



Hannila Emilia

Positiivinen pedagogiikka oppilaan resilienssin tukena

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
Kesäkuu 2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Positiivinen pedagogiikka oppilaan resilienssin tukena (Emilia Hannila)

Kandidaatintutkielma, 26 sivua, 0 liitesivua

Kesäkuu 2021

Tutkielmani tavoitteena on selvittää, miten opettaja voi tukea oppilaan resilienssiä positiivisen pedagogiikan avulla. Aiheen käsittely on rajattu koskemaan suomalaisen perusopetuksen alakouluikäisiä oppilaita. Tutkielma on toteutettu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Siinä on hyödynnetty aineistona sekä kotimaista että kansainvälistä kirjallisuutta ja tieteellisiä artikkeleita.

Tutkimuksessani pyrin selittämään tarkemmin, mitä ovat positiivinen pedagogiikka ja resilienssi. Resilienssi on Suomessa melko tuntematon käsite. Kuitenkin positiivinen pedagogiikka on vaikuttanut siihen, että käsite on tullut tutummaksi erityisesti peruskouluissa. Positiivista pedagogiikkaa tarkastelen positiivisen psykologian ja sen taustalla olevan PERMA-teorian kautta.

Positiivinen pedagogiikka on tieteenala, jonka tarkoituksena on saada yksilö kukoistamaan. Se perustuu ihmisen vahvuuksiin ja myönteisiin toimintatapoihin. Koulussa sen opettamisessa korostuu lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin vuorovaikutus. Yksi positiivisen pedagogiikan tutkimuskohteista on resilienssi. Resilienssi tarkoittaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. Positiivisen pedagogiikan avulla ihminen kehittää ominaisuuksiaan kuten vahvuuksiaan ja voimavarojaan, joilla selvitä elämässä kohdatuista haasteista. Resilienssiin kuuluvat vahvasti sinnikkyys, itsesäätelykyky, minäpystyvyys ja tunteiden säätely. Näiden ominaisuuksien avulla yksilö kykenee hallitsemaan omaa selviytymistään.

Resilienssiä voidaan kehittää positiivisen pedagogiikan tiedon ja työkalujen avulla. Tutkimustulokseni keskittyvät opettajan rooliin ja palautteen antamiseen, mindfulnessiin ja vahvuusperustaiseen opetukseen. Opettajan rooli on olla oppilaan tukijana, kannustajana ja rohkaisijana. Mindfulness-harjoitusten avulla oppilas harjoittelee mielenhallintataitoja, jotka auttavat häntä keskittymään omiin kykyihinsä ja vahvuuksiinsa. Lisäksi vahvuuksia voidaan vahvistaa vahvuusperustaisen opetuksen avulla, jossa harjoitellaan omien vahvuuksien tunnistamista ja käyttämistä. Parhaimmillaan näitä hyödyntämällä opetuksessa tuetaan resilienssiä vahvistamalla lapsen itsesäätelykykyä, tunteiden hallintaa, sinnikkyyttä ja minäpystyvyyttä.

Avainsanat: Luontevahvuudet, PERMA-teoria, positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, resilienssi

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Tutkimusmenetelmä	6
3	Positiivinen pedagogiikka.....	8
3.1	PERMA-teoria positiivisen pedagogiikan taustalla	8
3.2	Positiivinen pedagogiikka alakoulussa	12
4	Resilienssi.....	14
5	Opettaja oppilaan resilienssin tukijana	18
5.1	Opettajan rooli.....	19
5.2	Mindfulness.....	22
5.3	Vahvuusperustainen opetus.....	23
6	Pohdinta	27
	Lähteet.....	30

1 Johdanto

Maailma muuttuu jatkuvasti. On haastavaa sanoa, miltä elämä näyttää 50 vuoden päästä. Kuitenkin opettajan tehtävänä on kasvattaa lasta siten, että hän olisi valmis kohtaamaan muutokset ja paineet, joita tulevaisuus tuo tullessaan. Tähän tarvitaan selviytymiskykyä eli resilienssiä, jotta lapsi kykenee selviytymään tulevista vastoinkäymisistä ja haasteista (Sinisalo & Kaijaluoto, 2020). Kandidaatin tutkielmaa kirjoittaessani maailmalla vallitsee pandemia, koronavirus. Tämä on muuttanut myös lasten elämää. Kouluissa on opiskeltu etäopetuksessa sekä on asetettu uusia rajoituksia kuten maskisuosituksia ja turvavälejä. Etäopetuksen myötä lapset ovat joutuneet ottamaan enemmän vastuuta omasta opiskelustaan sekä selviytymään enemmän itsenäisesti opinnoissaan. Lasten rutiinit ovat muuttuneet ja on jouduttu keksimään uusia tapoja esimerkiksi sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen. Tämän myötä mediassa on keskusteltu enemmän selviytymiskyvystä ja sinnikkyudesta. Juntusen ja Hyvösen (2020) mukaan resilienssi on nostettu monien valtioiden turvallisuusstrategiaksi.

Resilienssi eli selviytymiskyky on käsitteenä melko tuntematon Suomessa. Kun positiivinen pedagogiikka on alkanut yleistymään kouluissa, myös resilienssi on tullut opettajien tietoisuuteen. Koulu nähdään ihanteellisena paikkana oppilaiden resilienssin tukemiseen, sillä lapset viettävät siellä merkittävän osan lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Poijulan (2016) mukaan juuri lapsuudessa trauman kokemisen todennäköisyys on suurin. Lapsi on kehitysiässä, joten voimakkaasta vastoinkäymisestä selviytyminen voi olla raskasta ja riski sairastua fyysisesti tai psyykkisesti kasvaa (Poijula, 2016). Ilman ennaltaehkäisevää keskitystä lasten resilienssin parantamiseen, tukemiseen ja tunnistamiseen, useilla oppilailta on riski masennukseen sairastumiseen, koulun keskeyttämiseen, päihteiden käyttöön, sosiaalisiin käyttäytymisongelmiin ja väkivaltaan (Tran, Gueldner & Smith, 201).

Grotberg (1997) nostaa esiin kansainvälisen resilienssiä tutkivan tutkimushankkeen, jossa selvisi, että resilienssiä tuodaan enemmän esille tilanteissa, joissa havaitaan avuttomuutta tai tuen tarvetta. Tutkimuksen mukaan on tilanteita, joissa auktoriteetti, syyttäminen tai rankaisu näyttävät selkeämmin kuin resilienssiä edistävä ymmärtäminen ja kommunikointi. Tuloksissa kouluikäiset lapset hyödynsivät ulkoisia malleja kuten roolimalleja ja henkistä tukea resilienssinsä kehittymiseen. Tutkimuksen lopussa todettiin, että resilienssiä edistetään ympäri maailmaa, mutta kuitenkin käsitettä ei tunneta. Jotta lapset oppisivat kohtaamaan vastoinkäymisiä,

selviämään ja vahvistumaan niistä, tulisi resilienssi käsitettä tuoda enemmän esille (Grotberg, 1997).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) korostetaan oppilaiden vastuunottoa ja omien vahvuuksien tunnistamista sekä hyödyntämistä. Laaja-alaisissa tavoitteissa korostuvat arjessa ja elämässä selviytymiseen tarvittavat ominaisuudet kuten ihmissuhteet, itsetunto ja oma hyvinvointi. Oppilaita rohkaistaan kohtaamaan mahdollisuuksia ennakkoluulottomasti sekä olemaan muutostilanteissa joustavia (Opetushallitus, 2016). Kuitenkaan positiivista pedagogiikka tai resilienssiä ei mainita kertaakaan opetussuunnitelmassa. Tutkielmallani haluan tuoda käsitteitä enemmän niin opettajien kuin oppilaiden huoltajien tietoisuuteen.

Tutkielmani aiheena on oppilaan resilienssin tukeminen positiivisen pedagogiikan avulla. Olen rajannut aiheeni koskemaan alakoulua. Päädyin aiheeseeni omien kokemusteni kautta. Sijaisuuksia ja harjoitteluja tehdessäni olen huomannut, että usein arvostetaan niitä oppilaita, jotka pärjäävät ja menestyvät opinnoissaan. Harvoin nostetaan esille niitä oppilaita, jotka pusertavat läpi opintojen, selviytyen koulusta. Tällaiselle oppilaalle koulutehtävät voivat olla todellinen haaste, mutta haasteita kohdatessa hän kehittää resilienssiään siten, että oppii selviytymään niistä. Tutkielmassani tarkoituksena on selvittää, miten opettaja voi tukea lasten resilienssiä, jotta lapset oppisivat selviytymistaitoja, joita he voivat hyödyntää myös tulevaisuudessa. Selviytymistaitoja kehittämällä voidaan tukea lahjakkaiden oppilaiden lisäksi niitä oppilaita, joille koulunkäynti voi olla haastavaa ja vastoinkäymiset päivittäisiä. Tarkastelen aihetta positiivisen pedagogiikan näkökulmasta, sillä yksi positiivisen pedagogiikan tavoitteista on kehittää yksilön resilienssiä.

2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia siitä, miten opettaja voi tukea positiivisen pedagogiikan avulla lapsen resilienssiä. Olen rajannut tutkimustani koskemaan alakouluikäisiä oppilaita. Tutkimuksellani haluan tuoda erityisesti luokanopettajaopiskelijoiden ja jo työssä olevien opettajien tietoisuuteen lapsen resilienssin kehittämisen tärkeyden. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan opettajan ammatti on ajankohtaisten tutkimusten hyödyntämistä työhön. Toivonkin, että tutkimuksen myötä voisin tulevana opettajana hyödyntää tutkimustietoa ja -tuloksia konkreettisesti opetuksessani sekä syventää omaa tietoisuuttani aiheesta.

Tutkimuskysymyksenäni on

1. Miten opettaja voi tukea oppilaan resilienssiä positiivista pedagogiikkaa hyödyntämällä?

Kandidaatin tutkielmani on kirjallisuuskatsaus. Salmisen mukaan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kehittää olemassa olevaa teoriaa sekä luoda tämän pohjalta uutta teoriaa ja arvioida sitä. Lisäksi sillä voidaan muodostaa kokonaiskuvaa tutkitusta asiakokonaisuudesta (Salminen, 2011). Pääpaino kirjallisuuskatsauksessa on artikkeleissa ja kirjoissa. Kuitenkin tutkimusta tehdessä voidaan myös hyödyntää empiiristen tutkimusten tuloksia ja tilastoja (Malmberg, 2014). Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen eri osaan: kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen katsaukseen sekä meta-analyysiin. Yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen tyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jota aion käyttää omassa tutkielmassanikin. Sitä käyttäessä ei ole tiukkoja sääntöjä tai rajoja, joiden mukaan tulisi toimia. Käytettävät aineistot voivat olla laajoja ja tutkimuskysymykset väljempinä kuin muissa kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Lisäksi tutkittavaa ilmiötä pystytään tarkastelemaan laajemmin (Salminen, 2011). Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun välineenä voidaan pitää tutkijaa itseään. Tutkija kehittää aineiston näkökulmia ja tulkintoja oman tietoisuutensa avulla (Valli, 2018).

