seitsemän viikon aikana, mikä lisää monipuolisempien vuorovaikutussuhteiden lisääntymistä ja parantumista. Kysymyksiä olivat: Mikä työskentelyssä oli parasta ja miksi? Mihin olit tyytyväinen työskentelyssäsi? Pääsitkö flow-tilaan, oliko se helppoa vai vaikeaa? Tämän jälkeen kävimme erikseen jokaisen ryhmän vastauksia läpi niin, että kaikki kuulivat toistensa vastaukset. Lopuksi ja oimme kaikille palautelomakkeet, joihin jokainen vastasi anonyymisti ja keräsimme ne takaisin.

Oppilaat lähtivät reippaasti mukaan toimintaan, ja havainnoimme, että eri musiikit vaikuttivat siihen, mitä oppilaat maalasivat. Lisäksi rauhallinen musiikki auttoi oppilaita rauhoittumaan ja keskittymään paremmin omaan työskentelyyn. Havaintojemme perusteella oppilaat sitoutuivat työskentelyyn, sillä he kuuntelivat keskittyneesti musiikkia ja valikoivat sen mukaan tarkoin värejä, joilla maalaisivat. Innostus näkyi oppilaissa siten, että he olivat kiinnostuneita kertomaan toisille omasta työstään sekä kommentoimaan toistensa töitä.



Kuva 2. Musiikkimaalauksessa syntynyt taideteos



Kuva 3. Musiikkimaalauksessa syntynyt taideteos



Kuva 4. Musiikkimaalauksessa syntynyt taideteos

## 7.2 Toinen toteutuskerta

Toinen toteutuskerta oli 24.9.2024. Pidimme tunnit samaan aikaan kuin edellisellä kerralla. Tällä kerralla meillä oli aiheena positiiviset tunteet. Kerroimme ensin, mitä sillä tarkoitetaan PERMA-teorian mukaan. Tämän jälkeen meillä oli kaksi tehtävää ennen varsinaista taidetyötä. Ensimmäinen tehtävä tehtiin Mentimeterissä, johon oppilaat kirjoittivat positiivisia tunteita, joita he tietävät. Tästä saimme myös itse tietoa siitä, millainen käsitys oppilailla oli jo asiasta. Tämän jälkeen oppilaat pelasivat pöytäryhmissä Aliasta. Heidän tehtävänään oli esittää tai selittää positiivisia tunteita, joita toisten tuli arvata. Sanoina sai hyödyntää ensimmäisen tehtävän Mentimeterin sanoja sekä meidän esitykseemme lisäämäämme listaa positiivisista tunnesanoista.





Kuva 6. Oppilaan tekemä tunnenaama



Kuva 7. Oppilaan tekemä tunnenaama

### 7.3 Kolmas toteutuskerta

Kolmas toteutuskerta pidettiin 8.10.2024. Tällä kerralla aikaa oli vain tunnin verran. Aiheenamme oli ihmissuhteet ja tehtävänä oli verkostokartta. Verkostokarttaa voidaan hyödyntää omien ihmissuhteiden kartoittamiseen. Sen avulla voidaan nähdä, keneen pystyy tukeutumaan myös vaikeissa tilanteissa. Lisäksi se auttaa hahmottamaan, onko kartassa joitakin puutteita, joita esimerkiksi omaan karttaan kaipaisi. (Mielenterveystalo s.a.) Koska meillä oli tällä kerralla vähemmän aikaa, emme ehtineet tehdä alkutehtävää, jossa olisimme pohtineet ihmissuhteita ja omia ihmissuhteita. Kävimme siis nopeasti läpi, mitä

erilaisia ihmissuhteita voi olla olemassa, jotta oppilaat ymmärtävät, keitä kaikkia he voivat omaan karttaansa lisätä.

Verkostokartta tehtävä tehtiin vesivärien avulla. Olimme jakaneet kaikille valmiiksi alustat, vesivärit, vesikupit sekä paperit, jotta säästäisimme aikaa. Tarkoitus oli painaa sormella sormenjälkiä paperille. Ensimmäisenä oppilaat tekivät sormenjäljen paperin keskelle, mikä kuvastaa oppilasta itseään. Muut sormenjäljet kuvastavat henkilöitä omalla kartallaan. Mitä läheisempi henkilö oppilaalle oli, sitä lähemmäs hän sen laittoi itseään. Lisäksi tarkoitus oli luokitella ihmisiä eri värien mukaan. Esimerkiksi perheenjäsenet sai tehdä vihreällä ja kaverit sinisellä, värit sai päättää itse. Tämä auttoi hahmottamaan myös sitä, keitä omalla kartalla on, kuinka paljon ja, missä kohti he olivat.

Työskentelyn aikana keskityimme kyselemään oppilailta heidän verkostokartoistaan. Esitimme esimerkiksi kysymyksiä siitä, keitä heidän kartallansa oli, saivatko he ihmisiä lähelle itseään ja olivatko he tyytyväisiä omaan karttaansa sekä siihen keitä siellä oli ja, kuinka paljon. Pääasiassa oppilaat olivat tyytyväisiä omaan karttaansa ja siellä oleviin ihmisiin. Meidän mielestämme oli hienoa huomata, että jokainen oppilas sai itsensä ympärille ihmisiä. Värikyyden perusteella pystyimme myös päättelemään, että oppilailla oli paljon erilaisia ihmissuhteita.

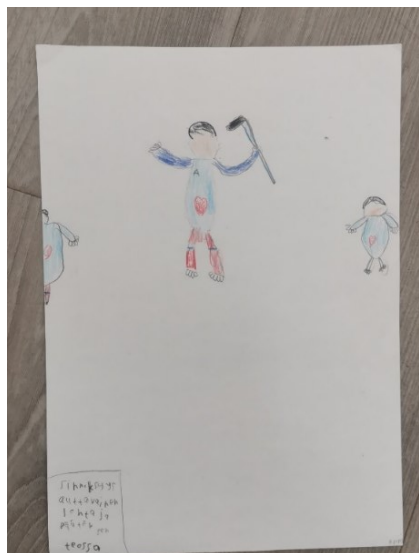
#### **7.4 Neljäs toteutuskerta**

Neljäs toteutuskerta oli 15.10.2024. Paikalla oli 22 oppilasta. PERMA-teorian elementtinä oli merkityksellisyys. Avasimme ensin, mitä merkityksellisyydellä tarkoitetaan PERMA-teorian näkökulmasta. Tämän jälkeen oppilaat pohtivat omia vahvuuksiaan ja valitsivat itselleen vahvuuden tai vahvuuksia. Käytimme apuna 100 vahvuutta listaa. Tämän jälkeen annoimme tehtävänannon. Tarkoituksena oli tehdä supersankari. Supersankari sai olla oma itsensä tai esimerkiksi jokin eläin tai muu hahmo. Kannustimme oppilaita miettimään, mitä heille tulisi mieleen omasta valitsemastaan vahvuudesta. Kerroimme aluksi merkityksellisyydestä ja siitä, että ihminen saa myös siitä merkityksellisyyden tunteita, kun pystyy hyödyntämään omia vahvuuksiaan muiden auttamiseen. Tämän vuoksi oppilaiden tuli pohtia sitä, missä asiassa heidän supersankarinsa

ja valitsemansa vahvuus pystyi olemaan hyödyksi myös muille. Tämä osoit-  
 tautui havaintojemme perusteella monelle hieman haastavaksi tehtäväksi.  
 Osalla oli vahvuutena esimerkiksi nopeus, johon saattoi olla vaikea keksiä asi-  
 oita, joissa pystyisi olemaan hyödyksi muille. Lisätyönä meillä oli pieni savityö.  
 Savityön sai tehdä halutessaan tai, jos ehti. Savityössä sai muovilla savesta  
 hahmolleen sopivan esineen tai symbolin. Tarkoitus olisi myös maalata savi-  
 työt viimeisellä kerralla.



Kuva 8. Oppilaan tekemä piirustus supersankarihahmosta



Kuva 9. Oppilaan tekemä piirustus supersankarihahmosta



Kuva 10. Oppilaan tekemä piirustus supersankarihahmosta

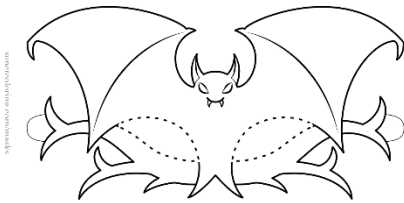
## 7.5 Viides toteutuskerta

Viides eli viimeinen toteutuskerta oli 29.10.2024. Tällä kerralla aiheena oli saavuttaminen. Kerroimme, mitä saavuttaminen PERMA-teorian valossa tarkoittaa. Pidimme teemaan sopivan taidenäyttelyn, jossa kaikki saivat esitellä toteutuksien aikana kertyneitä taideteoksia. Jokainen sai ensin pohtia etukäteen, mitä haluaa kertoa muille omista teoksistaan. Tämän jälkeen jaoin ryhmän kahtia. Toinen ryhmä asetti teokset luokkaan ja osa luokan ulkopuolelle käytävälle. Lähdimme pienryhmän kanssa kiertelemään teoksia läpi yksitellen ja jokainen sai vuorotellen esitellä omia teoksiaan ja vastata esittämiimme kysymyksiin.

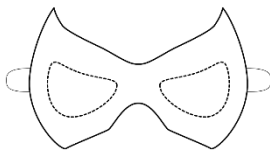
Viimeisen kerran kunniaksi olimme varanneet vähän herkkuja oppilaille. Tämän lisäksi osa sai maalata viime kerralla tekemiään saviteoksia ja loput saivat värittää ja leikata tulostamiamme halloween-naamioita. Ennen tätä jaoin oppilaille laajemmat palautelomakkeet, jotka piti täyttää ennen askartelua ja herkkujen syöntiä.



Kuva 11. Halloweennaamari värityskuva



Kuva 12. Halloweennaamari värityskuva



Kuva 13. Naamari värityskuva



Kuva 14. Valokuva herkkuhetkestä

## 8 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI

### 8.1 Ensimmäisen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute

Ensimmäisen toteutuskerran jälkeen kuuntelimme nauhoitteet ja aloimme heti litteroimaan niitä. Litteroinnilla tarkoitetaan puheen tekstimuotoon kirjoittamista (Tietoarkisto 2021). Aluksi kokeilimme Wordin litterointiominaisuutta, joka olisi nopeuttanut työskentelyämme. Ominaisuus ei kuitenkaan saanut selvää äänitteestä, sillä taustalla puhui niin moni oppilas samanaikaisesti. Tämän vuoksi aloimme itse litteroimaan. Tämä osoittautui myös meille haastavaksi, koska emme pystyneet erottamaan kommentteja melun seasta. Litteroiminen kesti myös pitkään ja oli työlästä, koska aineistoa oli paljon. Ensimmäiseltä toteutuskerralta aineistoa kertyi kolme ääniraitaa, jotka kestivät yhteensä yhden tunnin ja 37 minuuttia. Äänitteessä kuului parhaiten meidän oma äänemme, koska puhuimme ohjaajina kuuluvasti. Lisäksi äänitteestä oli vaikea kuulla yksittäisiä keskusteluja, koska taustalta kuuluvat muut kommentit häiritsivät kuuntelua.

Käytimme analyysimenetelmänä luokittelua. Luokittelussa aineistosta muodostetaan jäsennyksiä ja ryhmittelyjä, jotka havainnollistavat tutkimusryhmän rakennetta ja ilmettä (Jyväskylän yliopisto s.a.) Poimimme litteroidusta tekstistä kommentteja, jotka liittyivät työskentelyyn. Jaottelimme nämä eri kategorioihin. Kategorioina meillä olivat myönteiset kommentit ja kielteiset kommentit, sillä halusimme tietää näiden määrät ja sen kumpaa, on enemmän. Lisäksi kategorioina olivat musiikin ja maalauksen aikana heränneet kommentit sekä oppilaiden väliset toisilleen antamat kommentit. Halusimme tietää esimerkiksi, keuhvatko oppilaat itseään tai toisia työskentelyn aikana ja millaisista kommenteista tämä ilmenee. Lisäksi ihmetystä aiheuttaneita kommentteja oli jonkin verran, joten päätimme ottaa nekin mukaan luokitteluun.

