

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kiikeri, P. (25.11.2021) *Ammatillisen koulutuksen opettaja positiivisen pedagogiikan pyörteissä*. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112557160>

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Kiikeri, P. (25.11.2021) *Ammatillisen koulutuksen opettaja positiivisen pedagogiikan pyörteissä*. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112557160>



Copyright: © 2021 by the authors and Haaga-Helia University of Applied Sciences. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Ammatillisen koulutuksen opettaja positiivisen pedagogiikan pyörteissä

Pia Kiikeri, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Positiivinen pedagogiikka on viime vuosina noussut suosioon myös Suomessa. Ammatillisessa koulutuksessa positiivista pedagogiikkaa on hyödynnetty mm. opinto- ja uraohjauksessa, valmentavassa koulutuksessa ja erityisen tuen ohjauksessa (Wenström 2020, 30).

Tässä artikkelissa tuon esille miten ammatillisessa koulutuksessa positiivista pedagogiikkaa voidaan hyödyntää jokapäiväisessä opetus- ja ohjaustyössä kaikkien opiskelijoiden kanssa, niin toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa kuin korkeakouluissa ja riippumatta koulutusalaista. Positiivisessa pedagogiikassa opettajalla on todella suuri rooli ja sen vuoksi artikkelissa nostan esille, miten opettaja voi ottaa käyttöön positiivista pedagogiikkaa omassa toiminnassaan, vuorovaikutuksessa ja opetus- sekä ohjaustyössään.

Positiivisesta pedagogiikasta

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen psykologiaan (Avola & Pentikäinen 2020, 30). Ulkomailta positiivista pedagogiikkaa kutsutaan positiiviseksi kasvatukseksi (Positive education). Suomessa nämä kaksi käsitettä katsotaan olevan toisilleen synonyymit. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 17.)

Positiivinen pedagogiikka keskittyy ihmisten väliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen. Siinä kiinnostutaan niistä inhimillisistä olosuhteista ja prosesseista, jotka vaikuttavat suotuisasti opiskelijoiden toimintaan (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2015, 229.) Tavoitteena on auttaa koulu yhteisöjä kukoistamaan ja auttaa opettajia tuomaan opiskelijoista esille heidän parhaat puolensa. Positiivinen pedagogiikka panostaa tietojen ja taitojen opetuksen lisäksi myös opiskelijan hyvinvointiin sekä hyvien luonteentaitojen opettamiseen. (Avola & Pentikäinen 2020, 30; Leskisenoja & Sandberg 2019, 17 – 18.)

Positiivisessa pedagogiikassa voimistetaan erilaisia tunnetiloja, jotka lisäävät opiskelijan kiinnostusta oppimiseen. Tunnetilojen ja kokemusten tunnistaminen sekä jakaminen muille edistävät opiskelijoiden kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia. Onnelliset ihmiset kehittävät voimavarojaan hyvää elämää varten. (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway 2009; Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2015, 229.)

Lisäksi positiivisessa pedagogiikassa kiinnitetään huomiota koulussa tapahtuvaan toimintaan sekä kannustetaan opiskelijaa osallistumaan aktiivisesti erilaisiin tapahtumiin. Kun verrataan koulussa aktiivista ja motivoivaa tunnetilaa tylsyyden tunteeseen tai oppimisen kiinnostumattomuuteen, on selvää, että nämä kaksi viimeistä tunnetilaa lisäävät opiskelijan opintojen keskeytymisvaaraa. Lisäksi koulutuksen keskeyttäneellä opiskelijalla on aina riski helpommin syrjäytyä yhteiskuntamme toiminnasta. (White & Kern, 2018, 5.)

Tärkeää on kuitenkin muistaa, että opiskelussa kaikki palaute ei aina voi olla positiivista, sillä tarvitaan myös rakentavaa palautetta. Vaikka positiivisessa pedagogiikassa keskitytään myönteisiin kokemuksiin, tunteisiin ja vahvuuksiin, se ei sulje pois kielteisten tunteiden ja haasteelliseksi koettujen asioiden käsittelyä osana oppimista ja hyvinvointia edistävää toimintaa (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2015, 229). Olennaisinta on positiivisten tunteiden suhde negatiivisiin tunteisiin. Kun positiivisia tunteita on enemmän, opiskelijat ovat onnellisempia ja voivat paremmin. He voivat myös kartuttaa myönteisiä tunteita pysähtymällä hyvien hetkien äärelle. (Avola & Pentikäinen 2020, 152.)

Whiten & Kernin (2018, 6) mielestä positiivisen pedagogiikan pitäisi sisältyä kouluissa opetussuunnitelman lisäksi myös koulun jokapäiväiseen toimintakulttuuriin ilman, että järjestetään erillistä selkeää positiivisen pedagogiikan oppituntia. Tällä tavoin heidän mielestä on mahdollista lisätä hyvinvointia ilman, että se vie aikaa muiden uusien asioiden oppimiselta. Positiivisen pedagogiikan tulisi olla selkeä tuki opiskelijalle jokaisessa oppimistapahtumassa.