Tutkimukseni keskeisimpiä käsitteitä ovat positiivinen pedagogiikka, resilienssi, luontevahvuudet ja PERMA-teoria. Lähdekirjallisuutta ja tieteellisiä artikkeleita olen etsinyt Ebsco-, Arto-, Oula-Finna ja Google Scholar -tietokannoista. Pyrin valitsemaan sekä suomalaisia että

kansainvälisiä lähteitä. Aineistoa valitessa koitin olla kriittinen ja tarkastella aineiston luotettavuutta muun muassa julkaisupaikan ja vertaisarvioinnin näkökulmasta. Hakusanoina olen käyttänyt muun muassa *resilience*, *positive education*, *positive psychology*, *positiivinen pedagogiikka*, *vahvuusperustainen opetus*, *PERMA-teoria* ja *selviytymiskyky*.

3 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on melko tuore ilmiö suomalaisessa koulukulttuurissa. Se juontaa juurensa positiiviseen psykologiaan, joka kehittyi Yhdysvalloissa 2000-luvun alussa. Sen juuret löytyvät jo Antiikin Kreikasta. Lisäksi kuuluisat humanistit, Maslow ja Rogers, ovat näkemyksissään tuoneet ilmi positiivisen psykologian periaatteita. Perinteisen psykologian tarkoituksena on diagnosoida ja hoitaa ihmismielen vikoja, mutta positiivinen psykologia perustuu ihmisen vahvuuksiin ja myönteisiin toimintatapoihin (Leskisenoja & Sandberg, 2019; Leskisenoja, 2017). Positiivisen psykologian isänä kuvatun Martin Seligmanin mukaan tieteenalan tavoitteena on tunnistaa ja edistää yksilön sekä yhteisöjen kukoistamiseen vaikuttavia tekijöitä (viitattu Trogen, 2020). Kukoistaminen on tila, jossa emotionaalinen, sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi ovat parhaimmalla tasolla. Emotionaalisessa hyvinvoinnissa tunteet ovat tasapainossa, jolloin ihminen on tyytyväinen omaan elämäänsä eri osa-alueilla. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa ihminen kokee arvostusta sekä ryhmään kuulumista. Psykologisessa hyvinvoinnissa ihminen hyväksyy itsensä ja tuntee vahvuutensa ja potentiaalisuutensa (Trogen, 2020).

Vaikka positiivisessa psykologiassa pääpaino on ihmiselämän myönteisissä puolissa, pidetään elämän vastoinkäymisiä ja haasteita välttämättöminä ihmisen kukoistamista ja kasvua ajatellen. Niiden hyväksyminen, kohtaaminen ja hyödyntäminen voivat johdattaa vielä parempaan suuntaan elämässä ja auttaa vahvistumaan (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Vaikeudet voidaan nähdä ihmistä kasvattavina ja eheyttävinä toimina (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen, 2015). Positiivisessa psykologiassa korostuu tasapainon löytäminen negatiivisten ja positiivisten kokemusten välille (Leskisenoja, 2017).

3.1 PERMA-teoria positiivisen pedagogiikan taustalla

Yksi kuuluisimmista positiivisen pedagogiikan ajatteluun vaikuttaneista positiivisen psykologian teorioista on PERMA-teoria. Sen mukaan yksilön hyvinvointi koostuu viidestä eri elementistä, joita ovat myönteiset tunteet (P=positive emotions), sitoutuminen (E=engagement), ihmissuhteet (R=relationships), merkityksellisyyden kokemukset (M=meaning) ja saavuttaminen

(A=accomplishment). Nykyään siihen voidaan liittää myös terveys. Tämä Seligmanin kehittämä teoria koostuu hyvinvoinnin elementeistä, joilla voidaan saada aikaan onnellisuutta ja hyvinvointia (Avola & Pentikäinen, 2019). Elementtien kriteereinä on käytetty kolmea eri tekijää. Niiden on tarkoitus edistää hyvinvointia, olla itsearvoisesti tavoiteltavissa ja eriteltävissä toisistaan (Lipponen, 2015). Kaikkien elementtien ei kuitenkaan tarvitse esiintyä samanaikaisesti, vaan jo yhden elementin vahvistaminen lisää hyvinvointia. Näitä elementtejä voidaan vahvistaa sekä koulussa että lapsen vapaa-ajalla kuten kotona ja harrastuksia (Avola & Pentikäinen, 2019). Leskisenojan (2017) mukaan PERMA-teoria soveltuu hyvin erityisesti kouluun, sillä se antaa selkeät ja konkreettiset perusteet hyvinvointiopetuksen suunnittelulle ja toteuttamiselle.

Ensimmäinen elementti, myönteiset tunteet, kuten ilo ja kiitollisuus vaikuttavat yksilön toimintakykyyn, selviämiseen ja hyvinvointiin positiivisesti. Myönteisillä tunteilla on nähty olevan positiivisia yhteyksiä myös yksilön käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin ja koulumenestykseen (Leskisenoja, 2017). Lisäksi ne parantavat yksilön kykyä kohdata vastoinkäymisiä ja auttavat kehoa toipumaan nopeammin negatiivisesta kokemuksesta (Lipponen, 2015). Hyvinvointiin kuuluvat myös negatiivisten tunteiden kokeminen ja hyväksyminen. Kuitenkin myönteisiin tunteisiin keskittyminen koulussa innostaa oppilaita ja edistää oppimista (Leskisenoja, 2017).

Sitoutuminen nähdään uppoutumisena ja mielihyvä. Yleensä tällaisessa tilanteessa yksilö kokee yhtäaikaaisesti kiinnostumista, keskittymistä ja nautintoa. Nämä edesauttavat sekä myönteisten tunteiden kokemista että kehittävät taitoja ja sinnikkyyttä selvitä haasteista. Sitoutuminen on yhteydessä koulutyössä edistymiseen, tavoitteiden saavuttamiseen ja hyvään itsetuntoon (Leskisenoja, 2017). Sitoutumista lisäävät myös läsnäolotaidot, joista yksi tunnetuimmista läsnäoloharjoitteista on mindfulness. Mindfulness on meditaatioharjoittelua, joka keskittyy tietoisuuteen omasta kehosta, tunteista, ajatuksista tai aistimuksista. Sen harjoittelussa korostuu hetkessä oleminen ja sen kokemisen havainnointi, jolloin hylätään tietoisesti mielestä harhautuvat ajatukset (Avola & Pentikäinen, 2019; Poijula, 2018). Kabat-Zinn, jota pidetään mindfulnessin tuojana länsimaihin, kuvailee käsitettä tietoisuudeksi, joka syntyy kiinnittämällä huomio nykyhetkeen kokemalla se hyväksyen ja tuomitsematta (Lehto, 2014). Ajatusten tarkoituksena ei ole harhailla, vaan ne voidaan kohdistaa tiettyyn asiaan kuten hengitykseen. Lisäksi yksilön tehtävänä on keskittyä itseensä tai ympäristön tapahtumiin juuri kyseisellä hetkellä. Tarkoituksena on hyväksyminen eli ihminen ei arvostelisi omia tunteitaan tai ajatuksiaan, vaan hyväksyisi ne sellaisina kuin ne ovat sinä hetkenä. Harjoittelu voidaan jakaa muodolliseen ja epämuodolliseen harjoitteluun. Muodollinen harjoittelu tapahtuu tietyn ajan ja tehtävän parissa. Epämuodollinen

harjoittelu voi tapahtua esimerkiksi lenkillä maisemiin keskittymisenä (Avola & Pentikäinen, 2019).

Peterson nostaa PERMA-teorian osa-alueen ihmissuhteet positiivisen psykologian perusajatuksiksi. Erityisesti vastoinkäymisiä kohdatessa muiden ihmisten tuen merkitys korostuu. Yksilön saaman tuen kuten huolehtimisen ja rakastetuksi tulemisen avulla yksilöllä on mahdollisuus kohottaa nopeasti omaa hyvinvointiaan. Koulussa oppilaat muodostavat monenlaisia ihmissuhteita, joilla kaikilla on joko suora tai välillinen merkitys oppilaaseen (Leskisenoja, 2017).

PERMA-teorian osa-alue merkityksellisyys toimii suunnannäyttäjänä sekä ohjaajana päätöksiä ja valintojen tekemisessä. Sen nähdään olevan yhteydessä yksilön motivaatioon. Merkityksellisyys on subjektiivinen asia, johon liittyvät muun muassa yksilön mielenkiinnon kohteet, arvot sekä kokemukset. Kun yksilö kokee elämän merkitykselliseksi, hänen kykynsä selviytyä vastoinkäymisistä paranee ja hän kehittää omaa sinnikkyyttään selvitä vaikeuksien keskellä. Oppilaiden merkityksellisyyden kokemukset koulunkäynnistä ovat yhteydessä sitoutumiseen opinnoissa ja innokkuuteen tulevaisuuden uramahdollisuuksiin (Leskisenoja, 2017).

Viides PERMA-teorian osa-alue saavuttaminen kuvaa menestymistä ja onnistuneita suorituksia. Saavuttaminen voidaan nähdä myös irrallisena osana muista elementeistä. Usein lapsilla tavoitteena ovat onnistumiset ja menestymiset kuten kokeesta hyvän numeron saanti tai jalkapallo-ottelussa maalin teko. Leskisenoja kuvastaakin saavuttamisen lisäävän hyvinvointia, mutta myös hyvinvoinnin parantavan saavutuksia. Esimerkiksi hyvinvoiva oppilas saa usein parempia arvosanoja kuin vähemmän hyvinvoiva. Muiden PERMA-teorian osa-alueiden nähdään toimivan yksilön voimavaroina saavuttamiselle. Myönteiset tunteet laajentavat yksilön kognitiivisia ja sosiaalisia voimavaroja sekä auttavat käsittelemään vastoinkäymisiä ja negatiivisia tunteita. Sitoutuminen saa yksilön ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Ihmissuhteet tarjoavat tukea, joka lisää motivaatiota ja pystyvyyden tunnetta. Merkityksellisyys motivoi yksilöä saavuttamaan omat tavoitteensa. Olennainen osa PERMA-teoriaa on myös omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen (Leskisenoja, 2017).