Havainnoimme, että ilmapiiri oli innostunut ja myönteinen, vaikka nauhoituksen perusteella myönteisiä kommentteja tuli spontaanisti melko vähän. Litteroinnista ei voida määritellä tarkkoja lukumääriä, sillä nauhoituksessa osa kommenteista ei kuulunut tai kommentit sekoittuivat melun sekaan. Ei olisi siis luotettavaa ilmoittaa kommenttien määriä lukuina. Myönteisiä kommentteja oli esimerkiksi ”täst tuli ihan siisti”. Purkukysymyksiä esittäessä, jokainen löysi kuitenkin vähintään yhden asian työskentelyssä, johon oli tyytyväinen. Huomasimme nauhoitusta kuunnellessa, että kielteiset kommentit olivat enemmän itseään moittivia, kuin toisille sanottuja. Monet mainitsivat turhautuneesta mielenlilastaan. Turhautuminen johtui yleensä siitä, että ei tiennyt, mitä maalaisi tai ei ollut tyytyväinen työhönsä.

Meistä oli mielenkiintoista huomata oppilaiden toisilleen kohdistamat kommentit. Näistä voidaan huomata, että oppilaat olivat kiinnostuneita toistensa töistä sekä muiden mielipiteistä omaa työtä kohtaan. Omasta työstä haluttiin saada toisten mielipide esimerkiksi kommentteilla ”Onks tää hyvä?” Omista töistä heitettiin myös huumorimielessä ajatuksia siitä, miten paljon muut olisivat valmiita maksamaan niistä. Kiinnostus muiden työskentelyä kohtaan kävi ilmi seuraavista kommenteista, joita olivat ”mikä tää on?” ja ”miten te teitte tän?” Muiden töitä myös keuhuttiin, mikä näkyi kommenteista, kuten ”sul on oikeesti hieno”. Nämä kommentit antoivat meille vaikutelman siitä, että luokassa on hyvä luokkahenki. Huumori ja toisten keuhuminen lisää kouluhyvinvointia sekä nostaa it-

setuntoa. Lisäksi osallisuus kasvaa, kun oppilas saa käsityksen siitä, että hänen työllään on merkitystä ja vaikutusta. Näiden kommenttien perusteella koimme, että toiminnallamme on ollut vaikutusta oppilaiden osallisuuteen.

Hämmennystä herättäneitä ajatuksia oli yllättävän paljon. Erityisesti musiikin alkaessa äänityksestä kuului paljon kommentteja siitä, että oppilailla ei tullut ideoita maalaamiseen. Pyrimme työskentelyn aikana kannustamaan oppilaita luovuuteen, jos kuulimme, että he empivät maalauksen kanssa.

Musiikin myötä värien käytöstä heräsi jonkin verran ajatuksia. Oppilaat miettivät ääneen, mitä väriä he maalauksessaan käyttäisivät. Esimerkiksi iloisen kappaleen soidessa monet pohtivat keltaisen ja punaisen värin käyttöä ja suullisemmassa kappaleessa mustaa haluttiin käyttää.





Eri tyyliset musiikit herättivät innokkaita kommentteja ja oppilaista huomasi, että musiikki herätti ajatuksia siitä, mitä voisi ehkä maalata. Esimerkiksi yksi kappale herätti kommentin, että se ”kuulostaa iha joltaki hautajaisilta”. Toisella oppilaalla tuli musiikista mieleen muinainen sota, yksin kotona -elokuva sekä ”creepy” eli pelottava tunnelma. Äänityksestä nousi kommentteja ideoista omaan työhön sekä ajatuksia siitä, miltä oma työ näyttää. Esimerkiksi ”piirrän sinne hauta-arkun”.

Oppilaiden mielestä työskentelyssä oli parasta maalaaminen, musiikin kuuntelu, vapaasti maalaaminen, inspiraatio sekä luovuus. Kysyimme oppilailta, pääsivätkö he flow-tilaan. Lähes jokainen viittasi osoittaakseen päässeensä flow-tilaan. Flow-tilaan pääseminen oli oppilaiden mielestä helppoa. Voi kuitenkin olla, että käsitys flow-tilasta ei näin nuorilla oppilailla ole vielä niin selkeä. Oli hienoa kuitenkin huomata, että oppilaat kokivat päässeensä flow-tilaan.

Ensimmäisellä kerralla huomasimme toiminnan olevan mukaansatempaavaa. Vaikka luokittelussa nousi esiin eniten negatiivisia kommentteja, koimme, että ilmapiiri oli silti positiivinen ja innostunut. Usein negatiiviset kommentit ilmaistaan vahvemmin ja herkemmin. Niihin myös tartutaan ja niihin reagoidaan helpommin. Itseensä kohdistuvia kehuja ei kuulunut tunneilla paljon. Sen sijaan

muihin kohdistuvat kehut olivat yleisempiä. Ensimmäisellä kerralla paikalla oli 23 oppilasta eli koko ryhmä.

Taulukko 2. Ensimmäisen toteutuskerran palautteet

				
Ymmärsin päivän teeman.	21	2	0	0
Olen tyytyväinen taidetyöhöni.	5	14	3	0

Taulukosta 2 voidaan nähdä, että lähes jokainen oppilas oli kokenut ymmärtäneensä päivän teeman. Sen sijaan kovin moni oppilas ei ollut kokenut onnistuneensa taidetyössä täydellisesti. Suurin osa oli kuitenkin tyytyväisiä tekemäänsä työhön. (Taulukko 2.)

Avoimeen kysymykseen saimme 17 vastausta. Näistä vastauksista kävi ilmi, että oppilaat olivat pitäneet erityisesti maalaamisesta. Saimme myös positiivista palautetta ohjaamisestamme.

## 8.2 Toisen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute

Tällä kerralla litteroitavaa aineistoa tuli yhteensä neljä ääniraitaa ja litteroitavaa oli kolme tuntia ja 20 minuuttia. Litteroimisessa tuli kuitenkin haasteita, kun toisen ohjaajan puhelin oli ollut tuntien aikana taskussa ja äänitteeseen oli tallentunut suhinaa. Tämä tuotti litteroimiseen haasteita. Saimme parhaat tulokset toisen ohjaajan puhelimesta. Huomasimme jälleen, että omat äänemme kuuluivat parhaiten ja osa oppilaiden kommentteista hukkuu meluun.

Luokittelimme saamamme tulokset eri kategorioihin. Kategorioiksi valitsimme tällä kerralla negatiiviset tunteet ja positiiviset tunteet, sillä nauhoituksesta oli vaikea saada selvää, ja nämä erottuivat nauhoituksesta parhaiten sekä tuntuivat oleellisimmilta työmme kannalta. Kommentit, joita saimme eniten poimittua tallenteelta, olivat negatiivisia. Yleisiä turhautumiseen liittyviä voimasanoja

käytettiin paljon. Omaan jaksamiseen ja kiinnostukseen liittyviä negatiivisia kommentteja kuului ajoittain, esimerkiksi ”mä en jaksa”. Monet negatiiviset kommentit viittasivat omaan työhön. Tästä esimerkkinä on kommentti ”tää on iha surkee”. Pohdimme, että turhautuminen voi johtua siitä, että taidetyö oli tällä kerralla vaativampi kuin vapaampi musiikkimaalaus.

Positiivisia kommentteja pystyi jaottelemaan itsensä sekä toisten töiden kehumiseen. Toisten töitä keuhuttiin selkeästi enemmän, kuin omaa työtä. Esimerkiksi ”tää tulee ole hauska” sekä ”no nyt on hieno”. Yksi mieleenpainuva kommentti liittyi siihen, onko ujous positiivinen tunne. Mielestämme tämä oli oppilaalta hyvää pohdintaa ja kertoo siitä, että joitakin tunteita on vaikea tai mahdoton luokitella positiivisiin tai negatiivisiin tunteisiin.

Purkutehtävässä kysyttiin aluksi tunnealiaksesta ja sitten tunnenaamojen työskentelystä. Tunnealiaksessa oppilaiden mielestä oli helppo esittää esimerkiksi ilon tunteita, sillä niissä pystyi vain hymyilemään. Vaikeita esitettäviä tunteita oli enemmän. Niitä olivat energinen, punastunut ja myönteinen. Viimeinen tunnealiakseen liittyvä kysymys oli ”miltä tuntui esittää ilmeitä”. Oppilaiden mielestä se oli hauskaa. Muutaman mielestä esittäminen oli helppoa. Parin oppilaan mielestä esittäminen ja arvaaminen oli vaikeaa. Yksi syy tälle oli se, että vaihtoehtoja oli liian paljon.

Tunnenaamoihin liittyen kysyimme, minkälaisia tunteita niillä pystyy näyttämään. Tähän saimme yllättävän paljon eri vastauksia. Monet oppilaiden mainitsemista ilmeistä olivat kuitenkin perustunteita. He mainitsivat muun muassa vihan, surun, ilon ja hämmästyksen. Muita olivat ”normi ilme”, oksentava, rauhallinen, itkevä, hämmentynyt. Kysyttäessä lapset osasivat sanoa, että tunnenaamoilla ei kuitenkaan voi esittää kaikkia tunteita. Tätä eräs oppilas perusteli sillä, että tunnenaamat eivät ole oikeita kasvoja. Toisella toteutuskerralla saimme 20 palautelappua. Palautelappu oli sama, kuin ensimmäiselläkin kerralla

Taulukko 3. Toisen toteutuskerran palautteet

				
--	---	---	---	---

Ymmärsin päivän teeman.	16	3	1	0
Olen tyytyväinen taidetyöhöni.	4	12	2	1

Taulukon perusteella suurin osa oli ymmärtänyt päivän teeman. Taulukosta voidaan huomata, että tällä kerralla pieni osa ei ollut tyytyväisiä tekemäänsä taidetyöhön. Suurin osa kuitenkin oli ollut tyytyväinen teokseensa. Yksi oppilas ei ollut osannut valita toiseen kysymykseen hymynaamoista, joten vastasi ensimmäisen ja toisen hymynaaman väliltä. (Taulukko 3.)

Viimeiseen avoimeen kysymykseen saimme 14 vastausta. Tunnealias oli jäänyt parilla oppilaalla parhaiten mieleen. Monen mielestä työskentely oli kivaa ja yhdestä uuden kokeileminen oli mielekästä. Saimme myös hyvää palautetta ohjaamisesta ja ohjeiden antamisesta. Lisäksi saimme toiveen tehdä savitöitä. Savityöt olivat muutenkin olleet harkinnassamme, joten tämän pohjalta päättimme ottaa sen osaksi neljännen toteutuskerran toimintaa.

### 8.3 Kolmannen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute

Kolmannella toteutuskerralla ääniraitoja tuli kaksi, sillä tämän kerran toteutuskerta oli vain yhden tunnin mittainen. Litteroitavaa aineistoa oli yhteensä kaksi tuntia. Luokittelu oli tällä kertaa vaikea tehdä, koska nauhoitteista ei kuulunut spontaaneja kommentteja niin paljon, että niitä pystyisi luokittelemaan. Joitakin negatiivisia kommentteja nauhoitteilta kuului. Näistä esimerkkeinä ovat ”täst ei tuu hirveen hieno” ja ”emmä osaa”. Muita kommentteja saimme silloin, kun esitimme kysymyksiä suoraan oppilaille. Nämä kysymykset liittyivät siihen, keitä kartalla on.

Purkutehtävässä kysyimme oppilailta, miltä tehtävän tekeminen tuntui. Suurin osa oppilaista vastasi tehtävän tekemisen olleen helppoa ja kivaa. Muutamat oppilaat sanoivat, että tekeminen oli vaikeaa. He perustelivat tätä sillä, että oli vaikeaa asettaa ihmisiä eri kohtiin kartalla. Tehtävän helppoutta perusteltiin sillä, että oppilaat tiesivät jo valmiiksi, mille kohdille ihmiset tulivat, sekä sillä,

että he tiesivät, kuinka läheisiä ihmiset heille ovat. Muutaman mielestä tehtävän yksinkertaisuus teki tehtävän tekemisestä helppoa.