Kumpulainen, ym. (2015, 231) nimeävät kolme positiivisen pedagogiikan periaatetta:

- Opiskelijaa kannustetaan omien elämäkokemusten havainnointiin sekä tunteiden ja vahvuuksien tunnistamiseen.
- Opiskelija asetetaan aktiivisen toimijan asemaan tarjoamalla hänelle tilaisuus kokemusten ja tunnetilojen dokumentointiin.
- Opiskelijalle luodaan mahdollisuuksia omien elämäkokemusten jakamiseen ja yhteiseen merkityksenantoon.

Positiivisen pedagogiikan alueet

Jokaisen ammatillisen opettajan yhdessä kollegojensa kanssa kannattaa pohtia, miten positiivista pedagogiikkaa voidaan kehittää heidän omalla ammattialallaan. Miten positiivinen pedagogiikka otetaan käyttöön omassa jokapäiväisessä toiminnassa niin luokan sisällä, kun sen ulkopuolella. Olen seuraavaksi koonnut viisi kohtaa, joilla havainnollistan positiivisen pedagogiikan toimintaa ammatillisen opettajan näkökulmasta.

1. Opettaja vahvistaa positiivista tunnetilaa ja hyvinvointia

Positiivisen pedagogiikan mallia noudattelevissa kouluissa panostetaan tietoisesti sekä opettajien ja opiskelijoiden hyvinvointiin. Tällöin hyvinvoiva kouluyhteisö nousee koulun yhdeksi päätavoitteeksi. Jokapäiväisessä koulutyössä noudatetaan sääntöjä ja käytänteitä, joiden tarkoitus on parantaa sekä opettajien että opiskelijoiden hyvinvointia. Panostamalla koulussa opettajien ja ohjaajien hyvinvointiin, luodaan edellytys myös opiskelijoiden hyvinvoinnille. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21.)

Positiivisessa pedagogiikassa yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi nousee positiivisen tunnetilan luominen ja sen vaaliminen. Hyvinvoiva opettaja hymyilee ja jakaa positiivista ajattelua sekä vuorovaikutusta ympärilleen. Tällöin hän tehostaa positiivista tunnetilaa, jonka hyvinvoiva vaikutus tuntuu opiskelijoille. Tällä toiminnalla opettaja vahvistaa myös omaa hyvinvointiaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson & Branigan 2005.)

Jos luokassa vallitsee negatiivinen tunnetila, saattaa opiskelija kokea sen uhkatilanteeksi. Hän keskittää ajatuksensa tämän negatiivisen uhkatilanteen poistamiseen. Tätä tilaa kutsutaan taistelee tai pakene -tilaksi. Tila on meille hyvin luonnollinen ja usein keskitymme enemmän negatiivisiin asioihin, kun positiivisuuteen. Kun opiskelija keskittyy negatiivisen tunnetilaan ja sen poistamiseen, oppimista ei tapahdu. (Huotilainen & Saarikivi 2018.)

Koska negatiivinen tunnetila on meille ikään kuin luonnollisempi, täytyy positiivisuuteen panostaa ja harjoittaa positiivisuutta toiminnassamme sekä ajattelussamme. Fredrickson (2002) on kehittänyt Broaden and Build -teorian, jonka mukaan positiivisilla tunteilla on suuri merkitys meidän toiminnassamme. Tunteet laajentavat tarkkaavaisuuttamme ja ovat myönteisen käyttäytymisen rakennuspalikoita (Kiikeri 2021; Ojanen 2014, 48). Positiivinen tunnetila myös poistaa ikävään negatiivista tunnetilaa (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Lipponen 2015, 210).

Positiivisessa pedagogiassa panostetaan luokassa vallitsevaan tunnelmaan. Fox Eades, Proctor ja Asley (2014, 586) mukaan positiivisessa tunnetilassa opiskelijan kiinnostus ja halu tutkia uutta tietoa lisääntyy ja hän sitoutuu paremmin oppimiseen. Ylpeys positiivisena tunteena lisää hänen haluaan jakaa saavutuksia muiden opiskelijoiden kanssa ja tavoitella vielä suurempia saavutuksia. Hän ei pelkää epäonnistumisia ja näin opiskelu tuottaa nautintoa sekä motivaatio lisääntyy oppimista kohtaan. (Fox Eades ym. 2014, 586; Fredrickson 2001.)