Luonteenvahvuuksien avulla voidaan vahvistaa jokaista PERMA-teorian osa-aluetta. Lähes koko 1900-luvun luonteenvahvuudet ovat olleet suomalaisessa kirjallisuudessa taka-alalla. Ihminen koettiin ainutlaatuisena yksilönä, jota ei saanut muokata. Kuitenkin 2000-luvulla positiivisen psykologian kehittymisen myötä kiinnostus luonteeseen ja sen vahvuuksiin heräsi. Tätä

edesauttoi Seligmanin ja Petersonin vuonna 2004 julkaistu teos *Character strengths and virtues*, joka keräsi tietoa hyveistä ja luontevahvuuksista yhteen teokseen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b, 13). Erityisesti Seligman ja Peterson halusivat nostaa esille VIA-mittarinsa avulla 24 luontevahvuutta, jotka he kokivat ainutlaatuisiksi ja arvostetuiksi vahvuuksiksi. Vahvuudet luokitellaan kuuden perushyveen avulla, joita ovat viisaus ja tieto, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Taulukko 1. tuo esille, että jokainen vahvuuksista kuuluu yhteen hyvealueeseen. Luontevahvuuksien tehtävänä on edesauttaa saavuttamaan kyseinen hyve. Esimerkiksi hyvettä inhimillisyys voidaan kehittää luontevahvuudella ystävällisyys, jolloin yksilö kohtaa toiset ihmiset ystävällisesti luoden yhteyksiä ja ihmisuhteita (Avola & Pentikäinen, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b).

Taulukko 1. Via-luokittelu. *Luontevahvuuksien jakautuminen hyvealueisiin Seligmanin ja Petersonin Via-luokittelun mukaan* (Uusitalo & Malmivaara, 2017b, 15).

Hyve	Luontevahvuus
Viisaus ja tieto	Luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkykulmanottokyky
Rohkeus	Rohkeus, sinnikkyys, rehellisyys, innokkuus
Inhimillisyys	Rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
Henkisyys	Kauneuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

Jokaisella yksilöllä on vahvuuksia (Avola & Pentikäinen, 2019). Luonteenvahvuudet ovat taitoja, joiden avulla onnistutaan, ylläpidetään parasta sekä päästään tavoitteisiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Ne näyttäytyvät yksilön toiminnassa, puheessa ja valinnoissa (Trogen, 2020). Lisäksi ne muokkaantuvat jatkuvasti niitä käytettäessä. Vahvuuksien ansiosta ihminen oppii kohtaamaan epäonnistumisia ja selviytymään niistä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Lisäksi luonteenvahvuudet mahdollistavat yksilön kasvun kohti kukoistamista (Avola & Pentikäinen, 2019).

Luonteenvahvuuksia voidaan oppia ja opettaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Tarkoituksena on löytää vahvuuksia itsestään, tutustua niihin ja oppia hyödyntämään niitä (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Kun yksilö oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan, hän kehittää samalla kykyä hyödyntää vahvuuksiaan tarpeen tullen. Kumpulaisen ym. mukaan hyvinvoinnin ja oppimisen edellytys on lapsen vahvuuksien tunnistaminen (viitattu Avola & Pentikäinen, 2019). Vahvuuskielen avulla yksilö oppii sanoittamaan omia vahvuuksiaan, jonka ansiosta toiminta muuttuu konkreettisemmaksi ja painautuu lihasmuistiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Tarkoituksena on löytää vahvuuksia itsestään, tutustua niihin ja oppia hyödyntämään niitä. Vahvuuksien avulla ihminen oppii asettamaan itselleen sopivia tavoitteita, selviytymään vastoinkäymisistä ja vahvistamaan hyvinvointiaan. Vahvuuksien hyödyntäminen opetuksessa auttaa edistämään lapsen sosiaalisia suhteita sekä luokan yleistä ilmapiiriä lisäten yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Avola ja Pentikäinen (2019) korostavat, että kaikki luonteenvahvuudet tukevat oppimista ja hyvinvointia. Kuitenkin on tiettyjä vahvuuksia, jotka tukevat erityisesti oppimista kuten uteliaisuus, oppimisen ilo ja sinnikkyys (Avola & Pentikäinen, 2019, 101). Luonteenvahvuuksia opettaessa tulisi huomioida oppijoiden ikä. Trogenin (2020) mukaan alkuopetuksessa voidaan pohtia luonteenvahvuussanoja, kun taas vanhempien oppilaiden kanssa voidaan perehtyä syvällisemmin vahvuuksien hyödyntämiseen tulevaisuutta ja omaa hyvinvointia varten (Trogen, 2020).

3.2 Positiivinen pedagogiikka alakoulussa

Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian hyödyntämistä opetus- ja kasvatustoimintaan (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Se voidaan nähdä kokonaisuutena, jossa yhdistyvät positiivisen psykologian tiede sekä parhaat käytännön opettamisen tavat (Avola & Pentikäinen,

2019). Sen tarkoituksena on lisätä hyvää tuoden ihmisestä esille hänen parhaat puolensa. Sen tehtävänä ei ole kuitenkaan viedä tilaa koulussa miltään oppiaineelta, vaan tukea oppimista ja oppilaan hyvinvoinnin kehittymistä oppiaineiden rinnalla (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

Positiivinen pedagogiikka perustuu siihen, että lapsen oppiminen ja hyvinvointi ovat keskenään vuorovaikutuksessa eri toimintaympäristöjen ja lapsen välillä. Kumpulainen ym. (2015) ovat kiteyttäneet positiivisen pedagogiikan perusajatukset seuraaviin näkökulmiin. Yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa lapsen sosiaalisia suhteita, oppimista ja hyvinvointia. Lapsella on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa toisista välitetään. Kasvatuksen- ja opetustyön lähtökohtana on lapsen toimijuus ja osallisuus kasvuympäristöissä. Tavoitteena on ymmärtää lasta ja hänen elämänsä lapsen omasta näkökulmasta eikä nähdä lasta vain osana sosiaalista ympäristöä kuten koulua (Kumpulainen ym. 2015).

Positiivisessa pedagogiikassa painottuvat myönteiset tunteet ovat oppimisen ja hyvinvoinnin voimavaroja. Positiivisilla tunteilla on voima saada ihmiset kukoistamaan. Myönteinen tunne-tila auttaa yksilöä omaksumaan helpommin asioita, arvioimaan omaa käyttäytymistään sekä omaksumaan uusia näkökulmia. Omien tunteiden ja kokemusten tunnistaminen, dokumentointi ja jakaminen edistävät oppimista ja hyvinvointia. Myönteisten tunteiden lisäksi hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisen edellytyksenä pidetään lapsen vahvuuksia. Jokainen lapsi on erilainen ja ainutkertainen yksilö. Lapsi kehittää vahvuuksiaan vuorovaikutustilanteissa eri toimintaympäristöissä. Vahvuuksien tunnistaminen vahvistaa lapsen uskoa omiin kykyihin ja myönteistä käsitystä itsestään (Kumpulainen ym. 2015).

4 Resilienssi

Positiivinen pedagogiikka ei koostu pelkästään hyvän elämän tai onnellisuuden tunteista, vaan myös vaikeuksien kohtaamisesta ja niistä selviämisestä. Positiivisen pedagogiikan avulla voidaan kehittää selviytymistaitoja kuten vahvuuksia ja voimavaroja, joiden avulla opitaan selviämään elämän tuomista haasteista. Tästä käytetään käsitettä resilienssi, joka on yksi positiivisen psykologian tutkimuskohde (Lipponen, 2020). Positiivisen psykologian edustajat ovat jo vuosia tuoneet esille resilienssiä ajattelutapaa. Positiivisessa pedagogiikassa ja resilienssissä yhdistyvät tapa siirtyä ongelmakeskeisyydestä kohti tekijöiden tunnistamista ja vahvistamista, jotta yksilö oppisi kestävämpään, palautumaan ja selviämään vastoinkäymisistä (Poijula, 2016).

Resilienssi tulee latinan kielen sanasta *resilire* eli ‘ponnistaa takaisin’. Suomessa resilienssiä on kuvattu sinnikkyutenä, pärjäävyytenä, sieto-, selviytymis- ja toipumiskykynä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017; Poijula, 2019). Kuitenkaan mikään näistä termeistä ei ole vakiintunut arkikielessä käytettäväksi (Lipponen, 2020). Vaikka resilienssi on ollut muualla maailmassa vuosikymmeniä käytössä, Suomessa se on vielä melko tuntematon käsite (Poijula, 2019). Darwin viittasi jo vuonna 1870 resilienssin olemassaoloon. Hänen mukaansa lajeista eivät välttämättä selviydy vahvimmat ja älykkäimmät, vaan mukautuvimmat ja ympäristöönsä parhaiten soveltuvimmat (Lipponen, 2020).

Resilienssi tarkoittaa kykyä selviytyä elämässä kohdatuista vastoinkäymisistä. Siinä korostuvat myönteinen selviäminen ja usko omaan kykyihinsä. Resilienssin avulla ihminen voi kukoistaa vastoinkäymisistä huolimatta. Se nähdään resurssina ja voimavarana, joka syntyy myönteisistä tunnekokemuksista (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Resilienssiin kuuluvat kognitiiviset prosessit sekä tapa ajatella itseään, elämäänsä ja omaa selviämistä vastoinkäymisiä kohdatessa. Resilienssi nähdään myös myönteisenä selviytymisenä ja uskona omaan kykyihin (Avola & Pentikäinen, 2019). The American Psychological Association (2005) määrittelee resilienssin olevan kyky sopeutua vastoinkäymisistä ja jatkuvista stressitekijöistä. Resilienssin avulla yksilö sopeutuu muuttuviin elämän tilanteisiin. Lisäksi sen nähdään sisältävän syvällistä henkilökohtaista kasvua. Resilienssin rooli on hallita, muokata ja kasvattaa yksilöä sekä auttaa häntä tulemaan kestävämmäksi (American Psychological Association, 2020). Selviytyminen koostuu yksilön lisäksi hänen ympäristönsä ominaisuuksista kuten perheen sosioekonomisesta

asemasta, vanhemmuuden laadusta sekä kaverisuhteista. Lisäksi yksilön minäpätevyydellä, itsetunnolla ja myönteisillä ihmissuhteilla on nähty olevan yhteys selviytymiseen vastoinkäymisiä kohdatessa (Poijula, 2009).