Kysyimme, minkä takia oppilaat olivat asettaneet ihmiset kartalle juuri niille kohdille. Tämä tuntui olevan vaikea kysymys oppilaille, joten esitimme lisäkysymyksen siitä, ovatko lähelle itseä asetetut henkilöt sellaisia, joihin pystyy tukeutumaan vaikeassa tilanteessa. Saimme tähän eriäviä vastauksia. Moni vastasi tähän kyllä. Perusteluina olivat, että niihin voi luottaa ja he ovat sellaisia, jotka auttavat, jos esimerkiksi satuttaa itsensä. Saimme tähän myös kielteviä vastauksia, mutta emme perusteluita tälle. Oppilaat tekivät tunnin aikana huomioita siitä, kuinka paljon heillä on läheisiä. Oppilaat joutuivat pohtimaan myös sitä, mihin kohdalle asettaa henkilö, jos tämä kuuluu kahteen kategoriaan. Esimerkiksi jotkut joukkuekaverit ovat myös hyviä ystäviä. Kerroimme tunnin aluksi, että tämä tehtävä voi olla henkilökohtaisempi, eikä kaikkea verkostokartan sisältöä tarvitse selitellä toisille, jos ei halua. Oppilaat olivat kuitenkin innokkaita kertomaan, keitä omalla kartalla on. Oppilaat halusivat myös tietää mihin kohdille luokkakaverit ovat toisensa sijoittaneet kartalla. Emme huomanneet tunnilla esimerkiksi tilanteita, joissa kenellekään olisi tullut paha mieli siitä, missä kohti hänet oli sijoitettuna luokkakaverin kartalla. Muistutimme vielä tunnin lopuksi oppilaita siitä, että verkostokartan ihmiset ja niiden sijainti kartalla voi vaihdella päivän ja mielialan mukaan. Keskityimme erityisesti tämän toteutuskerran aikana hyvän huomaamiseen. Painotimme läheisten ihmissuhteiden merkityksen lisäksi myös niitä ihmissuhteita, jotka eivät ole yhtä lähellä ja, että nekin voivat silti olla tärkeitä ja merkityksellisiä.

Palautelapun perusteella suurin osa oli tyytyväisiä omiin töihinsä, mutta tämä ei kuulunut työskentelyn aikana oppilaiden kommentteissa. Tämä oli hieman ristiriitaista keskenään. Tulimme kuitenkin johtopäätökseen, että palautelomakkeista saadut tulokset olivat luotettavampia, koska nauhoitustilanteista ei tullut kaikkia kommentteja esille. Joitakin nauhoitustilanteet saattoivat myös jännittää, jolloin he eivät ilmaisseet ajatuksiaan monipuolisesti.

Kolmannen toteutuskerran kysymyksiä oli kuusi. Ensimmäinen kysymys oli ”kannustitko kaveriasi, miten?” 12 oppilasta vastasi kysymykseen kannusta-

neensa kaveria. Kannustaminen oli toisten töiden kehumista. Etenkin, jos toinen oli moittinut omaa työtään, kaveri oli kehunut sitä. Seitsemän oppilasta vastasi, että ei ollut tällä tunnilla kannustanut kaveria.

Toinen kysymys oli ”kannustiko joku sinua (ohjaaja tai kaveri), kuka ja miten?” 15 oppilasta vastasi, että häntä oli kannustettu. Muutama mainitsi kannustajan olleen kaveri, ja muutama mainitsi kannustajan olleen ohjaaja. Loput eivät olleet kertoneet, kuka kannustaja oli. Kannustaminen oli pääasiassa sitä, että omaa työtä oli sanottu hienoksi. Neljä oppilasta vastasi, että häntä ei ollut kannustettu työskentelyn aikana. Halusimme kysyä oppilaiden kannustamisesta, sillä kannustamisella on tärkeä vaikutus oppilaiden kokemuksiin positiivisen pedagogiikan kannalta.

Kolmas kysymys oli ”missä onnistuit työskentelyssäsi ja miltä se tuntui?” Halusimme tämän kysymyksen kautta saada oppilaat pohtimaan omaa onnistumistaan ja keskittymään työskentelyssä ilmentyviin positiivisiin kokemuksiin. Moni oppilas oli mielestään onnistunut maalaamisessa sekä ihmisten piirtämisessä. Kaksi oppilasta oli onnistunut mielestään hyvin jäsentelemään kaverit ja suvun kartalle. Yksi oppilas oli onnistunut kirjoittamaan ihmissuhteensa hyvin työhönsä. Eräs oppilas onnistui mielestään hyvin värien käytössä. Yksi oppilas oli tyytyväinen työskentelynsä nopeuteen. Lähes jokainen oppilas kertoi lomakkeessa työskentelyn olleen kivaa. Osa oppilaista vastasi työskentelyn olleen helppoa ja hauskaa.

Neljäs kysymys oli ”millaisia tunteita taiteen tekeminen sinussa herätti?” ja pyrimme tällä selvittämään oppilaiden taiteesta syntyneitä ajatuksia ja kokemuksia. Merkittävä osa vastasi kokeneensa hyviä, hauskoja ja kivoja tunteita. Yksi oppilas muisti ensimmäisellä kerralla puhutun flow-tilan ja sanoi päässeensä tällä tunnilla siihen. Eräs oppilas oli myös hauskojen ja kivojen tunteiden lisäksi kokenut surua tehdessään verkostokarttaa. Pieni osa oppilaista ei osannut sanoa millaisia tunteita taide on herättänyt.

Viides kysymys oli ”mitä opit ihmissuhteista tai omista ihmissuhteistasi?” Tämän kysymyksen avulla pyrimme kääntämään oppilaiden ajatuksen takaisin itse PERMA-teorian elementtiin, jota tänään käsittelimme. Sen kautta halusimme tietää, mitä oppilaat ovat saaneet irti aiheesta ja olimmeko käsitelleet

sitä ymmärrettävästi ja tarpeeksi. Puolet oppilaista eivät olleet tai eivät olleet osanneet vastata kysymykseen. Neljä oppilaista kirjoitti huomanneensa, että ympärillä on paljon läheisiä. Yksi oppilaista oli pohtinut, että perhe on hänelle tärkeämpi, kuin ystävät. Kaksi oppilaista oli maininnut ystävällisyydestä. Pohdimme, että tähän viitatessaan he ovat miettineet, että ystävällisyys on tärkeää ihmissuhteissa. Yksi oppilas kertoi oppineensa hahmottamaan, jossa hän todennäköisesti viittasi verkostokartan jäsentelyyn.

Viimeiseksi halusimme kysyä yleisesti ”minkälaisia tunteita tämän tunnin teema herätti sinussa?” Suurin osa kuvaili kokemiaan tunteita hyvinä ja kivoina. Myös ”positiivinen” sanaa oli käytetty pari kertaa. Lisäksi yksi oppilas oli kokenut onnellisia tunteita. Myös hämmästys oli yhden oppilaan kuvailema tunne. Viisi oppilasta ei osannut kuvailla kokemiaan tunteita. Koska palautelapun kysymykset olivat avoimia ja vastaukset hyvin erilaisia, emme pystyneet tekemään niiden pohjalta taulukkoa, kuten aiemmilla kerroilla.

#### **8.4 Neljännen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute**

Litteroitavaa aineistoa tuli neljänneltä toteutuskerralta neljä ääniraitaa. Nauhoitteet olivat yhteensä kaksi tuntia ja 49 minuuttia. Luokittelimme kommentit positiivisiin ja negatiivisiin kommentteihin, sillä ne erottuivat nauhoitteilta parhaiten. Negatiivisia kommentteja kuului nauhoitteilta paljon. Negatiiviset kommentit viittasivat siihen, että oppilaat turhautuivat taitoihinsa. Esimerkkinä kommenteista ”mie en osaa piirtää”. Eräs kommentti nousi esille äänitteen taustalla, kun yksi oppilas kommentoi toisen oppilaan käytökseen. Kommentissa hän kehotti toista oppilasta olemaan hiljaa, jos tällä ei ollut hänelle mitään hyvää sanottavaa. Tämän kommentin ja muiden havaintojemme perusteella ilmapiiri ei ollut niin positiivinen, kuin muilla tunneilla. Emme osaa sanoa, mistä tämä johtui. Syitä voi olla esimerkiksi levottomuus, väsymys tai rauhattomuus. On normaalia, että luokassa ei aina vallitse pelkästään positiivinen ilmapiiri. Jatkuva negatiivinen tunnelma tai muu häiriköinti ei tee hyvää luokan ilmapiirille ja sitä myöden kouluhyvinvoinnille ja oppimiselle. On muistettava, että tällaisesta tässä luokassa ei ollut kyse. Suuri luokkakoko voi myös lisätä rauhattomuutta tai muuta kinastelua, mikä on täysin normaalia pienissä määrin.

Positiivisia kommentteja tuli liittyen toisten teoksien kehumiseen. Eräs oppilas oli valmis auttamaan toista oppilasta hänen työssään, mutta oppilas ei halunnut ottaa apua vastaan. Mielestämme tämä kommentti kertoi oppilaan hyväntahtoisuudesta.

Purkutehtävässä kävimme purkukysymykset läpi ryhmittäin. Kysyimme oppilailta, oliko ydinvahvuus vaikea valita. Moni vastasi tähän kieltävästi, mutta perustelua kysyttäessä vastaaminen oli vaikeaa. Tämän vuoksi monet alkoivatkin pohtia, että vahvuuden valitseminen olikin haastavaa. Perusteluja haastavuudelle oli se, että valinnanvaraa oli paljon ja oppilaat eivät tieneet, mitkä vahvuudet sopisivat heille. Jokainen kuitenkin löysi itsestään tuntien aikana vahvuuden. Osa oppilaista tiesi jo valmiiksi, minkä vahvuuden omaavat. Luokassa oli opettajan mukaan jo aikaisemmin käyty vahvuuksia läpi, joten jotkut löysivät oman vahvuutensa tämän vuoksi helpommin.

Kysyimme oppilailta, minkälainen ympäristö tai tilanne on omalle supersankarille haasteellinen. Yksi oppilas pohti reiluutta ja sen haittapuolia. Hän kertoi esimerkin, jossa reiluuden vuoksi hän oli myöntänyt oman jääkiekkjoukkueen virheen, joka koitui vastustajajoukkueen eduksi. Erään oppilaan vahvuus oli rohkeus. Oppilaat pohtivat, että rohkeuden varjopuoli on uhkarohkeus, jonka seurauksena saattaa sivuuttaa turvallisuuden ja omat rajat. Nämä keskustelut osoittivat oppilailta hyvää pohdintaa. Oppilaiden tuli myös ryhmän kesken tarkastella toistensa vahvuuksia. Kysyimme oppilailta, millaisia vahvuuksia he toisissa arvostivat. Ystävällisyys nousi tässä kysymyksessä esille vahvasti.

Olimme laatineet tätä kertaa varten uuden palautelomakkeen. Jätimme positiiviseen pedagogiikkaan sekä taiteeseen liittyvät kysymykset samoiksi kuin edellisellä kerralla sekä lisäsimme teemaan sopivia kysymyksiä. Saimme 22 vastausta.

Ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin, oliko oppilas kannustanut kaveria ja miten. Kahdeksan oppilasta vastasi kysymykseen, ettei ollut kannustanut. Loput olivat palautelomakkeen mukaan kannustaneet toisiaan. Kannustaminen oli pääosin työn kehumista. Yksi oppilas oli myös antanut ideoita työn tekemiseen. Kysyimme oppilailta, kannustiko joku häntä työskentelyn aikana. Neljä oppilasta vastasi tähän kieltävästi. Teimme huomion, että nämä kaikki olivat

vastanneet myös edelliseen kysymykseen kieltävästi. Pohdimme, onko näiden oppilaiden kohdalla kehuminen ja kannustaminen jäänyt heiltä huomiomatta työskentelyn lomassa. Loput 18 olivat vastanneet, että heitä oli kehuttu tai kannustettu. Kehuminen oli pääosin työn kehumista.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, “missä onnistuit työskentelyssä ja, miltä se tuntui”. Lähes kaikki vastasi onnistuneensa. Useimmat olivat valikoineet yhden tietyn asian, jossa kokivat onnistuneensa. Kolme oppilasta vastasi, että ei onnistunut. 14 oppilasta koki työskentelyn olleen kivaa, hauskaa ja helppoa. Kahdeksan oppilasta ei vastannut mitään. Yksi oppilas koki työn teon olleen vaikeaa.

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, millaisia tunteita taiteen tekeminen herätti oppilaissa. Neljän oppilaan mielestä työskentely ei herättänyt minkäänlaisia tuntemuksia, Kolme oppilasta ei taas osannut sanoa. Muutamalla oppilaalla oli herännyt ärsyyntyneitä tunteita. Positiivisia ajatuksia oli herännyt suurimmalla osalla oppilaista. Monet näistä kommentoivat taiteen tekemisen olevan kivaa. Muita tuntemuksia olivat luovuus, innostuneisuus ja positiivisuus. Yksi oppilas oli jälleen mielestään päässyt flow-tilaan.