Kun hyvinvointi ja positiivinen tunnetila luokassa lisääntyy, säteilee se myös opiskelijoiden oppimiseen **parantaen oppimistuloksia**. Positiivinen tunnetila tekee opiskelijan olon luokassa turvallisiksi, jolloin opiskelijan ajattelu- ja toimintamallit laajenevat. Näin opiskelija on myös joustavampi ja avoimempi uudelle tiedolle. Kun opiskelija näkee asioita laaja-alaisemmin, on sen todettu **edistävän myös luovuutta**. Opiskelijan **ongelmanratkaisukyky paranee** ja hän on avoimempi uudelle tiedolle ja ennen kaikkea oppimiselle. Lisäksi opiskelija on **avoimempi myös palautteelle ja neuvoille**, jolloin positiivinen tunnetila myös vahvistaa kykyä vastaanottaa palautetta. (Lipponen 2015, 210; Ojanen 2014, 48.)

Opettajalla on vahva rooli positiivisen tunnetilan luomisessa. Siihen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä positiivinen tunnetila **lisää myös opiskelijan myönteistä käytöstä**. Ikään kuin positiivisuus tarttuisi. Kun luokassa on positiivinen tunnetila, sinne on mukava tulla. Vastaavasti negatiivinen tunnetila luokassa saattaa lisätä opiskelijan negatiivista käytöstä, koska koulussa voi olla ahdistavaa. Äärelä, Uusiautti & Määttä (2014, 16 – 17) toteuttivat tutkimuksen nuorille vangeille. Vangit kertoivat, että jos he olisivat saaneet enemmän positiivista huomiota opettajalta luokassa, he eivät olisi häirinneet oppitunteja ja koulutyötä yhtä paljon kuin olivat nyt tehneet. Positiiviset tunteet tuottavat kestäviä persoonallisia vahvuuksia ajatteluun, toimintaan ja auttavat opiskelijaa pärjäämään elämässä (Conway, Tugade, Catalino & Fredrickson 2013).

Positiivinen tunnetila **lisää myös resilienssiä**. Aikaisemmin tekstissä on tullut jo esille, että positiivinen tunnetila laajentaa ajattelu- ja toimintamalleja, joilla on sekä epäsuoria että pitkäaikaisia sopeutumishyötyjä. Fredrickson (2001) ja White & Kern (2018, 3, 5) muistuttavat, että ajattelu- ja toimintamallit rakentavat pysyviä henkilökohtaisia resursseja, ikään kuin positiivisia kokemuksia, jotka toimivat vahvuuksina ja voimavaroina myöhemmin tulevaisuudessa mahdollisten uhkien tai vaikeuksien hallitsemiseksi. Positiiviset tunteet rakentavat sietokykyä eli resilienssiä, joka vaikuttaa opiskelijan tapaan selviytyä vastoinkäymisestä. Positiivisten tunteiden on todettu lisäävän myös mielenterveyttä ja henkistä jaksamista.

Positiiviseen pedagogiikkaan kuuluu myös arjen hetkeen pysähtyminen ja positiivisten asioiden pohtiminen. Noble ja McGrath (2015) tuovat esille **kiitollisuuden**. Näitä ovat erilaiset kiitollisuusharjoitukset, jossa pohditaan mistä ollaan kiitollisia tässä ja juuri nyt. Froh, Sefick ja Emmons (2008), tutkivat opiskelijoita, jotka osallistuvat kahden viikon ajan kiitollisuuskasvatusohjelmaan. Opiskelijat listasivat joka päivä viisi asiaa, josta he olivat kiitollisia. Koulutuksen jälkeen opiskelijoilla esiintyi korkeampaa optimismia, positiivista mielialaa ja tyytyväisyyttä omaan elämään ja koulukokemuksiinsa, kuin vertaisryhmän opiskelijoilla.

2. Opettaja huomaa opiskelijan vahvuudet

Kun opiskelijaa saapuu ammatilliseen koulutukseen positiivisen pedagogiikan mukaisesti, kiinnitetään huomiota opiskelijan vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin. Mikä hänessä on hyvää, kiitettävää ja potentiaalista (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21). Positiiviseen pedagogiikkaan perustuvassa toimintaympäristössä korostetaan opiskelijoiden erilaisuutta ja ainutkertaisuutta (Kumpulainen, ym. 2015, 230).

Jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Kaikilla on myös vahvuuksia, joita tarvitaan juuri siinä ammatissa, johon ollaan opiskelemassa. Vahvuudet tunnistetaan ja niitä pyritään vahvistamaan sekä opiskelijan ainutkertaisuutta arvostetaan (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21).

Kun opiskelija hakeutuu ammatilliseen koulutukseen ammattialalle, hän ei välttämättä tiedä ammattialan eri työtehtäviä, jotta hän voisi nimetä omia alalla tarvittavia vahvuuksiaan. Tämän vuoksi siihen tarvitaan opettajaa ja tarvittaessa myös muiden opiskelijoiden apua. Yhdessä pyritään löytämään opiskelijan vahvuudet juuri siltä omalta ammattialalta.