Yhteistä resilienssin määritelmille on, että resilienssiä ei nähdä yleisenä ominaisuutena tai persoonallisuuden piirteenä. Siinä on kysymys tehokkaiden selviytymisvoimavarojen olemassaolosta. Vaikka resilienssi käännetään englannin kielestä takaisin ponnistamisena, se voidaan myös nähdä eteenpäin ponnahtamisena, kun kokemuksesta opitaan ja oma selviytymiskyky kasvaa (Poijula, 2019). Resilienssiä voidaankin havainnollistaa kuminauhan avulla. Resilientti ihminen on vahva ja joustava niin kuin kuminauha. Vastoinkäymisiä kohdatessa hän venyy, mutta ei katkea (Leskisenoja, 2017). Resilienttejä yksilöitä yhdistää päättäväisyys oman kohtalon hallitsemiseen myös tilanteissa, joissa se ei ole mahdollista. Resilientit yksilöt ja yhteisöt osaavat luoda merkityksen vastoinkäymisille (Poijula, 2019). Hyvän resilienssin omaavat yksilöt kykenevät suhtautumaan murehtimatta tulevaan ja yllättäviin asioihin, joihin he eivät voi itse vaikuttaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b).

Resilienssin avulla tuetaan hyvinvointia ja kyvykkyyttä selviytyä vastoinkäymisistä omien taitojen ja läheisten ihmisten avulla. Resilienssillä nähdään olevan yhteys onnelliseen ja hyvään elämään (Lipponen, 2020). Sen nähdään olevan yksilön, läheisten ja ympäristön voimavarojen vuorovaikutusta. Arjessa resilienssi muuttuu jatkuvasti ympäristön, tilanteiden ja elämäkokemuksen myötä (Lipponen, 2020). Tärkeää lapsen kehityksen kannalta on vahva side aikuiseen, jonka ei tarvitse olla lapsen oma vanhempi (Poijula, 2016). Jokainen ihminen selviää tilanteista läpi omalla tavallaan. Erityisesti kasvava lapsi on herkkä vastoinkäymisille, vaikeille olosuhteille ja isoille muutoksille. Usein tällaisten tilanteiden kohtaaminen ennustaa lapselle mielen-terveysongelmia. Koulussa resilienssiä voidaankin vahvistaa osana arkea (Lipponen, 2020). Resilienssiä voidaan kehittää vahvistamalla siihen liittyviä taitoja ja ajattelumalleja kuten ongelmanratkaisutaitoja, itsetuntemusta, vahvuuksien tunnistamista ja hyödyntämistä, pystyvyyden tunnetta sekä rohkeutta pyytää apua (Leskisenoja, 2017). Näitä harjoittelemalla lapselle syntyy mahdollisuuksia kokeilla uusia asioita sekä lapsen taito hyväksyä haasteita ja selviytyä turhautumisesta sekä epäonnistumisesta vahvistuu (Pearché, 2011).

Positiivisen pedagogiikan taustalla olevan PERMA-teorian osa-alue saavuttaminen on korvattu EPOCH-teoriassa sinnikkyydellä. Sinnikkyydellä koetaan olevan enemmän merkitystä lasten ja nuorten menestymiseen esimerkiksi akateemisesti (Avola & Pentikäinen, 2019). Avola ja Pentikäinen (2019) nostavat esiin tietyt luoteenvahvuudet, jotka tukevat oppimista. Näitä ovat

muun muassa sinnikkyys ja itsesäätelytaitoisuus, jotka ovat myös osa resilienssiä (Avola & Pentikäinen, 2019). Sinnikkyys viittaa tavoitteelliseen pitkäjänteisyyteen ja intohimoon pitkän aikavälin päämääriä kohtaan. Sinnikkyyteen ei tarvitse liittyä vastoinkäyminen, vaan se voi olla myös turhautumista tai tylsistymistä (Lahti, 2015). Sinnikkyyteen liittyy vahvasti ponnistelu, sillä se on peräänantamattomuutta ja kykyä jatkaa vaikeuksista huolimatta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Sinnikkyys on minäpystyvyyteen vaikuttava tekijä. Minäpystyvyyden avulla yksilö arvioi omia kykyjään. Se perustuu aiempiin kokemuksiin ja on kehitettävä ominaisuus. Erityisesti haasteen kohdatessa minäpystyvyys tulee usein ilmi luottamuksena omiin kykyihinsä ja hyödyntämällä toimintatapoja, joilla voidaan hallita haastavaa tilannetta (Grodén, Woodard & Kantor, 2012).

Resilienssiin kuuluu itsesäätely, joka on yksilön taitoa hillitä mielensä ja toimintansa tarvittavissa tilanteissa kuten pettymyksiä ja vastoinkäymisiä kohdatessa (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020). Itsesäätely on itsensä tavoitteellista ohjaamista kohti omia tavoitteita. Itsesäätelyä tapahtuu ihminen sisäisenä prosessina sekä vuorovaikutuksessa. Yleensä se kohdistuu yksilön ulkoiseen käyttäytymiseen, sisäisten tunteiden säätelyyn ja omaan ajatteluun. Oppilaan heikko itsesäätelykyky voi näyttäytyä haasteena hallita omia impulssejaan ja tunteitaan sekä vaikeutena itsenäiseen työskentelyyn, aloittamiseen tai lopettamiseen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017a). Itsesäätely on muuttuva ominaisuus, jota voidaan säätää toiminnanohjauksen avulla. Merkittävänä tekijänä lapsen itsesäätelyn ohjauksessa ovat heitä ohjaavan aikuisen kuten opettajan yksilölliset ominaisuudet ja vuorovaikutus (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020).

Itsesäätelyyn kuuluvat myös positiivisessa pedagogiikassa korotuvat myönteiset tunteet, jotka auttavat selviämään ja palautumaan vastoinkäymisistä, ohjaavat yksilöä sekä tukevat sosiaalisia suhteita (Poijula, 2016; Poijula, 2018). Jotta omista tunteista ja niiden positiivisista vaikutuksista hyötyisi vastoinkäymisiä kohdatessa, tarvitaan tunteiden säätelyä. Tunnesäätelyn avulla yksilön säätelee omia tunteitaan tunnekokemusten eri vaiheissa. Lisäksi se mahdollistaa kielteisten ja myönteisten tunteiden kuormittavuuden hillitsemisen sekä oman käyttäytymisen ja tunne-elämän hallitsemisen (Poijula, 2018). Tunteiden säätely näyttäytyy tunteiden tasapainotteluna, hillitsemisenä tai kiihdyttämisenä (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020). Resilienteillä yksilöillä on sekä kyky joustavaan tunteiden säätelyyn että kyky myönteisten ja kielteisten tunteiden kokemiseen samanaikaisesti (Poijula, 2018). Lasten kanssa resilienssiä harjoitellessa korostuvat erityisesti vaikeat tunteet, jolloin tunteiden tunnistaminen ja säätely tukevat lapsen resilienssin kehittymistä (Trogen, 2020). Resilienssiin kuuluu myös sisäinen puhe, joka vaikut-

taa yksilön tunteisiin ja käyttäytymiseen. Sisäinen puhe on keskustelu, jonka yksilö käy itsekseen päänsä sisällä vaikeuksia kohdatessa (Avola & Pentikäinen, 2019). Sisäinen puhe auttaa yksilöä kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin. Masentuneen ihmisen mieli usein kiinnittyy negatiivisiin asioihin ja pitää niistä kiinni (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Myönteisellä sisäisellä puheella yksilö voi parantaa suorituksiaan vahvistaen omia ajatuksiaan (Leskisenoja, 2017, 161).

Nykyään media sivuttaa ihmisten resilienssiä uutisoimalla jatkuvasti erilaisista ihmisten kohtaamista kriiseistä, vastoinkäymistä ja tapahtumista. Kuitenkaan he eivät tuo esille ihmisten pitkäkestoista ponnistelua ja selviytymistä, vaan uutinen muuttuu yhä uudeksi tragediaksi. Ihmisiä kiehtovat toisten ihmisten selviytymistarinat. Samalla ne toimivat vertaistukena omille vastoinkäymisille. Lapsia erityisesti kiehtoo saduissa ja elokuvissa olevat sankarit, jotka yleensä kohtaavat vastoinkäymisen, josta he selviävät joko itsenäisesti tai toisen avulla (Von Herten, 2009).

5 Opettaja oppilaan resilienssin tukijana

Resilienssi on opittava taito, jota voidaan harjoitella. Resilienssin harjoittelussa kannustetaan oppilaita sinnikkyYTEEN, kykyyn säädellä ja tunnistaa omia tunteitaan, vahvuuksien tuntemiseen ja käyttämiseen, pystyvyyden kokemuksiin sekä myötätuntoon itseänsä kohtaan. Näitä ominaisuuksia tulisi opettaa sekä omana selkeänä sisältönä oppitunnilla että integroituna muuhun opetukseen (Avola & Pentikäinen, 2019). Positiivinen pedagogiikka luo tietoa ja työkaluja yksilön resilienssin lisäämiseksi. Sen tarkoituksena antaa opettajalle työkaluja ohjata oppilasta siinä, miten mielen kimmoisuutta voidaan pitää ehjänä ja selviytymiskykyisenä vastoinkäymisiä kohdatessa (Avola & Pentikäinen, 2019). Oppilaan resilienssin tukeminen positiivisen pedagogiikan näkökulmasta keskittyy yksilön vahvuuksiin, myönteisiin tunteisiin sekä hyvinvointiin (Kranzel, Hoffman, Parks & Gillham).

Kuntoutussäätiön tutkimuksen (2010) tuloksissa todettiin, että oppimisessa käytetyt selviytymiskeinot ovat usein itse opittuja ja kehitettyjä (Korkeamäki, 2013). Selviytymistaitojen kehittämisessä tavoitteena on oppia selviytymään ongelmista sekä niistä heränneistä tunteista (Poijula, 2016). Ihmiset voivat oppia vastoinkäymisistä ja haastavista tilanteista. Kuitenkin myönteisillä kokemuksilla nähdään olevan yhtä iso merkitys selviytymiseen kuin kielteisillä (Korkeamäki, 2013). Poijulan (2016) mukaan vuosikymmenten aikana on saatu tutkimustietoa, että resilienssiä voidaan vahvistaa myös muuten kuin kriisitilanteissa omaksumalla selviytymistä koskevia taitoja. Lisäksi lapsi tarvitsee aikuisen mallia, ohjausta ja vuorovaikutusta (Poijula, 2016). Lapsille opetetaan selviytymistaitoja, jotta he oppisivat kehittämään omaa resilienssiään (Avola & Pentikäinen, 2019).

Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ja Linkins (2009) tutkivat positiivisen psykologian ja resilienssin vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tutkimukseen *Positive education: positive psychology and classroom interventions* osallistui yli 2000 8—15-vuotiasta lasta tai nuorta. Tutkimus on jaettu kahteen eri ohjelmaan: the Penn Resiliency Program (PRP), joka tutkii resilienssiä sekä the Strath Haven Positive Psychology Curriculum, joka perustuu positiiviseen psykologiaan. PRP-ohjelman tarkoituksena oli opettaa oppilaat kohtaamaan ongelmia joustavammin ja realistisemmin sekä harjoittaa selviytymistaitoja kuten itsevarmuutta. Tuloksia verrattiin kontrolliryhmään. PRP-ohjelman havaittiin vähentävän ja ehkäisevän huomattavasti lasten ja nuorten masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita. Lisäksi sillä nähdään olevan yhteys käyttäytymisen ongelmien kuten väkivallan ja rikollisuuden vähenemiseen. Kokonaisuudessa

sen nähtiin lisäävän lasten ja nuorten hyvinvointia sekä vaikuttavan myönteisesti sosiaalisiin taitoihin, positiivisiin tunteisiin ja sitoutumiseen opinnoissa (Seligman, Randal, Gillham, Reivich & Linkins, 2009).

5.1 Opettajan rooli

PERMA-teorian mukaan, jotta lapsesta kasvaa resilientti yksilö ja hänen selviytymiskykynsä lisääntyy, tulee hänellä olla ympärillään huolehtivia ihmisiä (Leskisenoja, 2019). Tuen antaja voi olla esimerkiksi luokkakaverit, opettaja, terveydenhoitaja tai perheenjäsenet. Tuki voi olla myös vuorovaikutteista ohjaamista ja rohkaisua (Korkeamäki, 2013). Tuen välittäjän tehtävänä on välittää lapselle tunne, että häntä ymmärretään ja hänestä pidetään huolta (Poijula, 2016). Jotta lapsi voisi uskoa itseensä, PERMA-teoria korostaa lapsen kokemusta siitä, että häneen uskotaan. Ilman aikuisen tukea lapsen on hankala kehittää resilienssiään (Leskisenoja, 2019). Resilientin ihmisen määritelmässä yksi piirre on rohkeus pyytää apua. Tämän vuoksi kouluissa tulisi olla matalakynnys tuen ja avun tarjoamiseen (Leskisenoja, 2017). Hyvä luottamussuhde tukee sitä, että lapsen on helpompaa pyytää tarvittaessa apua ja vastaanottaa sitä (Poijula, 2016). Vaikka perheellä on suuri merkitys lapselle, myös opettajan rooli korostuu (Leskisenoja, 2019). Kansainvälisessä resilienssitutkimushankkeessa havaittiin, että kouluikäiset lapset hyödyntävät resilienssinsä kehittymiseen ulkoisia malleja kuten opettajan esimerkkiä ja tukea (Grotberg, 1997).

Opettajan toimii käyttäytymismallina lapsille. Kun opettaja kohtaa vastoinkäymisiä, lapset tarkkailevat hänen käytöstään. Erityisesti opettajan rauhallinen ja luottavainen käyttäytyminen sekä joustaminen ja periksiantamattomuus luovat lapselle esimerkkiä siitä, miten toimia samanlaisessa tilanteessa (Leskisenoja, 2019). Lapsi tarvitsee rajoja, jotta hän tietää, milloin lopettaa toimintansa ennen vaarantilannetta. Lisäksi aikuinen näyttää omalla esimerkillään, miten tilanteissa toimitaan. Tämän avulla lapsi oppii löytämään keinoja selvitä kohtaamistaan ongelmista sekä hallita itseään, jos jokin ei tunnut oikealta. Lisäksi lapsi oppii tekemään havaintoja tilanteista, milloin hän pärjää itsenäisesti ja milloin hän tarvitsee toiselta apua (Poijula, 2018). Kuitenkin lapsella tulisi olla myös mahdollisuus kohdata haastavia tilanteita, joissa vaaditaan ongelmanratkaisutaitoja. Jos opettaja tekee kaiken oppilaiden puolesta tai antaa vastauksia ilman, että oppilaalla on mahdollisuus pohtia niitä itsekseen, on opettajalla myös vastuu virheistä. Täl-

laisessa tilanteessa oppilaalla ei ole mahdollista harjoitella haasteista selviytymistä arjessa (Lipponen, 2020). Kuitenkin kaikilla lapsilla on oikeus kannustavaan opiskeluympäristöön, joka rohkaisee heitä ottamaan turvallisesti riskejä ja oppimaan virheistä (O'Connor, 2013).

Opettajallakin on lupa olla välillä väsynyt, pettynyt ja menettää malttinsa. Kuitenkin näissä tilanteissa opettaja toimii esimerkkinä oppilaille siinä, kuinka hän käsittelee nämä tunteet ja selviytyy niistä. Oppilaat oppivat opettajan esimerkin avulla, kuinka resilienssiä, vahvuuksia sekä ihmissuhteita voidaan hyödyntää voimavaroina erilaisissa tilanteissa (Leskisenoja, 2017). Lisäksi PERMA-teoriassa korostuu opettajan oma kyky huolehtia hyvinvoinnistaan. Opettaja soveltaa positiivisen pedagogiikan sisältöjä ja harjoitteita itseensä, jotta hänen olisi mahdollista kasvattaa lapset kukoistamaan. Aikuinen saattaa huomaamattaan lannistaa lasta, jos hän ei itse voi hyvin. Esimerkiksi väsynyt opettaja saattaa moittia ja syyllistää lasta hyvinkin pienistä asioista (Avola & Pentikäinen, 2019).

Jotta opettaja voi hyödyntää positiivista pedagogiikkaa resilienssin kehittämisessä, opettajan tehtävänä on omaksua positiivisen pedagogiikan periaatteet. Näiden harjoittamiseen opettaja voi hyödyntää prosessia: opi, elä, opeta ja sulata. Tässä prosessissa kaikki neljä käskyä toimivat yhtä aikaa vuorovaikutuksessa keskenään. Ensimmäiseksi opettaja tutustuu positiivisen pedagogiikan teoriataustaan. Tämä voi toteutua esimerkiksi erilaisten koulutusten tai kirjallisuuden avulla. Sen jälkeen opittuja asioita ja menetelmiä voidaan kokeilla omassa elämässä, jotta opettaja kykenee aidommin ja uskottavammin opettamaan näitä lapsille. Sulautumisvaiheessa positiivisen pedagogiikan palaset kietoutuvat osaksi sekä kasvatusta ja opetusta että luokkahuonetta (Leskisenoja, 2019).

Australialaisessa pitkittäistutkimuksessa tutkittiin vuosina 1997–2005 opettajan suhdetta oppilaisiin ja sitä, miten opettaja voi edistää oppilaidensa resilienssiä. Tutkimuksessa hyödynnettiin kyselyä, jonka avulla tutkijat kehittivät seulontamenetelmän, joka auttaa opettajia tunnistamaan oppilaidensa resilienssiä. Tutkimukseen osallistui satunnaisesti 150 9–12-vuotiasta lasta sekä 25 opettajaa. Näitä lapsia seurattiin useamman vuoden ajan tarkastellen heidän elämässään olevia stressitekijöitä sekä sisäisiä ja ulkoisia resursseja, joita he käyttivät selviytyäkseen stressitekijöistä. Tuloksissa kävi ilmi, että moni oppilaista nimesi opettajansa tärkeäksi voimavaraksi, sillä he ovat aina saatavilla sekä arvostavat, kuuntelevat ja ovat kiinnostuneita heistä (Johnson, 2008). O'Connor (2013) ja Poijula (2016) korostavatkin, että positiivisessa pedagogiikassa opettajan rooli on tukea, kannustaa ja olla läsnä lapselle. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että oppilaat arvostivat opettajien perusopetusta sekä hyvinvointiin liittyvien asioiden opettamista.

Erityisesti oppilaat arvostivat sitä, että he oppivat taitoja selvitä itsenäisesti peruspinnoissaan kuten lukemisessa ja laskemisessa. Positiivisessakin pedagogiikassa korostetulla opettajan kannustamisella ja positiivisella keskustelulla nähtiin olevan yhteys oppilaiden sitoutumiseen ja sinnikkyyteen koulussa. Lisäksi havaittiin, että opettajien jatkuva negatiivisten havainnointien teko voi johtaa koulun keskeyttämiseen (Johnson, 2008).

Opettajan tehtävänä on huomata oppilaan pienetkin onnistumiset ja edistysaskeleet. Niiden avulla voidaan motivoida ja lisätä oppilaan sinnikkyyttään, kun hän huomaa, mitä on jo saavuttanut (Avola & Pentikäinen, 2019). Lisäksi onnistumisien avulla resilienssi ominaisuutena kasvaa ja oppilaalle syntyy halu hyödyntää sitä kohdatessaan uusia haasteita. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Tätä taitoa voidaan kehittää koulussa esimerkiksi to-do-listan lisäksi done-listan avulla, jolloin oppilaalla on mahdollisuus palata tarkastelemaan, miten paljon hän on jo saanut aikaiseksi (Avola & Pentikäinen, 2019). Jotta lapsen resilienssi voi kehittyä, vahvistetaan PERMA-teoriassa yhtenä osa-alueena olevia lapsen tunnetaitoja ja itsesäätelykykyä. Opettajan roolina vahvistamisessa on olla kanssasäätelijä, joka toimii lapsen tukena esimerkiksi lapsen kokiessa vaikeita tunteita. Tunteiden purkamiseen opettaja voi antaa erilaisia vaihtoehtoja kuten nallelle puhumisen tai piirtämisen, jos lapsi ei uskalla heti puhua aikuisen kanssa. Kuitenkin tärkeää olisi, että lapsi saisi tuotua tunteensa ulos (Trogen, 2020).