Oppilaat löysivät itsestään erilaisia vahvuuksia. Näitä olivat esimerkiksi rohkeus, nopeus, ystävällisyys, reiluus ja lempeys. Kysyimme, olivatko oppilaat tiedostaneet valitsemansa vahvuuden jo aiemmin. Yksi oppilas vastasi, että ei ollut tiedostanut valitsemaansa vahvuutta aikaisemmin. Kahdeksan oppilasta olivat tiedostaneet vahvuutensa etukäteen ja loput oppilaista eivät olleet vastanneet tähän kysymykseen. PERMA-teorian kannalta omien vahvuuksien tiedostaminen on tärkeää ja halusimme näiden kysymysten avulla selvittää, olivatko oppilaat löytäneet itsestään vahvuuksia ja olivatko he kenties jo aiemmin pohtineet näitä vahvuuksiaan.

Yritimme selvittää viimeisen kysymyksen avulla, lisäsikö luova toiminta osallisuutta. Muotoilimme kysymyksen oppilaille seuraavasti: “Lisäsikö luova toiminta yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä. Miten?” Seitsemän oppilaan mielestä toiminnalla ei ollut merkitystä osallisuuteen. Neljän oppilaan mielestä osallisuus lisääntyi ja viiden oppilaan mielestä se lisääntyi vähän.

Saimme kuitenkin vain yhden perustelun vastauksille, jonka mukaan osallisuus lisääntyi kannustamalla. Kuusi oppilasta ei osannut vastata tai ei vastannut kysymykseen.

### **8.5 Viidennen toteutuskerran litterointi, luokittelu ja palaute**

Viidennelle eli viimeiselle toteutuskerralle olimme tehneet laajemman palautekyselyn. Olimme varanneet palautelomakkeen täyttöön tällä kerralla enemmän aikaa. Monet kysymykset olivat oppilaille haastavia ja kysymyksiä piti selvittää suullisesti oppilaille.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme, mikä oli oppilaan mielestä mielekäs pitämämme tunti. Suosituimmaksi tunniksi nousi ehdottomasti ensimmäinen tunti, jolloin taidetyönämme oli musiikkimaalaus. Useimmat perustelivat vastaustaan sillä, että pitivät vapaasta maalaamisesta. Sitä oli myös rentoa tehdä ja musiikin kuuntelu oli mielekästä. Viisi oppilasta oli myös vastannut suosikikseen tunnin, jolloin keskityimme omiin vahvuuksiin ja piirsimme sen pohjalta omat supersankarihahmot. Kyseisellä tunnilla oli myös mahdollisuus muovilla savimassasta omaan vahvuuteen liittyvä symboli. Moni perusteli tätä sillä, että heidän mielestään oli kiva piirtää. Lisäksi yksi oppilas oli vastannut viimeisen kerran suosikikseen.

Toisessa kysymyksessä kysyimme ”Mitä muistat PERMA-teoriasta?” Tämä kysymys osoittautui alussa haastavaksi. Oppilaat muistivat aiheita, joita olimme käyneet läpi, mutta PERMA-teoria sanana aiheutti hämmennystä osalle. Avasimme tätä kysymystä oppilaille. Kuusi oppilasta oli vastasannut tähän kysymykseen, että ei tiennyt tai ei muistanut mitään. Viidelle oppilaalle oli jäänyt mieleen tunteet. Yksi aihe olikin positiiviset tunteet, vaikka jokaisella kerralla sivuttiinkin tunteita jonkin verran työskentelyn aikana. Kolme oppilasta muisti PERMA-teoriasta positiivisuuden. Kerroimme oppilaille myös lyhyesti positiivisesta pedagogiikasta ensimmäisellä kerralla. Kolmen oppilaan mieleen oli jäänyt vahvuudet eli varmasti supersankarin tekeminen on jäänyt mielen päälle. Kaksi oppilasta muisti PERMA-teorian liittyvän ystävällisyyteen. Yksi oppilas oli kirjoittanut kohtaan ”sitoutuminen”, joten tällä viitattiin varmaan musiikkimaalaukseen. Yksi oppilas oli luotellut kaikki PERMA-teorian elementit. Oppilaat muistivat toteutuskerrat paremmin taidetehtävien perusteella, kuin

PERMA-teorian teemojen perusteella. Tämä sai pohtimaan, käsittelemmekö teoriaa tarpeeksi ymmärrettävästi ja riittävästi. Ajankäytön näkökulmasta teoriiaan ei olisi kuitenkaan voinut käyttää yhtään enempää aikaa.

Kysyimme myös, minkä PERMA-teorian teeman oppilaat kokivat tärkeimmäksi. Suosituimmiksi nousivat positiiviset tunteet, jonka oli vastannut yhdeksän oppilasta, sekä ihmissuhteet, jonka oli vastannut 4 oppilasta. Yksi oppilas ei ollut osannut valita näiden väliltä ja oli vastannut sekä ihmissuhteet että positiiviset tunteet. Kolme oppilasta oli sitä mieltä, että merkityksellisyys oli heille tärkein teema, ja kaksi oppilasta oli valinnut saavuttamisen. Kaksi oppilasta oli myös kirjoittanut tähän vastaukseksi ”musiikkimaalaus”. Kyseisen tunnin aiheena oli tällöin sitoutuminen, joten voimme päätellä, että he kokivat sitoutumisen tärkeimpänä teemana.

2C-kohdassa kysyimme 2B-kysymykseen viitaten ”Miksi? (mieti esimerkiksi tehtäviä, joita olemme tehneet: tunnealias, Mentimeterin positiiviset tunteet, omien vahvuuksien pohtiminen ja tehtävien loppupurut)” Avasimme tätä sulkeissa olevassa tekstissä vielä paremmin, jotta oppilaat ymmärtäisivät kysymyksen. Tästä huolimatta kysymystä oli vaikeaa ymmärtää. Oppilaat olivat jättäneet kohdan tyhjäksi tai olivat ymmärtäneet sen väärin. Muutama oli maininnut, että oli tärkeää miettiä ihmissuhteita ja oppia niistä, ja muutama kertoi positiivisten tunteiden tai tunteiden olevan tärkeitä. Kun mietitään PERMA-teorian elementtejä, ovat ihmissuhteet ja positiiviset tunteet varmasti tutumpia oppilaille kuin merkityksellisyys, sitoutuminen tai saavuttaminen.

3A-kohdassa kysyimme, mitä vahvuuksia tai ominaisuuksia oppilaat olivat löytäneet itsestään. Taiteeseen liittyviä vastauksia oli useita, esimerkiksi maalaukseen ja piirtämiseen liittyviä. Luovuus oli yleisin vastaus ja muita vahvuuksia olivat sinnikkyys, auttaminen, ystävällisyys, rohkeus, ilo ja mielenkiinto. Neljä oppilasta ei ollut mielestään löytänyt vahvuutta itsestään. 3B-kohdassa puolestaan kysyimme, mitä vahvuuksia he olivat oppineet kavereistaan. 14 oppilasta ei löytänyt vahvuuksia kavereistaan. Muut olivat vastanneet tähän ”joo”, joista osa oli kommentoinut tarkemmin, minkälaisia vahvuuksia olivat kavereistaan löytäneet. Neljä oppilasta kertoi löytäneensä kavereistaan luovuuden. Yksi oppilas oli löytänyt rohkeuden kaveristaan. Havaintojemme ja vastausten

perusteella oppilaat tunnistivat omia vahvuuksiaan hyvin. Sen sijaan toisten vahvuuksia oli vaikeampi tunnistaa tai huomata.

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, miten toiminta lisäsi luokan yhteishenkeä tai yhteenkuuluvuutta. 10 oppilaan mielestä toiminta ei lisännyt yhteishenkeä tai yhteenkuuluvuutta. Neljä ei osannut vastata ja loput kuusi vastasivat kyllä. Yksi perusteli tätä sillä, että "kaikki alko ymmärtämään kuinka läheisiä kaikki on". Tiedostimme sen, että emme saaneet työskentelyymme mukaan niin paljon yhteishenkeä lisääviä tekijöitä kuin alun perin oli tarkoitus. Tämä olisi ollut myös PERMA-teorian sekä luokkailmapiirin kannalta oleellista. Kannustimme oppilaita miettimään hetkiä, kun he ovat saaneet pöytäryhmittäin työskennellä taiteen parissa, nähdä toistensa töitä taidenäyttelyssä sekä supersankaria tehdessä nähneet toistensa vahvuuksia.

4B-kohdassa kysyimme oppilailta osallisuudesta ja tarkensimme tätä sillä, oliko toimintaan helppo lähteä mukaan ja saivatko he tarvittaessa apua. Kaikki kokivat, että toimintaan oli helppo lähteä mukaan ja saivat tarvittaessa apua. Huomasimme tämän myös toiminnan aikana siten, että oppilaat lähtivät toimintaamme hienosti mukaan ja uskalsivat pyytää apua tarvittaessa.

5A-kohdassa kysyimme, miltä taiteen tekeminen tuntui. Valtaosan mielestä taiteen tekeminen tuntui hyvältä ja kivalta. Muita kommentteja olivat ihanalta, rauhoittavalta, luovalta ja vapaalta. Kaksi koki, että pystyi keskittymään hyvin. Yksi mainitsi siitä, että tunne riippui siitä, mitä työtä oli tekemässä.

Ensimmäinen kysymys oli liian samantyylinen kuin kohta 5B. Ensimmäisessä kysymyksessä tarkoitus oli pohtia koko tuntia, ei vain taidetyötä, mutta oppilaat olivat vastanneet jo tähän kysymykseen miettien taidetta, ei kokonaisuutta. Tämän vuoksi 5B-vastaukset ovat samat kuin ensimmäisessä kysymyksessä.

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin mielipidettä toiminnasta. Kaikki pitivät toiminnasta. Neljä oppilasta mainitsi siitä, että luokassa olisi voinut olla rauhallisempaa. Huomasimme itse myös ajoittain rauhattomuutta luokassa. Erään oppilaan mielestä verkostokartan tekeminen oli vähän hankalaa. Omasta oh-

jaajatoiminnasta kysyessämme kohdassa 7 saimme oppilailta pelkästään positiivista palautetta ja oppilaat olivat pitäneet tunteista. Viimeisessä kysymyksessä annoimme vapaan sanan, jos jollekin jäi vielä jotain sanottavaa. Tässä muutama oppilas oli halunnut kiittää meitä ja kertoi pitäneensä toiminnasta.

## **9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET**

### **9.1 Taide positiivisen pedagogiikan edistäjänä 4.-luokkalaisten opetuksessa**

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Miten positiivista pedagogiikkaa voidaan edistää taiteen avulla 4.-luokkalaisten opetuksessa?”

Taide auttoi oppilaita PERMA-teorian teemojen sisäistämässä, sillä tällöin oppilaat pääsivät konkreettisesti toteuttamaan teeman mukaista työskentelyä. Jos teemat olisi käyty pelkästään teoreettisesti, niiden sisäistäminen olisi ollut haastavaa. Tunneilla oppilaat pääsivät myös pohtimaan teemoja omasta näkökulmastaan, mikä auttaa asioiden ymmärtämisessä.

Noin puolet oppilaista oli sitä mieltä, että toiminta ei lisännyt osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmissuhteet, osallisuus ja yhteenkuuluvuus ovat tärkeitä positiivisen pedagogiikan teemoja. Tätä voisi edistää taiteen keinoin esimerkiksi tekemällä jostakin taidetyöstä yhteisen. Yhteenkuuluvuutta pyrittiin edistämään taidenäyttelyllä sekä purkutehtävissä, jolloin oppilaat saivat keskustella tekemistään toistensa kanssa. Puolet luokasta kuitenkin oli sitä mieltä, että yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi.

### **9.2 Oppilaiden kokemukset PERMA-teoriaan pohjautuvista taidelähtöisestä toiminnasta**

Opinnäytetyömme toinen tutkimuskysymys oli ”Minkälaisia kokemuksia taidelähtöinen toiminta PERMA-teorian näkökulmasta herättää oppilaissa?”

Havaintojen, palautelomakkeiden sekä litterointien perusteella taiteen tekeminen herätti pääsääntöisesti positiivisia tunteita. Oppilaat mainitsivat jokaisella kerralla työskentelyn olleen mukavaa ja kivaa.

Negatiivisia tunteita, kuten turhautumista, tuottivat tilanteet, joissa oppilas koki, että ei osaa tai ei keksi ideoita työskentelyyn. Jotkin purkutehtävien kysymyksistä olivat osalle oppilaista haastavia, joten niiden läpikäyminen tuotti väkivoimaa hankaluuksia. Nämä hankaluudet saattoivat tällöin aiheuttaa negatiivisia tunteita.