Esimerkiksi kone- ja tuotantotekniikan perustutkintoa suorittaessa, opiskelija voi kokea olevansa heikko kädentaidoiltaan hitsaamisessa, mutta omaa hyvät taidot lukea työpiirustuksia ja ohjelmoimaan CNC-koneita. Tällöin hän voi valita hitsaajan sijaista koneistajan opinnot, keskittyä niihin ja työllistyä siihen ammattiin, jossa kokee olevansa vahva.

Kun opiskelija tietää omat vahvuutensa ja uskoo onnistumiseen, auttaa tämä vahvistamaan itsetuntoa ja lisää onnellisuuden tunnetta sekä parantaa hyvinvointia. Näillä on taas yhteys fyysiseen- psyykkiseen- ja sosiaaliseen terveyteen. (Uusiautti 2019, 105.) Leskisenoja ja Sandberg (2019, 51) muistuttavat, että meidän pitää opettajina uskoa siihen, että jokaisessa opiskelijassa on jotain hyvää ja hän on jossain vahva. Tämä vahvuus pitää vaan tunnistaa ja löytää sekä kertoa opiskelijalle. Yhdenkään nuoren ei pidä lähteä koulusta niin, ettei hän tiedä omia vahvuuksiaan.

Opetusta suunniteltaessa huomioidaan opiskelijan persoonallisuus, kyvyt, mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet sekä sovitetaan opetus ja oppimistavoitteet. Positiivisessa pedagogiikassa opiskelija nähdään kokonaisuutena. Tavoitteena on, että myönteinen ja vahvuusperustainen suhtautuminen opiskelijaan, saa koulutyön tuntumaan mielekkäältä ja motivoivalta sekä vahvistaa nuoren uskoa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiin. Yhdistämällä nuoren omat vahvuudet myönteisiin ympäristöihin voidaan jokaiselle nuorelle mahdollistaa positiivinen elämänpolku. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21-22, 44.)

Vahvuuksia tunnistetaan erilaisilla dokumentoinnin välineillä. Välineiden tarkoitus on dokumentoida oppimista ja sen edistymistä. Tavoitteena on myös tunnistaa opiskelijan asioita,

jotka tuottavat oppimisen iloa sekä hyvää oloa. Dokumentoinnista saatavien tietojen avulla opettaja pystyy myös suunnittelemaan ja muotoilemaan pedagogisia toimintoja. Dokumentoinnin välineitä voivat olla erilaiset visuaaliset menetelmät, kuten piirtäminen, valokuvaus tai videointi. (Kumpulainen, ym. 2015, 231 – 232.)

Dokumentoinnilla ja kuvia yhdessä tarkastelemalla syntyy tunne yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta. Kun katsotaan yhteisiä kiinnostuksen kohteita, vaikuttaa se myös ryhmän yhteisen historian rakentumiseen. (Kumpulainen, ym. 2015, 233.)

3. Opettaja auttaa luomaan yhteisöllisyyttä ja ihmissuhteita

Positiivisessa pedagogiikassa ymmärretään opiskelijan ja opettajan välisellä suhteella olevan erityislaatuinen merkitys opiskelijoiden oppimisen onnistumiseen. Sosiaalisia taitoja opiskelija tarvitsee myös työpaikoilla (White & Kern, 2018,4). Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 22) mukaan opiskelijat toivovat opettajalta hyväksyntää, läsnäoloa ja merkityksellisiä kohtaamisia. Nuoret haluavat tulla kuulluksi ja toivovat opettajien kiinnostuksen ulottuvan myös oppiainerajojen ulkopuolelle.

Opettajan tulisi luoda ryhmiin lämmin ja yhteisöllinen ilmapiiri sekä löytää jokaiselle opiskelijalle tarvittaessa oma vuorovaikutuksellinen tapa toimia. Tunne – ja yhteistyötaitojen sekä toisten huomioimisen ja kunnioittamisen vahvistamista tulisi harjaannuttaa. Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 22) mukaan hyväksyttävä ja yhteisöllinen ilmapiiri on positiivisen koulukokemuksen kulmakivi, jonka varaan rakentuvat monet muut myönteiset asiat, kuten nuorten koulutyytyväisyys, kouluun kiinnittyminen, opiskelun mielekkyys ja menestykkeitä oppimistulokset. (Kumpulainen, ym. 2015, 228; Leskisenoja & Sandberg 2019, 22.)

Positiivisessa pedagogiikassa on alettu käyttämään myös Mindfulness -tekniikkaa, joka auttaa parantamaan myös sosiaalista kanssakäymistä (Meiklejohn, Phillips, Freedman, Griffin, Biegel, Roach ja Saltzman 2012). Tekniikassa pysähdytään hiljaa keskittymään omaan hengittämiseen muutaman minuutin ajan. Tekniikan on koettu lisäävän itsesäätelyä, avointa, uteliasta ja hyväksyvää suhtautumista nykypäivään. (Noble ja McGrath 2015.)