Opettaja voi palautteellaan vaikuttaa oppilaan resilienssiin. Palautteen anto on oppilaalle oppimistapahtuma. Vuorovaikutuksen avulla opettaja pyrkii lisäämään oppilaan merkityksellisyyden kokemuksia ja parantamaan oppilaiden tulevaisuuden näkymiä (Komu, 2018). Palautteen anto on resilienssin kannalta keskeistä kohdentaa kykyjen ja taitojen sijaan oppimisprosessiin, työntekoon ja sinnikkyyteen (Leskisenoja, 2017).

Positiivinen pedagogiikka keskittyy pääasiassa myönteiseen palautteeseen, jonka merkitys korostuu erityisesti haasteita ja takaiskuja kohdatessa (Leskisenoja, 2017). Jos lapsi kokee jatkuvasti epäonnistuvansa, voi syntyä negatiivinen kierre. Negatiivisessa kierteesä lapsi lopettaa uskomisen itseensä, jolloin hän saattaa hakea huomiota esimerkiksi häiriköimällä oppitunneilla (Hylander, 2016). Näissä tilanteissa lapsen resilienssiä voidaan kehittää valamalla uskoa lapsen kykyihin, jotta hän oppii kohtaamaan vastoinkäymisensä ja saa käännettyä negatiivisen kierteen positiiviseksi (Leskisenoja, 2017; Hylander, 2016). Kun oppilas rohkenee kohdata haasteet, kertoo se voimasta ja uskalluksesta päästä läpi koettelemusten kohti saavutuksia (Komu, 2018).

Positiivinen palaute, joka kohdistuu oppilaan ponnisteluihin kykyjen ja suoritusten sijaan, herättää enemmän mielihyvää oppilaassa ja lisää hänen resilienssiään. Leskisenojan (2017) mukaan oppilas huomaa ansaitsemattoman palautteen läpi. Tämä voi heikentää heidän luottamustaan tuleviin palautteisiin. Lasten sinnikästä käyttäytymistä voidaan sanallistaa kiittämällä ja palkitsemalla siitä. Lapset voivat kerätä yhdessä sinnikkyystähtiä tai voidaan pitää yhteinen sinnikkyysshaaste, jonka tavoitteen saavutettua pidetään esimerkiksi lelu- tai pelipäivä. Palkitseminen tai onnistumisten esilletuonti on tärkeää lapselle, sillä hän kokee tulleen onnistuneeksi sekä hänen ponnistelujensa huomatuksi ja arvostetuksi. Tämä motivoi lasta jatkossakin (Leskisenoja, 2019).

Poijulan mukaan vuosikymmenten aikana on saatu tutkimustietoa, että resilienssiä voidaan vahvistaa myös muuten kuin kriisitilanteissa omaksumalla selviytymistä koskevia tietoja ja taitoja. Tähän lapsi tarvitsee aikuisen mallia, ohjausta ja vuorovaikutusta (Poijula, 2016). Koulun arjessa resilienssiä voidaan harjoitella erilaisten tavoitteiden avulla. Esimerkkitaivoitteita voivat olla oman vuoron odottaminen tai kaverin kanssa kompromissin tekeminen. Lisäksi pelit ovat hyvä tapa sinnikkyuden vahvistamiseen, koska niissä lapsi kokee onnistumisen tunteita, mutta oppii myös sietämään pettymyksiä ja hallitsemaan niitä (Leskisenoja, 2019). PERMA-teorian mukaan myönteiset tunteet kehittävät lapsen voimavaroja ja elämänmyönteisyyttä. Leskisen mukaan oppilaita tulisi muistaa kehua ja kannustaa esimerkiksi tuomalla lapsen tietoisuuteen hänen aiempia onnistumisiensa, jotta lapselle kehittyy itseluottamusta. Sinnikkäistä ja periksi-antamattomista henkilöistä löytyy myös erilaisia kirjoja. Näitä voidaan lukea yhdessä lasten kanssa ja pohtia sinnikkyuden esille tuloa sekä mitä kirjan hahmoilta voidaan oppia (Leskisenoja, 2019).

5.2 Mindfulness

Mindfulnessia voidaan pitää selviytymiskeinona esimerkiksi, kun lapsi kohtaa vaikeita asioita arjessa. Mindfulness kuuluu PERMA-teorian osa-alueeseen sitoutuminen. Terve Oppiva Mieli –tutkimushanke tutki oppilaiden tietoisuustaitoja vuosina 2014—2016. Tutkimuksesta selvisi, että tietoisuustaidot ovat tehokas resilienssin edistämiskeino (Terve Oppiva Mieli ry, n.d.). Avolan & Pentikäisen (2019) mukaan tietoisella ja säännöllisenä harjoittelemisella voidaan kehittää eri elämän tilanteisiin sopivia mielenhallintataitoja. Säännöllinen mindfulness-harjoittelu

muodostaa aivoihin uusia hermoyhteyksiä. Tämän ansioista yksilö oppii tunnistamaan ajatuk-
siansa, tunteitansa ja aistimuksiansa sekä kykenee johtamaan omia päätöksiään oikeisiin suun-
tiin (Avola & Pentikäinen, 2019). Mindfulnessin avulla myös lapsen häiriökäyttäytyminen sekä
ahdistus ja stressi vähenevät (Poijula, 2016). Mindfulnessin nähdään myös vahvistavan oppi-
laan itsesäätelykykyä ja tunnetaitojen kehittymistä (Poijula, 2018). Harjoitusten avulla opettaja
voi ohjata lapsia pysähtymään myönteisiin tunteisiin sekä havainnoimaan omia ja muiden vah-
vuuksia (Trogen, 2020).

Tietoisuustaidot voivat auttaa lapsia ymmärtämään omat kykynsä ja pystyvyytensä. Haasta-
vassa tilanteessa oppilasta voidaan ohjata keskittymään omiin kykyihinsä keskittämällä ajatuk-
sensa tulevaan koitokseen, aiempiin kokemuksiin tai omiin toimintatapoihinsa, joita hän hyö-
dyntää haasteiden hallinnassa (Grodin, Woodard & Kantor, 2012). Leskisen (2017) mukaan
mindfulnessin avulla voidaan harjoitella kohtaamaan jännittäviä ja hermostuttavia tilanteita.
Esimerkiksi ennen koetilanteita oppilaita voidaan rauhoitella hengitysharjoitusten avulla (Les-
kisenoja, 2017). Opettajan ei tarvitse olla mindfulness-ohjaaja tai ammattilainen opettaakseen
tietoisuustaitoja lapsille. Lasten kanssa voidaan tehdä lyhyitä harjoitteita, joissa hyödynnetään
satuja ja leikkejä (Trogen, 2020).

Lisäksi tutkimuksissa mindfulnessin opettamisesta koulussa havaittiin, että tietoisuustaidot pa-
rantavat lasten hyvinvointia, tunneälyä, vuorovaikutustaitoja sekä oppimista (Poijula, 2016.).
Mindfulness voi auttaa lasta muodostamaan yhteyksiä sekä toivoa, joka auttaa käsittelemään
resilienssiä vaativia tilanteita (American Psychological Association, 2020). Opettaja Sari Mark-
kanen ja psykologi Maarit Lassander ovat opettaneet Isossa-Britanniassa mindfulnessia lapsille
ja nuorille vuodesta 2012. Harjoitusten avulla opetellaan mielen rauhoittamista, vaikeiden ja
stressaavien asioiden tunnistamista sekä olemaan läsnä (Poijula, 2016). Poijulan mukaan sään-
nöllisen harjoittelun avulla voidaan vahvistaa yksilön stressinsietokykyä. Resilienssiä tukevaan
harjoitteluun liittyy tehokas tiedon prosessointi ja säätely (Poijula, 2018).

5.3 Vahvuusperustainen opetus

Psykologi Werner teki pitkäaikaistutkimuksen Havaijilaisista 1955 vuonna syntyneistä lapsista.
Hän seurasi 698 yksilöä, joilla oli riski krooniseen köyhyyteen. Heistä kolmasosa tunnistettiin
jo lapsena resilienteiksi, sillä he pystyivät nimeämään yhden heitä tukevan henkilön tai oman
taidon, jossa he olivat hyviä, mistä seurasi pätevyyden tai suoriutumisen tunne. Werner havaitsi,

että lapset, joilla ei ollut selviytymistaitoja, pystyivät kehittämään niitä opettamisen sekä sosiaalisten taitojen avulla. Opettamisessa keskityttiin vähentämään riskitekijöitä ja edistämään yksilöllisiä vahvuuksia. Lisäksi tutkimuksessa todettiin tukena olevan aikuisen merkitys lapsen resilienssiin. Kun lapsella on edes yksi henkilö elämässään, joka hyväksyy heidät omiana itsenään, on luotettava ja välittävä, edistää se lapsen pystyvyyttä, itseluottamusta ja minäpätevyyttä, jotka ovat yhteydessä lapsen resilienssiin (Poijula, 2016; Poijula, 2018).

Wernerin tutkimuksesta käy ilmi, että vahvuuksilla ja opettajan roolilla on merkitystä oppilaan resilienssiin. Positiivisessa pedagogiikassa korostettu vahvuusperustainen opetus perustuu omien vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttämiseen. Vahvuuksien avulla kehittyminen tukee pystyvyyttä, osaamista, onnistumisesta ja epäonnistumisesta oppimista. Nämä ovat resilienssin kehittymiselle tärkeitä ominaisuuksia, joita voidaan harjoitella koulussa (Lipponen, 2020). Poijula (2016) luokittelee resilienssiä tukeviksi vahvuuksiksi muun muassa hyvän itseluottamuksen, ulospäinsuuntautuneisuuden, uskon itseensä, päättäväisyyden ja joustavuuden. Näiden vahvuuksien avulla lapsi pystyy puolustautumaan vastoinkäymisiä kohdatessa (Poijula, 2016). Vahvuusperustaisessa opetuksessa opettajan tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuudet löytää omia vahvuuksiaan. Tätä tukee opettajan positiivinen ja hyvää huomaava asenne (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa, mutta ryhmä kuten luokka voi myös kehittää yhteistä vahvuuttaan (Lipponen, 2020).

Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan vahvuuksia tulisi tietoisesti käyttää ja sanoittaa koulutyössä. Vahvuuspedagogiikassa opettajan rooli on tuoda jatkuvasti esille hyviä ominaisuuksia lapsista ja sanoittaa niitä heille. Opettamiseen kuuluu myös vahvuussanojen opettaminen lapsille. On olemassa esimerkiksi 100 VAHVUUTTA -lista, johon on kirjattu ylös kaikki tutkitut luontevahvuudet kuten rehellisyys, herkkyys, älykkyys ja luotettavuus (Avola & Pentikäinen, 2019). Lisäksi luontevahvuuksien tunnistamiseen voidaan hyödyntää VIA-mittaria. Mittarin tarkoituksena on löytää omat ydinvahvuutensa vastaamalla väittämiin (Uusitalo-Malmivaara, 2015). Testiin on valittu 24 luontevahvuutta, jotka kaikki ovat hyviä ja arvostettuja vahvuuksia kuten ystävällisyys, luovuus, innokkuus ja avarakatseisuus. Mittarista on tehty lapsille suunnattu versio, joka sisältää 96 väittämää, jotka on sanoitettu niin, että lapsi ymmärtää ne. Mittarin tuloksien avulla lapselle selviää, mitkä luontevahvuudet sopivat lapsen persoonaan. Tämä toimii myös apuna opettajalle, jolloin esimerkiksi arviointitilanteissa opettajalla on mahdollista korostaa oppilaan menestymistä hänen vahvuuksiensa kautta (Avola & Pentikäinen, 2019).

Luonteenvahvuuksia opettaessa opettaja voi hyödyntää SMART-vahvuusmallia. Ensimmäinen vaihe on tunnistaminen, jossa oppilaan tulee tunnistaa omat vahvuutensa esimerkiksi 100 VAHVUUTTA-listan avulla. Tarkoituksena on, että oppilas tietää vahvuutensa, jotta hän voi hyödyntää niitä elämässään (Avola & Pentikäinen, 2019). Kun lapsi oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan, voi hän hyödyntää niitä voimavaroina vastoinkäymisiä kohdatessa (Hutalainen, Lappalainen & Sointu, 2015). Toisena vaiheena on käyttäminen, jossa oppilas hyödyntää vahvuuksiaan erilaisissa tilanteissa kuten opetuksessa tai harrastuksessa. Kun oppilas oppii käyttämään vahvuuksiaan, heijastuvat niiden merkitys myönteisesti oppilaan hyvinvointiin. Samalla oikein hyödynnetyt luonteenvahvuudet alkavat vahvistumaan. Kolmantena vaiheena on edistäminen, jossa tarkoituksena on huomata toisten ihmisten vahvuuksia ja sanoittaa niitä. Tässä vaiheessa opettajan roolina on olla esimerkkinä oppilaille sanottaen ääneen heidän vahvuuksiinsa. Neljäntenä vaiheena on yhteen liittyminen ja yhteisten kokemusten jakaminen. Luokassa on erilaisia persoonallisuuksia ja vahvuuksia. Oppilaat voivat pohtia esimerkiksi luokkansa tai ryhmänsä yhteisiä vahvuuksia. Tämän avulla yhteistyö saadaan sujumaan paremmin ja oppilaat oppivat hyödyntämään sekä omia että ryhmänsä vahvuuksia. Viimeisenä on harjoittaminen eli neljän edellä mainitun vaiheen tuottamista uudelleen ja uudelleen. Vahvuusopetusta voidaan harjoittaa erilaisten harjoitteiden avulla. Esimerkiksi päivätehtävänä voi olla kaverien vahvuuksien tarkkailu. Myös sadut ja eri oppiaineissa esiintyvät tarinat voivat toimia vahvuuksien harjoittamisena (Avola & Pentikäinen, 2019).

Uusia oppimishaasteita kohdatessa oppilaiden sisäisen puheen myönteisyys tai negatiivisuus korostuu. Ääni voi joko rohkaista heitä tai nujertaa. Vahvuusperustainen opetus korostaa sitä, että jokainen oppilas luo oman myönteisen sisäisen puheensa esimerkiksi positiivisten voimaleuseiden avulla. Oppilas voi käyttää voimaleuseita kannustaakseen itseään tilanteessa, joka vaatii sinnikkyyttä ja myönteistä ajattelua (Leskisenoja, 2017).

Vahvuusperusteiseen opetukseen kuuluvat myös vuorovaikutus ja myönteiset tunteet (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017b). Yksi tapa kehittää niitä on sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen (SEL). Se koostuu työkaluista ja tekniikoista, joilla edistetään mielenterveyttä, opetetaan sosiaalisia ja emotionaalisia elämäntaitoja sekä kohtaamaan yllättäviä elämänmuutoksia. Tarkoituksena on, että oppilaat oppivat ja soveltavat taitoja, joilla säädellään ja hallitaan tunteita, asetetaan ja saavutetaan tavoitteita ja luodaan sekä ylläpidetään positiivisia ihmissuhteita. SEL:ssä keskeistä on oppilaiden opettaminen resilienteiksi, jonka avulla heillä on mahdollista kehittää valmiuksia menestyä sekä kouluympäristössä että sen ulkopuolella. SEL on tarkoitus

integroida luokkahuoneisiin opetusmenetelmien avulla. Se voi olla esimerkiksi tunteiden hallintaa, vahvuuksien hyödyntämistä, valintojen tekemistä, ryhmätyöskentelyä sekä muiden ymmärtämistä (Tran, Gueldner & Smith, 2014).

Sosiaalisella ja emotionaalisella oppimisella on nähty olevan vaikuttava yhteys koulun kautta tapahtuvaan mielenterveyden ennaltaehkäisyyn ja oppilaiden akateeminen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen parantamiseen. Durlak ym. tutkimukseen osallistui yli 270 000 oppilasta päiväkodista lukioon, jotka hyödynsivät SEL-ohjelmaa. Tuloksista kävi ilmi, että oppilaiden sosiaaliset ja emotionaaliset taidot paranivat huomattavasti. 11 % oppilaista paransi akateemisia taitojaan SEL-ohjelman avulla (Viitattu Tran, Gueldner & Smith, 2014).

6 Pohdinta

Tutkimuksessani tarkastelin sitä, miten opettaja voi tukea oppilaan resilienssiä positiivista pedagogiikkaa hyödyntäen. Tutkimustulokseni perustuvat opettajan roolin ja palautteen annon, mindfulnessin ja luontevahvuuksien ympärille. Näitä tarkastelin eri lähdekirjallisuuden ja tutkimusten avulla. Tulokset osoittivat, että opettajalla on merkittävä rooli oppilaan resilienssin tukijana. Lekisenojan (2019) mukaan ilman aikuisen tukea lapsen on lähes mahdotonta kehittää omaa resilienssiään. Opettajan roolissa resilienssin vahvistajana korostuu hänen oma esimerkinsä oppilaille. Lapset tarkkailevat jatkuvasti opettajan käyttäytymistä, ilmeitä ja eleitä eri tilanteissa. Jos opettaja ei usko omiin vahvuuksiinsa tai osaa käsitellä kohtaamiaan vastoinkäymisiä, voi niiden opettaminen oppilaille olla haastavaa.

Positiivisessa pedagogiikassa korostettu myönteinen palaute auttaa oppilasta uskomaan omiin kykyihinsä vastoinkäymisiä kohdatessa. Resilienssin kannalta on huomioitavaa, että palautteenanto perustuu oppilaan sinnikkyuteen, työntekoon ja oppimisprosessiin kykyjen ja taitojen sijaan (Leskisenoja, 2017). Tämä tukee erityisesti oppilaita, joilla on haasteita koulussa menestymiseen. Esimerkiksi, kun oppilaalle sanoo ”Sait melkein laskettua matematiikan tehtävän loppuun asti” sijaan ”Kylläpä työskentelit hienosti tämän haasteellisen tehtävän parissa” innostaa se oppilasta sinnikkyuteen ja yrittämään saada tehtävän valmiiksi. Myöskin rakentava palaute voidaan antaa innostavassa muodossa, joka motivoi oppilasta pääsemään tavoitteeseensa.

Lisäksi tutkimustuloksista käy ilmi, että positiiviseen pedagogiikkaan kuuluvalla mindfulnessilla voidaan vahvistaa lapsen resilienssiä. Harjoitteet perustuvat mielenhallintaan, jonka avulla oppilas kehittää resilienssiin kuuluvia osa-alueita kuten itsesäätelykykyä ja tunteiden hallintaa. Harjoitteita voidaan hyödyntää esimerkiksi oppilaita stressaavissa tilanteissa kuten ennen koetta. Lisäksi Wernerin tutkimuksesta selviää, että positiiviseen pedagogiikkaan kuuluvilla luontevahvuuksilla voidaan tukea oppilaan resilienssiä. Avola ja Pentikäinen (2019) nostavat esiin oppimista tukevat luontevahvuudet eli sinnikkyuden ja itsesäätelytaitoisuuden, jotka ovat osa resilienssiä. Vahvuuksia voidaan kehittää koulussa vahvuusperustaista opetusta hyödyntäen. Vahvuuksia hyödyntämällä lapsi pystyy puolustamaan itseään vastoinkäymisiä kohdatessa ja kehittää pystyvyyttä (Poijula, 2016).

Käsitteiden ollessa melko tuoreita oli luotettavien lähteiden löytäminen melko haastavaa. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan hyvä keino mitata aineiston riittävyyttä on saturaatio eli

kylläntyminen, jossa ajatellaan aineistoa olevan tarpeeksi, kun uudet lähteet eivät anna enää uutta tietoa. Suomalaiset lähteet perustuivat hyvin pitkälle samaan tietoon, sillä niissä toistuivat samat kirjoittavat. Tämä saikin minut pohtimaan tutkimukseni luotettavuutta, sillä samat useat lähteet perustuivat saman kirjoittajan ajatuksiin. Resilienssi-käsitteen määrittelystä löytyi melko paljon eroja ja määritelmät olivat melko epämääräisiä. Lisäksi positiivinen pedagogiikka ei ole kansainvälisesti vielä yhtä tunnettu käsite kuin Suomessa, joten käsitteen määrittelyssä hyödynsin positiivista psykologiaa. Kuitenkin yhteistä sekä kansainvälisissä että suomalaisissa lähdemateriaaleissa oli, että positiivisella pedagogiikalla voidaan tukea yksilön resilienssiä. Lähes jokaisessa lähteessä resilienssin määrittelyssä tuotiin esille positiivista pedagogiikkaa tai psykologiaa.