Ensimmäisellä toteutuskerralla taidetyön tekemiseen liittyi flow-tila. Havaintojen sekä palautelomakkeiden perusteella oppilaat kokivat tämän taidetyön olleen itselleen mieluisin. Tämä näkyi selvästi työskentelyssä ja oppilaat kokivatkin päässeensä flow-tilaan. Seuraavilla taidetunneilla eräs oppilas oli maininnut päässeensä flow-tilaan, minkä koimme merkitykselliseksi. Oppilas oli muistanut asian, ja taiteen tekeminen oli herättänyt hänessä sitoutumista ja syvää uppoutumisen tunnetta myös muilla kerroilla.

## 10 POHDINTA

Kokonaisuudessaan taidetuntien toteutuskerrat onnistuivat hyvin. Olimme itse toteutuksista innoissamme, ja ne olivat mielestämme opinnäytetyömme kohokohtia. Oppilaista ja heidän palautteestaan voimme päätellä, että myös he pitivät toiminnasta.

Huolellisesta suunnittelusta huolimatta huomasimme joitakin haasteita, joita emme olleet huomioineet tarpeeksi. Ensimmäinen näistä oli ajankäyttö. Vaikka olimme saaneet kaksi oppituntia aikaa toiminnallemme jokaiselle paitsi yhdelle toteutuskerroista, aika tuntui aina loppuvan kesken ja meille tuli kiire. Halusimme varata aikaa purkutehtäville sekä palautelomakkeiden täyttöön, sillä ne olivat tärkeimpiä aineistonkeruun kannalta. Usein jouduimme aloittamaan purkutehtävien läpikäynnin loppusiivoilujen sekä töiden viimeistelyn aikana. Tällöin oppilaiden keskittyminen ei ollut pelkästään purkutehtävissä, ja siksi niiden anti saattoi jäädä pintapuoliseksi. Olisimme halunneet käydä purkutehtävät koko luokan kanssa yhteisesti läpi, mutta ajan säästämiseksi purkutehtävät suoritettiin ryhmä kerrallaan. Tällöin muut ryhmät siivoilivat ja viimeistelivät töitä. Koska ohjaajia oli kaksi, pystyimme myös joillakin kerroilla jakamaan ryhmät keskenämme ja kysymään purkukysymykset kahdelta ryhmältä samanaikaisesti. Tiedostimme, että tämä ei ole yhteisöllisyyden kannalta paras vaihtoehto, mutta ajankäytön vuoksi jouduimme tekemään näin.

Tähän on vaikeaa keksiä ratkaisua, sillä suurin osa ajasta meni töiden tekemiseen. Mietimme, olisiko joitakin aloitustehtäviä voinut jättää pois ajan säästämiseksi. Koimme kuitenkin, että ne olivat aiheeseen johdattelun kannalta tärkeitä.

Toteutuskertojen dokumentoinnin kannalta nauhoitus oli ensisijainen tiedonkeruumenetelmämme. Litteroitaessa aineistoa, huomasimme kuitenkin, että nauhoitteista oli hyvin vaikea saada selvää ja niissä kuului vain lähellä käytävät keskustelut, joista osa sekoittui muuhun hälinään. Tämän vuoksi aloimme epäilemään opinnäytetyömme luotettavuutta ja jouduimme reagoimaan tähän. Päädyimme ottamaan käyttöön laajemmat teemakohtaiset palautekyselyt. Palautelomakkeiden ansiosta pystyimme kysymään oppilailta tiettyjä kysymyksiä, joihin halusimme vastauksia. Näitä ei ollut mahdollista saada nauhoituksista, sillä oppilaiden kommentit olivat spontaaneja, eivätkä aina liittyneet aiheeseen. Palautelomake antoi mahdollisuuden saada kommentteja myös hiljaisemmilta oppilailta. Palautekyselyissä oli useita kysymyksiä, joita jouduimme avaamaan erikseen oppilaille. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet käydä jokaisen kysymyksen yhteisesti läpi ennen lomakkeen täyttöä, jotta jokainen osaa vastata niihin.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut kokonaisuudessaan opettavaista ja palkitsevaa. Prosessi on ollut pitkä, ja siihen on liittynyt monia eri vaiheita ja vastoin käymisiä. Jo ideointivaiheessa pohdimme erilaisia vaihtoehtoja työllemme, mutta taidelähtöiset menetelmät olivat kuitenkin meidän molempien mielessä alusta alkaen. Kun päätimme tietoperustan aiheellemme, oli luontevaa jakaa aiheita ja lähteä kirjoittamaan teoriaa. Tämä vaihe oli mielestämme yksi opinnäytetyön rankimmista vaiheista. Vaikka aiheet olivat kiinnostavia, oli kirjoittaminen molemmille melko työlästä. Eniten innoissamme olimme taidetuntien suunnittelusta, ja niitä suunnitellessa meillä oli hauskaa. Palkitsevinta opinnäytetyön tekemisessä olivat taidetunnit, joita pääsimme pitämään. Viiden toteutuskerran kokonaisuus mahdollisti sen, että pystyimme paremmin myös tutustumaan oppilaisiin. Oli palkitsevaa saada myös positiivista palautetta oppilailta.

## 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme nousi esiin useita eettisyyteen liittyviä kysymyksiä. Näitä olivat tutkimukseemme liittyvä vapaaehtoisuus, nauhoittaminen aineistonkeruumenetelmänä sekä salassapitovelvollisuus.

Haimme kaupungin sivistystoimelta tutkimuslupaa nauhoituksellemme. Tutkimusluvan saatuamme pääsimme etenemään opinnäytetyössämme. Vapaaehtoisuuteen ja nauhoitukseen liittyen laitoimme oppilaiden huoltajille Wilmassa viestin, jossa informoimme toteutuskertojen sisällöstä, nauhoituksesta sekä vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksiin, joihin osallistuu lapsi, on pyydettävä tutkimukseen osallistumiseen lupa lapsen huoltajalta tai muulta lailliselta edustajalta (Kuula 2011, 147). Tämän vuoksi pyysimme jokaisen oppilaan huoltajalta kirjallisen kuittauksen Wilma-viestiin, jotta saisimme suostumuksen kirjallisena. Oppilaan ei tarvitsisi osallistua toteutukseen, mikäli hän tai hänen huoltajansa ei olisi antanut siihen lupaa. Toiminnan sai keskeyttää myös missä vaiheessa tahansa. Kaikkien oppilaiden huoltajat antoivat myöntävän vastauksen Wilma-viestillä ennen ensimmäistä toteutuskertaa.

Tutkimuksesta tuli kertoa siten, että tutkimukseen osallistuvat sekä alle 15-vuotiaiden vanhemmat ymmärsivät tutkimuksen sisällön sekä esimerkiksi riskit ja hyödyt (Heikkinen & Kaukko Toim. 2023). Tutkimukseemme ei liittynyt riskejä, sillä kenenkään henkilöllisyys ei selviä raportistamme, mutta pidimme huolen, että lapsien huoltajat ymmärtäisivät toimintamme tarkoituksen. Toimintamme avulla oppilas voisi löytää uusia vahvuuksia sekä kehittää omanarvontuntoaan sekä itsetuntoaan. Lisäksi lapsille toimintamme tuli selittää siten, että he ymmärsivät, mistä on kyse. Emme voineet esimerkiksi puhua lapsille litteroinnista ilman, että selitimme heille, mitä se tarkoittaa.

Nauhoittaminen tapahtui opinnäytetyöntekijöiden puhelimilla. Kiertelimme puhelimien kanssa eri puolilla luokkahuonetta, jotta saimme mahdollisimman monen oppilaan kommentit kuuluviin. Kahdella puhelimella nauhoittaminen lisäsi tutkimuksemme luotettavuutta.

Kunnioitimme tutkimuksessamme yksityisyyttä. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus määrittää, mitä tietoja he tutkimuskäyttöön antavat. Lisäksi tutkimusta

ei saa kirjoittaa siten, että yksittäinen tutkimukseen osallistunut henkilö olisi niistä tunnistettavissa. (Kuula 2011, 64.) Kerroimme siis ennen nauhoituksen aloittamista vielä oppilaille, että aiomme nauhoittaa kyseiset oppitunnit. Kerroimme myös, että nauhoitus tehdään, jotta saamme laajemman mahdollisuuden dokumentointiin ja, että nauhoitukset poistetaan heti niiden litteroimisen jälkeen. Painotimme myös sitä, että kukaan ulkopuolinen ei pääse kuuntelemaan nauhoituksia, eikä kenenkään henkilöllisyys selviä nauhoituksista tai niiden litteroinnista.

Kun puhutaan tutkimuksesta, jossa taide on isossa roolissa, liittyy tutkimukseen myös omat kysymyksensä. Osallistujat, jotka ovat tehneet tutkimuksessa omia taidetöitään, saattavat haluta, että ne julkaistaan omalla nimellään. Olisi-kin ollut hienoa antaa tunnustus, sille kenen tekemä työ on, mutta se rikkoisi kuitenkin anonymiteettia. Etenkin, kun on kyse lapsista he eivät välttämättä enää myöhemmin haluakaan, että heidän lapsenansa tekemänsä taidetyö on julkinen. (Heikkinen ym. 2023.) Tämän vuoksi emme julkaisseet kenenkään töitä nimellä. Pyysimme jokaista laittamaan nimen teoksen takapuolelle. Emme myöskään julkaisseet opinnäytetyössämme kenenkään teoksia ilman lupaa.

Koska opinnäytetyöhömmme kuuluu kirjoittaminen ja aineistoihin viittaaminen, oli otettava huomioon eettisyys myös siinä. Huolehdimme siitä, että emme plagioi toisten tekstiä ja viittaamme aineistoihin ja merkitsemme lähdeluettelon asianmukaisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyömme kävi plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen sen julkaisua.

Tarkoituksenamme oli saada oppilaiden kommentteja nauhoituksen avulla talteen, mutta litteroimisessa huomasi sen olevan todella haastavaa, sillä ääniä oli niin monta päällekkäin. Tämän vuoksi opinnäytetyömme luotettavuus kärsi ja jouduimme reagoimaan tähän. Parantaaksemme luotettavuutta pyrimme yhä enemmän oppituntien aikana esittämään täsmäkysymyksiä ja saamaan oppilaiden vastaukset tallenteelle. Lisäksi laajensimme palautekyselyä saadaksemme enemmän irti oppilaiden ajatuksista.

## 10.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämissideat

Ennen opinnäytetyön toteuttamista kävimme koululla keskustelemassa opettajan kanssa. Tällöin saimme selville, että kyseisessä luokassa on toteutettu positiivista pedagogiikkaa jo aiemmin. Esimerkiksi Vahvuusvaris oli opettajan mukaan oppilaille tuttu. Ensimmäisellä toteutuskerralla positiivinen pedagogiikka sanana oli oppilaille vieraan kuuloinen, mutta opettaja muistutteli heitä vahvuusopetuksesta, jota he ovat käyneet läpi. PERMA-teoria oli oppilaille vieras käsite, mikä olikin odotettavissa. Tärkeämpänä koimme sen, että pystymme pienten tehtävien ja taiteen keinoin havainnollistamaan PERMA-teorian elementtejä ja niiden sisältöä oppilaille. Näkemyksemme mukaan oppilaat ymmärsivät teemoja, joita kävimme läpi. Oppilaat pääsivät esimerkiksi pohtimaan vahvuuksiaan, omia ihmissuhteitaan ja positiivisia tunteita sekä oppimaan flow-tilasta. Oppilaat siis sisäistivät kyseisiä teemoja ja aiheita, mutta eivät välttämättä yhdistäneet niitä PERMA-teoriaan.