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ja Finkel (2008) havaitsivat tutkimuksessa, jossa he käyttivät rakastavan ystävällisyyden -meditaatioharjoituksia, että osallistujat kokivat päivittäin positiivisia tunteita. Tämä puolestaan lisäsi monia henkilökohtaisia resursseja (esim. lisääntynyt tietoisuus, elämän tarkoitus, sosiaalinen tuki, vähentyneet sairauden oireet). Nämä henkilökohtaisten resurssien lisäykset ennustivat puolestaan lisääntyneitä tyytyväisyyttä elämään ja vähensivät masennusoireita.

Meiklejohn, ym. (2012) tutkivat puolestaan kouluja, joissa käytettiin Mindfulness -tekniikoita. He havaitsivat, että opiskelijoilla olivat parantuneet; sosiaaliset taidot, akateemiset taidot, emotionaalinen säätely, itsetunto, positiivinen mieliala, parempi muisti ja huomiokyky. Opiskelijoilla esiintyi myös tavallista vähemmän ahdistusta, stressiä tai väsymystä.

Myönteinen ilmapiiri luokassa edesauttaa opiskelijaa solmimaan uusia ihmissuhteita (Uusitalo-Malmivaara 2015, 22). Katso myönteisen kehän syntyminen (Kiikeri 2021). Kiinteys ja luottamuksellinen ilmapiiri synnyttävät ryhmässä sosiaalista pääomaa, joka näkyy yhteisöllisyyttä lisäävänä me-henkenä. Hyvä me-henki taas vähentää kiusaamista (Noble & McGrath 2015).

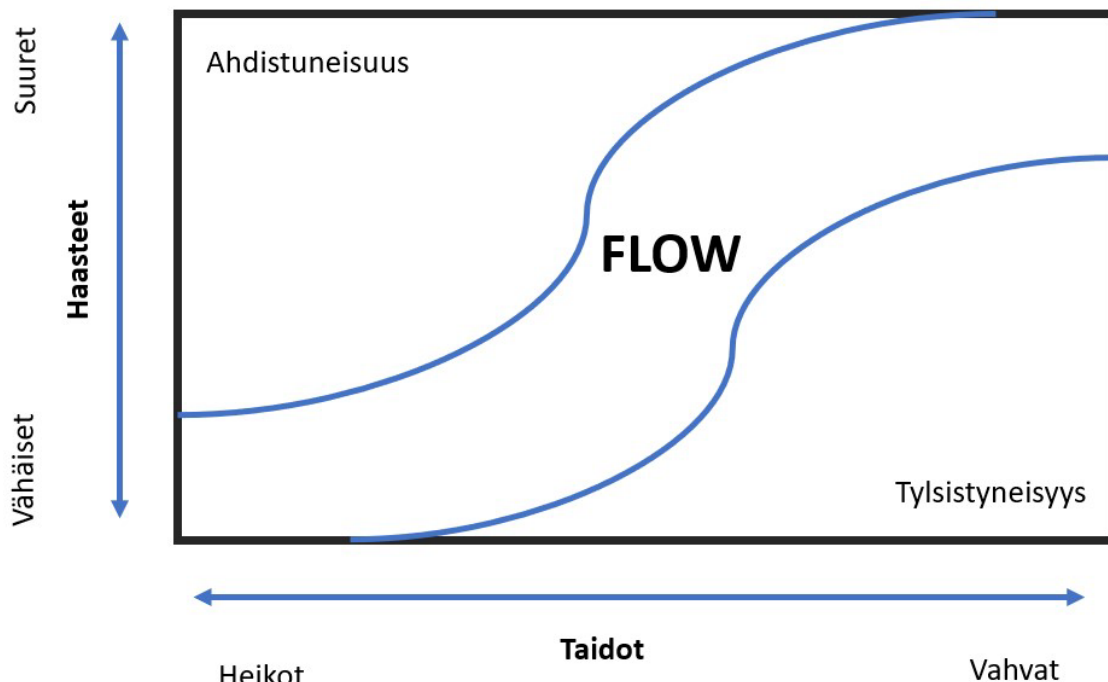
Stromin, Thoresen, Wentzel-Larsen & Dyb (2013) tutkivat kiusaamista norjalaisissa kouluissa. Heidän huomionsa mukaan niiden koulujen opiskelijat, joissa kiusaamisen taso oli korkeampi, suoriutuivat huomattavasti paremmin myös opinnoissaan. Vastaavasti niissä kouluissa, jossa kiusaamista ei tapahtunut, opiskelijat pärjäsivät opinnoissa paremmin.

4. Opettajan toiminta on osallistavaa ja motivoivaa

Ammatin opettajan tulee osata hyvän vuorovaikutuksen ja pedagogian lisäksi myös substanssi, eli alan osaaminen (Äärelä, Uusiautti & Määttä, 2014). Opettajan osaaminen ja asenne omaa työtään kohtaan korostuu positiivisessa pedagogiikassa. Opettajan intohimoinen asenne tarttuu opiskelijoihin ja inspiroi heitä heittäytymään työskentelyyn ja nauttimaan tekemisestään (Leskisenoja & Sandberg 2019, 23).