Tutkimuksista selvisi, että resilienssiä voidaan kehittää sekä vastoinkäymisistä voidaan oppia. Positiivinen pedagogiikka on rantautunut useisiin suomalaisiin kouluihin viime vuosina. Kuitenkin koen, että resilienssin opetus tulee positiivisen pedagogiikan mukana huomaamatta siihen perehtymättä tarkemmin. Jotta resilienssi käsitteenä tulisi paremmin tutuksi opettajille, positiivisen pedagogiikan materiaaleissa voitaisiin enemmän korostaa resilienssiä ja sen merkitystä. Positiivisesta pedagogiikasta löytyy jo melko monipuolisesti konkreettista opetusmateriaalia opettajalle kuten Leskisenojan (2017) Positiivisen pedagogiikan työkalupakki sekä Uusitalon ja Vuorisen (2017) Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Nämä mahdollistavat opettajille teorian ottamisen käytäntöön valmiita materiaaleja hyödyntäen.

Positiivista pedagogiikkaa ja resilienssiä tuodaan jonkin verran luokanopettajaopiskelijoiden tietoisuuteen. Positiivisen pedagogiikan koulutukset mahdollistaisivat sen, että myös jo valmistuneilla ja kauemmin opettaneilla opettajilla on mahdollisuus tutustua positiiviseen pedagogiikkaan ja sen käyttöön. Olen myös kuullut koululla työskennellessä kommentteja, että aika ja resurssit eivät riitä positiivisen pedagogiikan hyödyntämiseen opetuksessa. Kuitenkin Avola ja Pentikäinen (2019) totesivat, että positiivista pedagogiikkaa voidaan myös opettaa integroituna muihin oppiaineisiin, jolloin se ei vie muilta oppiaineilta aikaa. Lisäksi jatkuvasti muuttuva yhteiskunta ja uudet sukupolvet vaikuttavat siihen, että opettajan roolin tulisi olla myös valmis muuttumaan (Sinisalo & Kaijaluoto, 2020). Esimerkiksi työelämässä arvostetaan nykyään joustavuutta sekä valmiutta sopeutua ja kohdata muutoksia. Jos näitä taitoja tuetaan jo lapsuudessa, kehittyvät oppilaan mahdollisuudet pärjätä työelämässä paremmin.

Lisäksi tulisi muistaa, että on myös selviytymisstrategioita, joilla ihminen kokee saavansa välittömän hyödyn kuten päihteiden käyttö, lapsen kiukuttelu tai ongelman välttely. Kuitenkin

nämä mahdollistavat vain hetkellisen helpotuksen vastoinkäymisistä tukematta lapsen olosuhteiden kehittymistä tai ongelmatilanteen helpottumista (Pearché, 2011). Välttelemällä pelottavan tai vaikean asian kohtaamisesta, lapsi voi saada väliaikaisen avun, mutta kokemus voi palata tulevaisuudessa mieleen (Poijula, 2016). Lasten psykologi Michael Rutterin mukaan liika suojeleminen lapsen ja vastoinkäymisen kohtaamisella voidaan rinnastaa infektoihin: varhainen sairastuminen voi antaa vastuskyvyn tulevaisuudessa (Poijula, 2016). Jos lapsi sivuuttaa jatkuvasti vastoinkäymiset, voi tulevaisuudessa olla hankala selvitä niistä. Hyvän resilienssin omaaminen toimii kuten lääke. Se auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Resilienssin erona on, että sitä ei voi rakentaa hetkessä, vaan se vaatii aikaa ja työtä (Sinisalo & Kaijaluoto, 2020). Kuitenkin resilienssin kehittämisen hyödyt peilautuvat oppilaan tulevaisuuteen, jolloin valmiudet kohdata vastoinkäymisiä ja haasteita ovat paremmat kuin ei-resilientillä ihmisellä.

Positiiviseen pedagogiikkaan liittyy kritisointia. Positiivista pedagogiikkaa on erityisesti kritisoitu siitä, että se korostaa liikaa positiivisuutta. Heid pohti sitä, miten positiivisuutta voidaan aidosti edistää, jos negatiiviset tunteet ja ajatukset syrjäytetään. Burkeman nosti esiin, että jatkuva kielteisten asioiden vältteleminen tuottaa juuri näitä kielteisiä asioita (viitattu Ojanen, 2015). Koenkin, että resilienssi tuo näkökulmana positiiviseen pedagogiikkaan lisää ulottuvuuksia, sillä se keskittyy näihin negatiivisiin tunteisiin ja vastoinkäymisiin. Resilienssin avulla ei ole tarkoitus poistaa näitä tunteita, vaan oppia selviämään niiden kanssa ja jopa oppimaan niistä. Lisäksi positiivisen pedagogiikan nähdään perustuvan positiivisuuteen ja myönteisyyteen. Kuka määrittelee, mikä on positiivista? Esimerkiksi toinen ihminen voi nähdä yksinäisyyden positiivisena asiana ja toinen negatiivisena.

Kirjallisuuskatsaukseni tarkoituksena on toimia myöhemmin pohjana pro gradu-tutkielmalleni. Kandidaatin tutkielmaa tehdessäni kiinnostuin resilienssi-käsitteestä, sillä se on vielä melko tuntematon ja vähän tutkittu käsite Suomessa. Kuitenkin se on todella ajankohtainen käsite erityisesti etäopetuksen myötä, ja lisäksi se korostuu nykyään myös työelämässä. Tämän seurauksena koen, että pro gradu-tutkielmalleni löytyisi sopiva aukko. Olisi kiinnostavaa tutkia esimerkiksi alakouluikäisten oppilaiden selviytymiskykyä etäopetuksessa tai koronan aikana. Toisaalta kandidaatintutkielmaani liittyen olisi mielenkiintoista tutkia opettajien kokemuksia resilienssistä ja sen tukemisesta alakoulussa.

Lähteet

- American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. Haettu (26.4.2021) osoitteesta <http://www.apa.org/topics/resilience>
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEHappy Publishing.
- Eskola, J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>
- Groden, J., Woodard, C. & Kantor, A. (2012). *How Everyone on the Autism Spectrum, Young and Old, Can... : Become Resilient, Be More Optimistic, Enjoy Humor, Be Kind, and Increase Self-Efficacy - A Positive Psychology Approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Grotberg, E. (1997). *The Internatiol Resilience Research Project*. Haettu (23.4.2021) osoitteesta <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED417861.pdf>
- Houtalainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. (2015). *Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 264—280). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Hylander, I. (2016). *Opettajien psykologinen konsultaatio*. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. (s. 298—319). PS-kustannus: Bookwell Oy, Juva.
- Johnson, B. (2008). *Teacher-student relationships which promote resilience at school: a micro-level analysis of students' views*. *British Journal of Guidance & Counselling*. (s. 385—398). Haettu (22.4.2021) osoitteesta <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/03069880802364528>
- Juntunen, T. & Hyvönen, A-E. (2020). *Koronakriisi, informaatio ja resilienssipolitiikka*. *Kosmopolis*, 50(2). Haettu (13.2. 2021) osoitteesta http://srt.y.politiikasta.fi/wp-content/uploads/sites/4/2020/06/kosmopolis_2_2020_juntunen_hyvonen_72-92-1.pdf
- Komu, S. (2018). *Positiivinen pedagogiikka nivelvaiheessa. e-Erika: Eriyispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointia*. (s. 23—25). Haettu (5.2.2021) osoitteesta https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/e-erika_2_2018-s.pdf
- Korkeamäki, J. (2013). *Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen*. Kuntoutussäätiö.
- Kranzel, A., Hoffman, L., Parks, A. & Gillham, J. (2014) *Innovative models of dissemination for school-based interventions that promote youth resilience and well-being*. Teoksessa Furlong, M., Gilman, R. & Huebner, H. (toim.). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. (2.painos). (s. 381—397). Routledge.
- Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen. (2015). *Positiivisen pedagogiikan jäljillä*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 224—242). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Lahti, E. (2015). *Sisu – toiminnan tahtotila*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 318—339). PS-kustannus: Jyväskylä.

- Lehto, J. (2015) *Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 85—112). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-802-4>
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus: Jyväskylä
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-896-3>
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Duodecim. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523600393>
- Malmberg, T. (2014). *Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä*. Media & Viestintä, 37(2). Haettu (9.5.2021) osoitteesta <https://journal.fi/media-viestinta/article/view/62853>
- O'Connor, A. (2013). *Understanding transitions in the early years: Supporting change through attachment and resilience*. Routledge.
- Ojanen, M. (2015). Positiivisen psykologian kritiikki. *Positiivisen pedagogiikan jäljillä*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 113—134). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Haettu (17.2.2021) osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pearce, C. (2011). *A Short Introduction to Promoting Resilience in Children*. Jessica Kingsley Publishers.
- Poijula, S. (2009). *Selviytymisen psykologiaa*. Teoksessa Von Hertzen, U-M. (toim.) *Minun tieni*. Kuinka selvisin pahimmasta. (s. 134—151). Helsinki: WSOY.
- Poijula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen*. (3.painos). Kirjapaja.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? *Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu (20.1.2021) osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Seligman, M. P., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). *Positive education: positive psychology and classroom interventions*. Oxford Review of Education. (s. 293—311). Haettu (13.3.2021) osoitteesta <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/03054980902934563>
- Sinisalo, L-M & Kaijaluoto, L. (2020). *“Meniks tunteisiin?!” -Opettaja resilienssin ja demokratiakompetenssien vahvistajana*. Teoksessa Opetushallitus. (toim.) *Resilienssiä rakentamassa – demokratiakasvatuksen tueksi*. (s. 40—45). Haettu (22.1.2021) osoitteesta

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/resilienssia_rakentamassa_demokratiakasvatuksen_tueksi.pdf

Terve Oppiva Mieli ry. (N.d.) *Tutkimustyömme*. Haettu (4.4.2021) osoitteesta <https://terveoppivamieli.fi/koulut-paivakodit/tyomme-kasvatus-ja-opetuslalla/>

Tran, O., Gueldner, B. & Smith, D. (2014). *Building resilience in schools through social and emotional learning*. Teoksessa Furlong, M., Gilman, R. & Huebner, H. (toim.). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. (2.painos). (s. 298—312). Routledge.

Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatus*. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/9789523700482>

Uusitalo-Malmivaara L. (2015). *Hyveet ja luontevahvuudet*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (2.painos). (s. 63—84). PS-kustannus: Jyväskylä.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017a). *Huomaa hyvä!: Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017b). *Huomaa hyvä!: Vahvuusvariksen bongausopas*. PS-kustannus: Jyväskylä.

Valli, R. (toim.). (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/oy/978-952-451-875-8>