Pääsääntöisesti oppilaat lähtivät reippaasti toimintaan mukaan ja paneutuivat taidetöihinsä. Taiteen tekeminen aiheutti havaintojemme perusteella ajoittain paljon meteliä ja rauhattomuutta. Meillä ei ollut ennakkotietoa siitä, oliko luokassa oppilaita, joilla on neuropsykiatrisia haasteita. Tämä tieto ei mielestämme myöskään ollut tarpeellinen, sillä se ei vaikuttanut aiheeseemme tai työskentelyyn. Nopeasti pystyimme kuitenkin havaitsemaan, ketkä oppilaista ovat vähän vilkkaampia ja keneltä työn tekeminen saattoi ajoittain keskeytyä. Jälkikäteen tarkasteltuna rauhattomuuteen olisi voinut puuttua tiukemmin. Taiteen ohella tarkoituksena oli kuitenkin pohtia myös erilaisia teemoja, kuten omien vahvuuksien ja ihmissuhteiden pohtimista. Nämä pohdinnat saattoivat jäädä osalta joskus pintapuolisiksi rauhattomuuden vuoksi. Huomasimme tämän loppupurkutehtävissä, joissa osa oppilaista ei ollut pohtinut esillä olevia kysymyksiä ennen purkua tai eivät osanneet vastata niihin. Ajoittaisesta rauhattomuudesta huolimatta nekin oppilaat, joille keskittyminen oli välillä haastavaa, saivat työnsä tehtyä ja selvästi myös yrittivät parhaansa. Huomasimme tämän esimerkiksi siitä, että taidetöissä oppilaat olivat kuitenkin panostaneet siihen, miltä se näyttää, eivätkä olleet luovuttaneet taidetyön suhteen. Niukka anti purkutehtävistä voi selittyä myös sillä, että osa oppilasta selvästi karttoi oman äänen kuulamista nauhoituksessa. Jälkikäteen ajateltuna nauhoittami-

nen ei ehkä ollut toteutuksen kannalta paras vaihtoehto. Lisäksi on huomioitava oppilaiden ikä. Ei voida olettaa 4.-luokkalaisilta oppilailta liian laajoja vastauksia. Ikätasoon nähden oppilaat osasivat kuitenkin pääsääntöisesti pohtia purkukysymyksiä hienosti.

Viiden toteutuskerran aikana pääsimme havainnoimaan oppilaiden työskentelyä ja suhtautumista tehtäviin sekä taidetöihin. Tämän lisäksi nauhoitusten ja litterointien avulla pystyimme saamaan jonkin verran huomiota työskentelystä. Myös palautelomakkeista saimme tietoa, jota ei nauhoituksissa joko kuulunut tai käynyt ilmi. Litteroinnin, palautelomakkeiden sekä omien havaintojemme perusteella oppilaat enemmän kehuivat toistensa töitä ja tekemistä kuin mollasivat niitä. Korviimme ei kantautunut kommentteja, joissa oppilaat olisivat sanelleet jotain negatiivista toistensa töistä. Tätä ei myöskään litteroinneista kuulunut. Sen sijaan oppilaan moittiessa omaa työtään usein luokkakaveri tässä kohtaa kehui omaa työtään moittinutta oppilasta. Tämä antoi meille luokan ilmapiiristä positiivisen vaikutelman.

Toteutuksistamme koostetaan materiaalipaketti, joka sisältää lyhyesti PERMA-teoriasta ja sen elementeistä koostettua tietoa sekä ohjeet taidetöiden tekemiseen. Käytimme materiaalipakettia taidetunteja pitäessämme. Materiaalipaketti oli tukenamme teemojen esittelyssä ja ohjeiden annossa. Lisäksi on hyvä heijastaa puhumamme asiat taululle myös tekstimuotoon, sillä osa oppilaista voi hyötyä oppimisen kannalta tällöin paremmin. Tätä materiaalipakettia voidaan hyödyntää koululla myös jatkossa. Vaikka toteutimme opinäytetyömme 4.-luokkalaisille, sen voi myös järjestää nuoremmille tai vanhemmille oppilaille. Toteutuksien järjestäminen uudelleen samalle luokalle ei mielestämme ole tarpeellista, ellei PERMA-teorian teemoihin keksi kokonaan uusia taidetehtäviä. Sen sijaan toteuttamamme kokonaisuuden voisi järjestää jatkossa uusille oppilaille, jotka siirtyvät esimerkiksi 4. luokalle. Taidetöistä verkostokartta voi olla nuoremmille oppilaille haastava. Puolestaan vanhemmat oppilaat voivat toteuttaa verkostokarttatehtävän vaikka joka vuosi, sillä verkostokartan ihmiset ja niiden sijainti kartalla voivat vaihdella lyhyemmänkin ajan sisällä. Verkostokartta voi auttaa myös oppilaita hahmottamaan omia ihmissuhteitaan.

PERMA-teoria voi olla oppilaille ja kasvattajillekin vieraampi teoria, mutta PERMA-teorian elementtien sisältö on kuitenkin tärkeä, sillä se sisältää paljon hyödyllisiä teemoja positiivisesta pedagogiikasta. Pyrimme työskentelymme aikana painottamaan positiivista pedagogiikkaa eli keskityimme myönteisiin asioihin ja toisten kehumiseen ja kannustamiseen sekä oman työn ja itsensä arvostamiseen, vaikka itse aihe olikin PERMA-teoria. PERMA-teorian elementtien avulla oppilaille voidaan opettaa positiivisen pedagogiikan mukaista kasvatusta. Johtopäätöksemme on, että PERMA-teoriaa pystytään hyödyntämään koulumaailmassa hyvin. Tämä vaatii kuitenkin sen, että opettajien tai muiden kasvattajien, jotka kyseistä teemaa opettavat, tulee huomioida se, että elementtien sisällöt tulevat oppilaille ymmärretyiksi. Materiaalimme avulla tämä opetus voidaan toteuttaa konkreetian eli tässä tapauksessa taiteen keinoin. Taide voi olla joillekin helpompi tapa ilmaista itseään tai tunteitaan. Lisäksi taide tarjoaa erilaisen tavan asioiden sisäistämiseksi ja oppimiselle.

## LÄHTEET

Aholainen, M., Jäntti, S., Tammela, A. & Tanskanen, J. 2021. *Lääkärilehti* 76(9), 564–568. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74550/SLL92021-564.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 12.9.2024].

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. 2. painos. Espoo: BEEhappy publishing Oy.

Heikkinen, H. & Kaukko, M. (toim.) 2023. Toimintatutkimus käytännön opas. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523971035> [viitattu 10.9.2024].

Jyrkämä, J. s.a. Toimintatutkimus. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/> [viitattu 13.11.2024].

Jyväskylän yliopisto. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu> [viitattu 18.9.2024].

Kallio, A. 2021. Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/> [viitattu 18.9.2024].

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveystieteille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toimittaja, uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. 2017. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1) [viitattu 30.8.2024].

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilun edistäjänä. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2024. Kun koulu ei kukoistakaan – Miten saada positiivinen pedagogiikka toimimaan. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Lipponen, K. 2023. Resilienssi onnellisuuden ytimessä. Teoksessa Uusimäki, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523703711> [viitattu 21.8.2024].

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: [Neurokirjon oppilas | Ellibs Lu-kuohjelma \(ellibslibrary.com\)](#) [viitattu 5.9.2024].

Mielenterveystalo s.a. Nuorten masennuksen interventio, IPC. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Nuorten masennuksen interventio, IPC | Mielenterveystalo.fi](#) [viitattu 20.8.2024].

Mielenterveystalo. s.a. Sosiaalisen verkoston kartoittaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: [5. Sosiaalisen verkoston kartoittaminen | Mielenterveystalo.fi](#) [viitattu 17.10.2024].

Mieli ry. 2024. Mielenterveyspalvelut laitettava kuntoon. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.8.2024. Saatavissa: [Mielenterveyspalvelut laitettava kuntoon \(mieli.fi\)](#) [viitattu 20.8.2024].

Toimintatutkimus. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/toiminta.htm> [viitattu 8.11.2024].

Näenepsy.fi s.a. Tietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tietoa | Näe nepsy \(naenepsy.fi\)](#) [viitattu 27.8.2024].

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. SAGA Egmont. E-kirja. Saatavissa: [Positiivinen psykologia - Markku Ojanen - Google Books](#) [viitattu 27.8.2024].

Ojanen, M. 2023. Positiivisen psykologian käsikirja. Basam Books Oy.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 4. painos. Helsinki: Next Print Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: [perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.pdf \(oph.fi\)](#) [viitattu 28.8.2024].

Perusopetuslaki 21.8.1998/ 628.

Roti, J. & Peräaho, K. 2022. Vahvuuspakka tietoa luontevahvuuksista ja ideoita luontevahvuustyöskentelyn toteuttamiseksi yksilö- ja ryhmätöiminnässä. Mieli Suomen Mielenterveys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Ohjevihko-ohjaajalle.pdf \(mieli.fi\)](#) [viitattu 26.8.2024].

Seligman, M. 2011. Flourish a visionary new understanding of happiness and well-being.

Sointu, E., Hotulainen, R. & Lappalainen, K. 2023. lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Takala, M., Äikäs, A. & Lakkala, S. (toim.) 2020. Mahdoton inkluusio? Tunista haasteet ja mahdollisuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo, L. & Vuorinen, K. 2020. Positiivinen kasvatus inklusion tukena. Teoksessa Takala, M, Äikäs, A. & Lakkala, S. (toim.) Mahdoton inklusio? Tunista haasteet ja mahdollisuudet. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–213.

Uusitalo, L. 2023. Positiivisen psykologian voima. Kolmas, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: [Näin motivoit oppimaan | Ellibs Lukuohjelma \(el-libslibrary.com\)](#) [viitattu 17.10.2024].

Vuorinen, K. 2022. Character strenght interventions introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [content \(helsinki.fi\)](#) [viitattu 22.8.2024].

Waters, L. 2021. Positive Education Pedagogy: Shifting Teacher Mindsets, Practice, and Language to Make Wellbeing Visible in Classrooms. Teoksessa Margaret L. Kern Michael L. Wehmeyer (editors.) The Palgrave Handbook of Positive Education. E-kirja. Saatavissa: [978-3-030-64537-3.pdf](#) [viitattu 4.9.2024].

Ymmärsin päivän teeman.



Olen tyytyväinen taidetyöhöni.



Mitä muuta jäi mieleen? / Palautetta ohjaajille.

---

---

Ymmärsin päivän teeman.



Olen tyytyväinen taidetyöhöni.



Mitä muuta jäi mieleen? / Palautetta ohjaajille.

---

---

Kannustitko kaveriasi, miten?

---

---

Kannustiko joku sinua (ohjaaja tai kaveri), kuka ja miten?

---

---

Missä onnistuit työskentelyssäsi ja miltä se tuntui?

---

---

Millaisia tunteita taiteen tekeminen sinussa herätti?

---

---

Mitä opit ihmissuhteista tai omista ihmissuhteistasi?

---

---

Minkälaisia tunteita tämä tunnin teema herätti sinussa?

---

---

Kannustitko kaveriasi, miten?

---

---

Kannustiko joku sinua (ohjaaja tai kaveri), kuka ja miten?

---

---

Missä onnistuit työskentelyssäsi ja miltä se tuntui?

---

---

Millaisia tunteita taiteen tekeminen sinussa herätti?

---

---

Minkä vahvuuden löysit itsestäsi tunnilla? Olitko tiedostanut kyseisen vahvuuden aiemmin?

---

---

Lisäsikö luova toiminta yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä? Miten?

---

---

1. a) Mikä tunti oli mielestäsi paras?

---

b) Miksi?

---

2. a) Mitä muistat PERMA-teoriasta?

---

---

b) Minkä aiheen koit tärkeimpänä PERMA-teorian elementeistä? (Sitoutuminen, positiiviset tunteet, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen).

---

c) Miksi? (mieti esimerkiksi tehtäviä, joita olemme tehneet: tunnealias, Mentimeterin positiiviset tunteet, omien vahvuuksien pohtiminen ja tehtävien loppupurut ryhmissä).

---

---

3. a) Mitä vahvuuksia tai ominaisuuksia löysit itsestäsi tuntien aikana?

---

b) Opitko kavereistasi vahvuuksia tuntien aikana? **Mitä?**

---

4. a) Miten toiminta lisäsi luokkanne yhteishenkeä tai yhteenkuuluvuutta?

---

---

c) Miten sinut osallistettiin tekemiseen? (Oliko toimintaan helppo lähteä mukaan, saitko apua tarvittaessa jne...?)

---

---

5. a) Miltä taiteen tekeminen tuntui? (älä keskity lopputulokseen, vaan tekemiseen ja sen tuottamiin tunteisiin.)

---

---

b) Mitä taidetyötä oli kivoin tehdä? **Miksi?** (herättikö se esimerkiksi ajatuksia tai tunteita?)

---

---

6. Mitä pidit toiminnasta? Ruusut ja risut.

---

---

7. Miten ohjaajat onnistuivat tai mitä ohjaajat olisivat voineet tehdä toisin? (esim. ohjeiden antaminen, kannustaminen, auttaminen jne...)