Positiivisessa pedagogiikassa kannustetaan opettajia luopumaan opettajajohtoisesta opiskelusta ja siirtymään yhteisölliseen sekä toiminnallisiin työtapoihin, jotka liittyvät opiskelijan kokemusmaailmaan ja mielenkiinnon kohteisiin (Leskisenoja & Sandberg 2019, 23). Noblen ja McGranthin (2015) mukaan yhteistoiminnallinen oppiminen on yksi tehokkaimmista strategioista sosiaalisten taitojen opettamiseen. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 23) kannustavat oppimistapahtumassa opettajaa luovuuden, mielikuvituksen ja kekseliäisyyden hyödyntämiseen. Mitä haastavampi oppimistehtävä on, sitä riemullisempi on onnistumisen tuottama ilo.

Kannattaa käyttää aikaa muotoilemalla opiskelijoille sopivia oppimistehtäviä, jotka haastavat heitä. Puhutaan Flow – teoriasta. Flow on huippukokemus, onnellisuuden tila. Flown perusedellytys on, että opiskelijan kyvyt ja taidot ovat sopuissa tehtävien vaativuuden kanssa. Kun osaamista tulee lisää, tehtävänkin tulee vaikeutua. Jos tehtävät ovat ylivoimaisia, opiskelija ahdistuu. Näin käy, jos opettaja vaatii opiskelijalta liikaa. Taitoihin nähden liian helpot tehtävät aiheuttavat vastaavasti tylsistymistä (kts. Kuva 1.). Ihanteellisessa tilanteessa luova opiskelija työskentelee kykyjensä ylärajoilla, jossa tehtävän vaativuus ei ylitä osaamista. (Uusikylä 2019, 133 – 134.)



Kuva 1: Flow-prosessi (Uusikylä 2019)

Kun opiskelija pääsee Flow -tilaan opettaja huomaa sen siitä, että opiskelijan ajantaju katoaa, koska hän keskittyy täysin suorittamaan tehtäväänsä. Jos opiskelijalla ei ole oppimistilanteessa tekemistä ja hän kokee olonsa oleiluksi ilman tavoitteita, hän ahdistuu. Flow – tilanteessa parhaat oppimiskokemukset synnyttävät korkeaa sitoutumista ja positiivisia tunteita. Nämä tunteet lisäävät opiskelijan motivaatiota oppimista kohtaan. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014; Uusikylä 2019, 134.)

Jotta opiskelija pääsee Flow – tilaan, tulisi opettajan huolehtia, että kaikilla opiskelijoilla on saatavilla tehtäviä ja harjoituksia. Opiskelija voisi valita ne tehtävät, jotka ovat hänelle riittävän haasteelliset, että hän pääsee Flow – tilaan. Opettajana huomaa onnistuneesti tehtävän laatimisessa, kun opiskelija unohtaa pitää taukoja tai joutuu hätistelemään häntä lähtemään kotiin päivän päätteeksi.

5. Opettajan on kasvatuskumppani huoltajien kanssa

Ammatillisessa koulutuksessa toisella asteella on vielä alaikäisiä opiskelijoita. Heidän kohdallaan kodin ja koulun toimiva yhteistyö on paras mahdollinen tuki nuoren opiskelijan onnistuneessa koulunkäynnissä. Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 23) mukaan koti ja koulu yhdessä tukevat nuoren oppimista, jolloin hän menestyy koulussa paremmin ja pitää koulunkäynnistä enemmän.

Kumpulainen ym. (2015, 230-231) puhuvat kasvatuskumppanuudesta, jossa vanhempien tuntemus omasta lapsestaan ja ammattilaisen asiantuntemus yhdistyvät opiskelijan hyvinvointia edistäväksi ymmärrykseksi. Kasvatuskumppanuuden tulee perustua luottamukseen ja yhteisöllisen tuen luomiseen, ei vaan ongelmiin puuttumiseen. Tavoitteena on oppia ymmärtämään opiskelijan kasvuympäristön rikkautta ja moninaisuutta sekä avata vanhemmille ja nuorelle tämän kehityksensä ulottuvuudet sekä mahdollisuudet. Olennaista on, että kuunnellaan ja pyritään ymmärtämään opiskelijan omaa näkökulmaa.

Kun opiskelijoiden oppimisprosessia dokumentoidaan, voidaan kuvia tai videota oppimisesta sekä koulupäivästä sijoittaa myös erilaisiin digikanaviin. Näin koulun arkea voi seurata myös opiskelijan kotiväki. Tämä osaksi vahvistaa myös koulun ja kotiväen kasvatuskumppanuutta. (Kumpulainen, ym. 2015, 232.) Toki ulkoiset kuvat ja videot toimivat myös uusien opiskelijoiden rekryointivälineenä.

Opettaja voi vaikuttaa positiivisen tunnetilan syntymiseen

Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijan kanssa saatetaan päivän aikana viettää yhdessä useampi tunti, joka antaa meille opettajana suuren mahdollisuuden tukea opiskelijaa ja vahvistaa hänen hyvinvointiaan luokassa. Opettajalla on myös mahdollisuus suunnitella opetusta hyvinvointia tukevaksi positiivisen pedagogiikan keinoin.

Koulussa hyvinvointiopetus on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Kuten edellä huomasimme, opettajalla itsellään on suuri merkitys positiivisen tunnetilan syntymiseen. Merkitystä on sillä, miten me toimimme ja keskustelemme opiskelijoiden kanssa ja miten luomme positiivista tunnetilaa myös ulkoisella olemuksellamme ja hymyllä. (ks. Kiikeri 2021.)

Positiivisen pedagogian näkökulmasta Ming-tak (2008) jakaa opettajien yhteisen työskentelyn koko koulua kattavaksi ja kahden kollegan väliseksi työskentelyksi. Wenström, Uusiautti ja Määttä (2018) toteavat tutkimuksessaan, että opiskelijoiden kohtaamisen lisäksi juuri positiivinen ilmapiiri sekä työvuorovaikutus ovat opettajan työn pääasialliset innostuksen lähteet. Yhdessä opettajat tekevät kehittämistyötä ja pohtivat keinoja lisätä positiivista tunnetilaa ja hyvinvointia oppimistilanteessa. Hyvinvoinnin tuntemista oppimistapahtumassa kannattaa arvioida ja kerätä siitä palautetta opiskelijoilta, kuten muista opetussisällöistä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21).

Opettajan innostus työhön välittyy ulospäin ja sillä on myönteinen vaikutus opiskelijoiden oppimiseen, suoriin ja motivaatioon oppimista kohtaan (Keller, Neumann ja Fisher, 2013). Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 50) mukaan nuoren ja opettajan lämmin suhde luo perustan turvalliselle ja välittävälle oppimisilmapiirille, joka on edellytys koulussa viihtymiselle ja laadukkaalle oppimiselle. Lisäksi sillä on suuri vaikutus myös opiskelijan hyvinvointiin. Hyvä opettaja ei odota opiskelijoiden olevan täydellisiä, mutta he ovat inhimillisiä itseään ja opiskelijoitaan kohtaan (Äärelä, Uusiautti & Määttä, 2014, 10).

Martin, Marsh, McInerney, Green & Dowson (2007) toteuttivat mielenkiintoisen tutkimuksen opettajan ja opiskelijan kanssakäymisestä. Ne opiskelijat, jotka uskoivat opettajansa hyväksyvän heidät ja välittävänsä heistä, olivat enemmän sitoutuneita oppimiseen, tunsivat olonsa itsevarmemmaksi ja motivoituneemmiksi. Lisäksi he omaksuivat todennäköisemmin paremmin opettajan tavoitteet ja odotukset.

Osa nuorista saattaa kotoa saada vähemmän huolenpitoa ja rakkautta. Tällöin opettajan vahva vuorovaikutuksellinen suhde korostuu ja sen merkitys kasvaa. Hyvä suhde opiskelijaan antaa hänelle emotionaalista tukea. (Noble & McGrath 2015.) Äärelä, Uusiautti & Määttä (2014, 16) tutkimuksessa ilmeni, että kun opettaja ymmärtää opiskelijan monimuotoista taustaa, voidaan välttää opiskelijan syyllistäminen.

Opiskelijat myös tarkkailevat, miten me opettajina suhtaudumme muihin opiskelijoita kohtaan. Martin, ym. (2007) tutkimuksessa nousi esille tapa, jolla opettaja suhtautui sosiaalisesti

haavoittuvassa asemassa oleviin opiskelijoihin. Tämä vaikutti myös siihen, miten muut opiskelijat näihin opiskelijoihin suhtautuivat.

Hyvä ja rakentava suhde opiskelijaan kannattaa myös pitkällä aikavälillä, sillä Resnick, Bearman ja Blum (1997) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuoret, jotka ilmoittivat omaavansa läheisiä ja positiivisia suhteita opettajiinsa, käyttivät myös todennäköisesti vähemmän huumeita ja alkoholia, yrittivät itsemurhaa tai vahingoittivat itseään vähemmän, käyttäytyivät vähemmän väkivaltaisesti tai osallistuivat vähemmän seksuaaliseen käyttäytymiseen nuorena.