---

---

8. Vapaa sana! Jäikö vielä jotain, mitä haluaisit sanoa, kirjoita vapaasti 😊

---

---

---

KIITOS!



Chalisa Linkki & Sade Lindblom

## Tutustutaan!

Kerro oma nimesi ja, mitä tykkäät tehdä tai, missä olet hyvä.



## Positiivinen pedagogiikka

Eli:

- Hyvän huomaaminen
- Luonteen vahvuudet ja hyveet eli esimerkiksi rehellisyys, viisaus tai sinnikkyys
- Omien vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen
- Positiivinen ilmapiiri
- Myönteiset tunteet



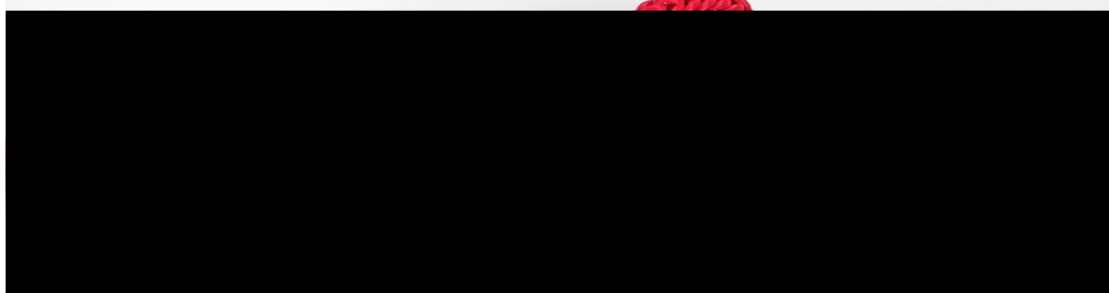
## PERMA-teoria

Martin Seligmanin kehittämä teoria hyvinvoinnista

- P = Positive emotions – positiiviset tunteet
- E = Engagement – sitoutuminen
- R = Relationships – ihmissuhteet
- M = Meaning - merkityksellisyys
- A = Accomplishment - saavuttaminen



## 1. Toteutuskerta: sitoutuminen



## Ohjaajalle

- Mitä tarvitaan:
  - N. 6 erilaista musiikkia
  - Jokaiselle oppilaalle n. 6 pientä valkoista lappua
  - Jokaiselle oppilaalle yksi iso värillinen kartonki
  - Vesivärit, kupit ja pensselit, liimaa



## Tarkoittaa PERMA-teorian mukaan:

- Syvää kiinnostusta tiettyyn toimintaan (esim. piirtämiseen).
  - Uppoutuminen tähän tekemiseen.
  - Sitoutuminen liittyy hyvinvointiin, oppimiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen.
- Flow-tila
- Ihminen kadottaa usein ajantajunsa, eikä ole tietoinen tunteistaan tai ajatuksistaan.
  - Mahdollista saavuttaa, kun tekemisen haasteellisuus ja yksilön kyvyt ovat sopivassa tasapainossa.

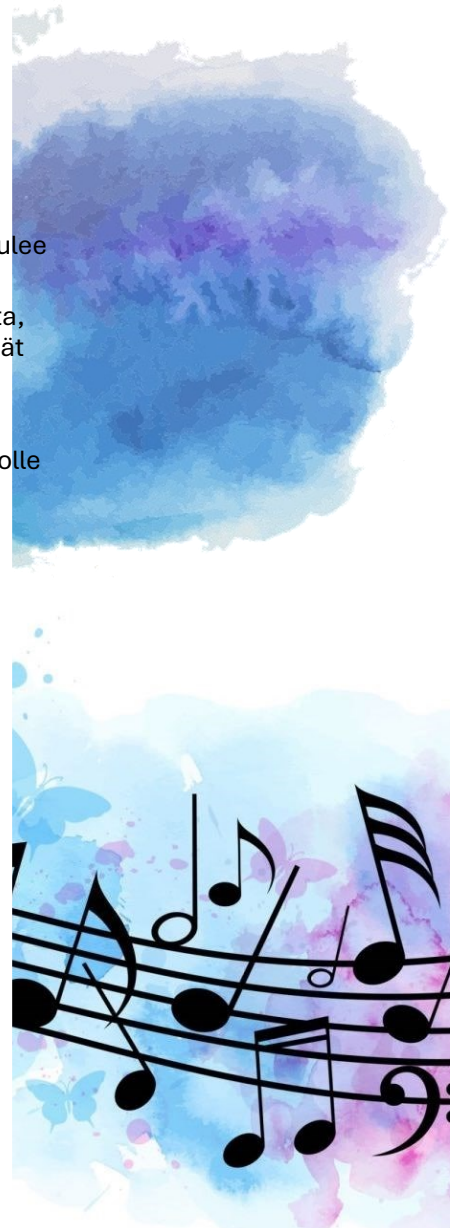


## Tehtävänanto

- Kuulet erilaista musiikkia taustalta.
- Maalaa musiikin pohjalta jotakin, mitä sinulla tulee musiikista mieleen.
- **Vinkki!** Kuulostaako musiikki mielestäsi iloiselta, surulliselta tai joltakin muulta? Mitä värejä käytät luodaksesi tunnelman?
- Kun kaikki maalaukset on tehty, ne liimataan isolle kartongille.

## Musiikkimaalauksen purku pienryhmissä

- Mikä työskentelyssä oli parasta? Miksi?
- Mihin olet tyytyväinen työskentelyssäsi?
- Pääsitkö kenties Flow-tilaan? Oliko se vaikeaa vai helppoa?



## 2. Toteutuskerta: positiiviset tunteet

### Ohjaajalle

- Mitä tarvitaan
  - Mentimeter:
    - Jokaisella oppilaalla älylaite, jolla pääsee mentimeter-sivustolle
  - Jokaiselle oppilaalle yksi isompi paperi
  - Jokaiselle oppilaalle kaksi pientä paperisuikaletta
  - Värikyniä, tusseja, sakset, liimaa, halutessanne mattoveitsi viiltojen tekemiseen

### Mitä se tarkoittaa PERMA-teorian mukaan:

- Myönteiset tunteet ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta.
- Niillä on myönteinen vaikutus esimerkiksi näihin:
- Oppilaiden käyttäytymiseen
- Ihmissuhteisiin
- Koulumenestykseen
- Vaikka hyvä kouluilmapiiri ja positiivisuuteen perustuva koulunkäynti edistävät hyvinvointia ja koululoa, niin myös negatiiviset tunteet kuuluvat kaikkien elämään. Negatiivisiakin tunteita on hyvä osata tunnistaa ja näyttää. Tässä hyvänä nyrkkisääntönä kolme positiivista tunnetta yhtä negatiivista kohtaan.



## Tehtävä

Mitä positiivisia tunteita tiedät?

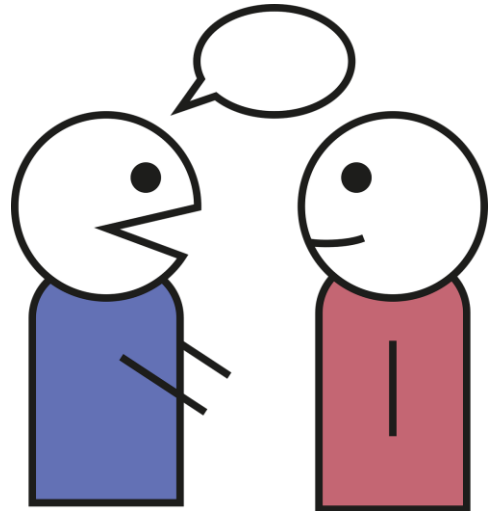
Mene sivustolle ja kirjoita vastauksesi.  
Voit kirjoittaa useamman vastauksen.

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/n/al8siecgs9tjucy2x9e2w2snoejxh6ch/results?overviewExpanded=true>



## Tehtävä

- Esittäkää tai selittäkää pareittain toisillenne positiivisia tunteita vuorotellen. Toinen yrittää arvata, mikä tunne on kyseessä.



1. ANTEEKSIANTAVA
2. ARVOSTAVA
3. EMPAATTINEN
4. ENERGINEN
5. HAAVEILEVA
6. HELLÄ
7. HELPOTTUNUT
8. HERKKÄ
9. HILPEÄ
10. HUOLETON
11. HYVÄKSYVÄ
12. HYVÄNTUULINEN
13. HÄMMÄSTYNYT
14. IHASTUNUT
15. ILOINEN

16. INNOSTUNUT
17. ITSEVARMA
18. KAIPAAVA
19. KESKITTYNYT
20. KIINNOSTUNUT
21. KIITOLLINEN
22. KUNNIOITTAVA
23. KÄRSIVÄLLINEN
24. LEIKKISÄ
25. LEMPEÄ
26. LUMOUTUNUT
27. LUOTTAVAINEN
28. LUOVA
29. MERKITYKSELLINEN
30. MYÖNTEINEN



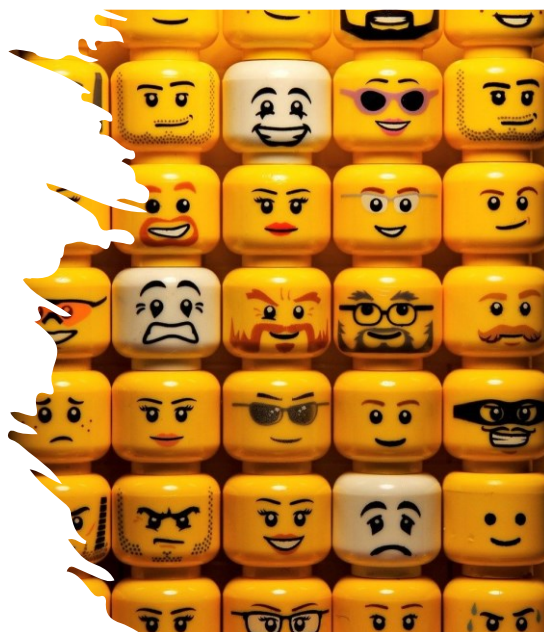
31. MYÖTÄINTOINEN
32. MYÖTÄNTUOINEN
33. ODOTTAVA
34. ONNELLINEN
35. ONNISTUNUT
36. POSITIIVINEN
37. PÄÄTTÄVÄINEN
38. RAKASTAVA
39. RAKASTETTU
40. RAUHALLINEN
41. RENTO
42. RIEHAKAS
43. RIEMASTUNUT
44. ROHKEA
45. SISUKAS

46. TASAPAINOINEN
47. TOIVEIKAS
48. TUNTEELLINEN
49. TURVALLINEN
50. TYYNI
51. TYYTYVÄINEN
52. UJO
53. UTELIAS
54. VAHVA
55. VAPAA
56. VARMA
57. VOIMAANTUNUT
58. YLLÄTTYNYT
59. YLPEÄ
60. YSTÄVÄLLINEN



## Tunnaamat

- Tunteemme vaihtelevat myös päivän aikana. Seuraavaksi saat tehtävänannon oman tunnaaman tekemiseen.
- Voit hyödyntää tunnaamaa tunteiden ilmaisuun vaihtelemalla tunnaamasi silmien ja suun ilmettä.



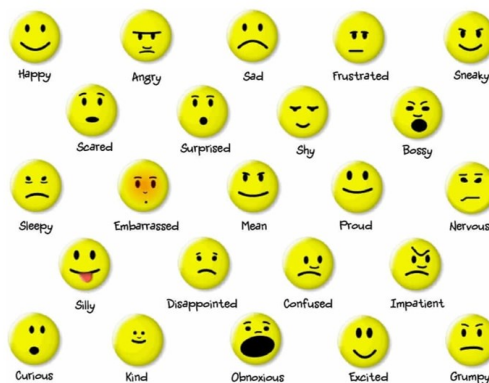
### Tehtävien purku pienryhmissä

#### Tunne- Alias

- Mitä tunteita oli vaikea esittää tai selittää?
- Mitä taas oli helppo esittää tai selittää?