Liitän lopuksi Noble ja Mc Grath (2015) laatimat opettajan ohjeet, joilla opettajat voivat vaikuttaa positiivisen tunnetilan syntymiseen ja opiskelijoiden huomioimiseen:

- Opettaja tunnistaa jokaisen opiskelijan, tervehtii häntä ja hymyilee sekä kiinnittää huomiota, jos he ovat olleet poissa.
- Opettaja kehittää tarkoituksellisesti positiivisia vuorovaikutussuhteita opiskelijoihin, jolla hän varmistaa, ettei yksikään oppilas tunne sosiaalista eristyneisyyttä.
- Opettaja on oikeudenmukainen ja kunnioittaa opiskelijoita.
- Opettaja pyrkii tuntemaan opiskelijan oppijana, mutta myös yksilönä, jolla on elämää koulun ulkopuolella.
- Opettajalla on hyvät vuorovaikutustaidot, hän tarjoaa apua, ohjausta ja antaa positiivista palautetta sekä pyrkii välttämään pelkkää kritiikkiä.

Kirjoittaja Pia Kiikeri toimii Haaga-Helia Ammatillisessa opettajakorkeakoulussa lehtorina, aihealueinaan muun muassa ammattikasvatus, digipedagogiikka ja positiivinen pedagogiikka. Näistä aihealueista hän kirjoittaa parhaillaan myös tohtorin väitöskirjaa.

Lähteet:

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. 2009. [Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience](#). *Emotion*, 9(3), 361–368.
- Fox Eades, J., Proctor, C. & Asley, M. 2014. Happiness in the classroom. Teoksessa David, S., Boniwell, I. & Conley Ayers, A. *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford library of psychology.
- Fredrickson, B. 2001. [The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions](#). *Am Psychol.* 56(3): 218–226.
- Fredrickson, B. 2002. Positive emotions. Teoksessa Snyder, C. & Lopez, S. (toim.). *Handbook of positive psychology*. s. 120–134. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. & Branigan, C. 2005. [Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires](#). *Cogn Emot.* 19(3): 313–332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions induced through loving-Kindness meditation build consequential personal resources. *Journal of Personal and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. 2008. [Counting blessings in early adolescents. An experimental study of gratitude and subjective wellbeing](#). Journal of School Psychology, 46, 213–233.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Otava.
- Kiikeri, P. 2021. [Hymyn vaikutus positiivisen tunnetilan syntymiseen digitaalisessa vuorovaikutuksessa](#). eSignals Pro.
- Keller, M., Neumann, K. & Fischer, H. 2013. Teacher enthusiasm and student achievement. Teoksessa: Hattie, J. & Anderman, J. (toim.), Educational psychology handbook: international guide to student achievement. s. 247–250. London: Routledge.
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2015. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. s. 224 – 242.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.
- Lipponen, K. 2015. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.
- Martin, A., Marsh, H., McInerney, D., Green, J., & Dowson, M. (2007). [Getting along with teachers and parents: the yields of good relationships for students' achievement motivation and self-esteem](#). Australian Journal of Guidance and Counselling, 17(2), 109–125.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M., Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., & Saltzman, A. 2012. [Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students](#). Mindfulness, 3(4), 291–307.
- Ming-tak, H. 2008. Collaboration with Colleagues to Improve Classroom Behaviour. Teoksessa H. Ming-tak; & L. Wai-shing, Classroom Management : Creating a Positive Learning Environment s. 149 – 210. Hong Kong : London : Hong Kong University Press ; Eurospan 2008.
- Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014. [The concept of Flow. Flow and the Foundations of Positive Psychology](#). s. 239-263.
- Noble, T. & McGrath H. 2015. [PROSPER: A New Framework for Positive Education](#). Psychology of Well-Being (5), 2.
- Ojanen. M. 2014. Positiivinen psykologia. Bookwell Oy.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., & Blum, R. W. 1997. [Protecting adolescents from harm: findings from the national longitudinal study on adolescent health](#). JAMA, 278, 823–832.
- Strom, I. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G. 2013. [Violence, bullying and academic achievement: a study of 15 year old adolescents and their school environment](#). Child Abuse and Neglect, 37(6), 243–251.
- Uusiautti, S. 2019. Tunnista vahvuutesi ja menesty. Kirjapaja.
- Uusikylä, K. 2020. Lahjakuus. PS-Kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.
- Wenström, S. 2020. [Positiivinen pedagogiikka ammatillisessa koulutuksessa](#). Teoksessa Tarja Mykrä (toim.), Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. s. 30-40. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Wenström, S., Uusiautti, S. ja Määttä, K. 2018. ["The force that keeps you going": Enthusiasm in vocational education and training \(VET\) teachers' work](#). International Journal for Research in Vocational Education and Training (5) 4 s. 244-263.
- White, M. A., & Kern, M. L., 2018. [Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery](#). International Journal of Wellbeing, 8(1), 1-17.
- Äärelä, T., Uusiautti, S. & Määttä, K. 2014. ["The teacher should not just boss around all the time" Good teacherhood in the light of young prisoners' experiences](#). Problems of education in the 21st century, 60, s. 10 – 22.