#### Tunnaamat

- Mitä eri tunteita voit näyttää tunnaaman avulla?
- Voitko näyttää kaikkia tunteita sen avulla? Perustelee.
- Miksi on hyvä tunnistaa eri tunteita?
- Näytä tekemälläsi tunnaamalla, millainen fiilis tunnista jäi 😊



## 3. Toteutuskerta: ihmissuhteet



## Ohjaajalle

- Mitä tarvitaan:

- Jokaiselle oppilaalle yksi iso paperi
- Vesivärejä
- Värikyniä, tusseja

Verkostokarttaa tehdessä on hyvä jättää tilaa jalkojen, käsien ja pään piirtämiseen

## Millaisia ihmissuhteita on olemassa?



## Esimerkiksi nämä:

- **Kaverisuhteet:** luokkakaverit, ystävät, harrastuskaverit
- **Perhesuhteet:** sisarukset, vanhemmat, huoltajat, serkut, isovanhemmat
- **Romanttiset suhteet:** kumppani, seurustelusuhteet, aviopuoliso, avopuoliso
- **Virtuaalisuhteet:** internetin välityksellä syntyneet ihmissuhteet, esim. verkkopelikaverit ja some-kaverit
- **Muita esimerkkejä:** naapuruussuhteet, perhetutut, opettajat, valmentajat, työkaverit, terveydenhoitaja jne...
- **Pohdi parin kanssa, millaisia ihmissuhteita sinulla on ja, miten ne vaikuttavat sinuun.**



## Tehtävä

- **Verkostokarttani**
- Tämä tehtävä tehdään paperille. Tarvitset myös vesivärit ja kyniä.
- Paina vesivärin avulla sormella paperin keskelle itsesi.
- Paina sormenjälkiä seuraavaksi itsesi ympärille niin, että ne esittävät ihmisiä, joihin sinulla on jonkinlainen suhde.
- paina merkityksellisimmät ja läheisimmät ihmiset lähelle itseäsi ja hiukan vieraammat kauemmas itsestäsi.
- Muistele, millaisia eri ihmissuhteita kävimme äsken yhdessä läpi. Tee aina yhteen ihmisryhmään kuuluvat ihmiset eri väreillä.
- **Esimerkiksi:** perhe- ja sukulaissuhteet sinisellä, harrastuskaverit oranssilla ja some-kaverit keltaisella. Voit itse päättää värit.



## Tehtävän purku



- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Oliko vaikeaa asettaa ihmisiä eri etäisyydelle itsestäsi?
- Pohdi, miksi asetit ihmiset juuri näille kohdille? Esimerkiksi, kun katselet lähimpiä ihmisiä kartalla, ovatko he sellaisia, joihin pystyt tukeutumaan vaikeissakin tilanteissa?
- **MUISTA**, että verkostokartan ihmiset sekä heidän merkitys ja paikka kartalla voivat vaihdella päivän ja mielialan mukaan ja se on ok!

## 4. Toteutuskerta: merkityksellisyys





## Ohjaajalle

- Mitä tarvitaan:
  - Jokaiselle oppilaalle yksi iso paperi
  - Värikyniä, tusseja, sakset, liimaa
  - Halutessanne värillisiä papereita
- Lisätehtävään savimassaa



## Mitä sillä tarkoitetaan PERMA-teorian mukaan?

- Merkityksellisyys auttaa selviytymään vastoinkäymisistä.
- Subjektiiivinen ja henkilökohtainen asia.
- Merkityksellisyyden kokemus kasvaa, kun omia ominaisuusvahvuuksia kehitetään ja niitä päästään käyttämään.
- Ihminen saa myös merkityksellisyyttä hyödyntäen omia vahvuuksiaan muiden auttamiseen.

## Vahvuutesi

- Mieti seuraavaksi hetki mielessäsi omia vahvuuksiasi.
- Valitse yksi vahvuus, joka mielestäsi kuvastaa sinua parhaiten.
- Voit valita vahvuuden viereiseltä listalta tai päättää itse jonkin vahvuuden, joka ei ole listassa.

## 100 VAHVUUTTA

1. REILU	26. TAVOITTEELLINEN	51. NÄKÖKULMANOTTOKYKYINEN	76. TOIVEIKAS
2. ARVOSTAVA	27. TEHOKAS	52. HUOLEHTIVAINEN	77. VAHVA
3. HUOLELLINEN	28. RATKAISUKESKEINEN	53. MALTILLINEN	78. ROHKEA
4. JÄRJESTELMÄLLINEN	29. LUOVA	54. ITSEÄTÄYTYVAIKTOINEN	79. PÄÄTTÄVÄINEN
5. REHELLINEN	30. SYVÄLLINEN	55. USKOLLINEN	80. PERIKSIANTAMATON
6. TÄRKKÄ	31. HERKKÄ	56. SISUKAS	81. SYDÄMELLINEN
7. TUNNOLLINEN	32. TUNNEÄLYKÄS	57. LUOTTAVAINEN	82. TURVALLINEN
8. OIKEUDENMUKAINEN	33. TAITEELLINEN	58. KUNNIOITTAVA	83. VAKUUTTAVA
9. PÄRHAASEEN PYRKIVÄ	34. AITTO	59. AHKEKA	84. VASTUULLINEN
10. KOHTELIAS	35. AINUTLAATUIAINEN	60. RYHMÄTYÖTAVOINEN	85. JOHTAJA
11. KILTTI	36. ILMAISUVOIMAINEN	61. UTELIAS	86. RENTO
12. AVULIAS	37. HENKINEN	62. ILOINEN	87. HYVÄKSYVÄ
13. RAKASTAVA	38. OIVALTAVA	63. ITSEVARMA	88. JOUSTAVA
14. YSTÄVÄLLINEN	39. ÄLYKÄS	64. IDEARIKAS	89. RAUHALLINEN
15. LÄMMINHENKINEN	40. VIISAS	65. OPTIMISTINEN	90. YMMÄRTÄVÄINEN
16. EMPAATTINEN	41. AJATTELUVAIKTOINEN	66. ENERGINEN	91. SOVIITTELEVA
17. HYVÄNTAHTOINEN	42. AVARAKATSEINEN	67. INNOSTUVA	92. LEMPEÄ
18. ANTELIAS	43. ARVIOINTIKYKYINEN	68. POSITIIVINEN	93. LÄSNÄOLEVA
19. SOSIAALISESTI ÄLYKÄS	44. OPPIMISTAITURI	69. MYÖNTEINEN	94. HUOMA-AVAINEN
20. KANNUSTAVA	45. ITSENÄINEN	70. KIITOLLINEN	95. SUVAITSEVAINEN
21. NOPEA	46. VAATIMATON	71. HUUMORINTAJUINEN	96. HARKITSEVAINEN
22. KÄYTÄNNÖLLINEN	47. JÄRKEVÄ	72. MONIPUOLINEN	97. KÄRSIVÄLLINEN
23. KAUNEUDENTAJUINEN	48. MUKAVA	73. LEIKKISÄ	98. HYVÄ KUUNTELUJA
24. SINNIKÄS	49. LUOTETTAVA	74. HAUSKA	99. ANTEKSIANTAVAINEN
25. PÄÄMÄÄRÄTAVOINEN	50. SITOUTUNUT	75. AURINKOINEN	100. MYÖTÄTUINEN

## Tehtävänanto

- Kuvittele mielessäsi supersankarihahmo, joka edustaa valitsemaasi vahvuutta
  - Miltä sankari näyttää?
  - Millaiset ja minkä väriset vaatteet/asusteet hänellä on?
  - Onko hänellä jonkinlaisia välineitä tai esineitä, jotka kuvastavat kyseistä vahvuutta?
  - Minkälaisessa ympäristössä sankari seikkailee?
- Piirrä ja värity näiden pohjalta supersankarihahmo paperille.
- Millaisissa tilanteissa sankari pystyy auttamaan? Keksi ainakin yksi asia ja kirjoita se supersankarin vierelle.
- **Lisätyö:** Muovaile savimassasta jokin omaan supersankariisi liittyvä symboli tai esine.



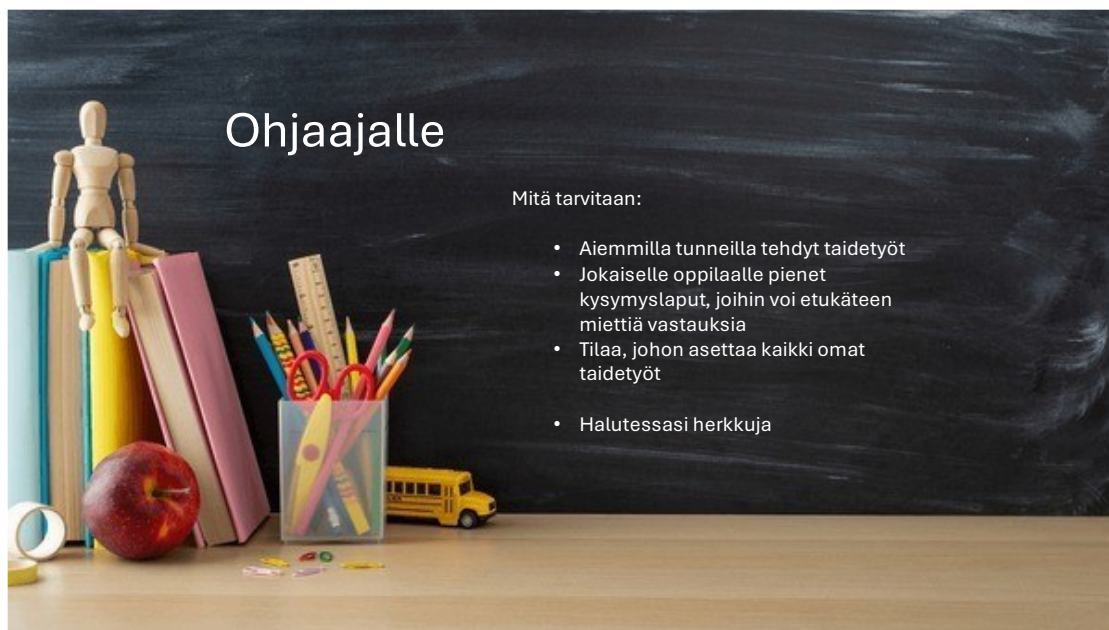
### Tehtävän purku

- Oliko ydinvahvuus vaikea valita?
- Millainen asia tai ympäristö on haasteellinen hahmollesi?
- Tarkastele muiden ryhmäläistesi töitä. Millaisia vahvuuksia löydät luokkakavereiden töistä ja, millaisissa tilanteissa niistä on hyötyä?



## 5. Toteutuskerta: saavuttaminen





## Ohjaajalle

Mitä tarvitaan:

- Aiemmillä tunneilla tehdyt taidetyöt
- Jokaiselle oppilaalle pienet kysymyslapput, joihin voi etukäteen miettiä vastauksia
- Tilaa, johon asettaa kaikki omat taidetyöt
- Halutessasi herkkuja

## Tarkoittaa PERMA-teorian mukaan:

- Onnistumista
  - Sinnikkyyttä
  - Menestymistä
  - Toiveikkuutta
- Saavuttamiselle tärkeää on tavoitteiden asettaminen.



## Tehtävänanto

1. Täytä saamasi lappu. Lapun kysymykset ovat tukenasi, kun esittelet teoksiasi.
2. Käy hakemassa kaikki teoksesi (verkostokarttaa ei tarvitse ottaa, jos et halua esitellä sitä.)
3. Jakaudumme kahteen ryhmään.
4. Etsi teoksillesi sopiva paikka ja asettele ne siihen.
5. Lähdemme oman ryhmän kanssa yhdessä kiertämään taidenäyttelyä. Jokainen esittelee omat teoksensa toisille vuorollaan.

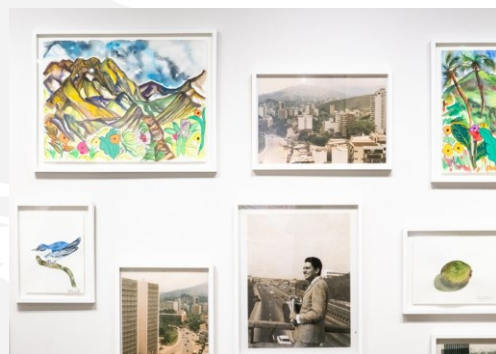
Muista antaa positiivista palautetta muille!©

Lapun kysymykset:

Mihin teokseen olet eniten tyytyväinen? Miksi?

Mitä teosta oli kivoin tehdä? Perustele.

Valitse jokin muu teoksesi. Mitä tunnet, kun katsot teostasi?



## Lähteet

- Kuvat: Pixabay ja Google.
- Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä. Rovaniemi. Lapin yliopistokustannus
- Mieli ry hyvän mielen treenivihko [hyvan\\_mielen\\_treenivihko.pdf \(mieli.fi\)](https://mieli.fi)
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

