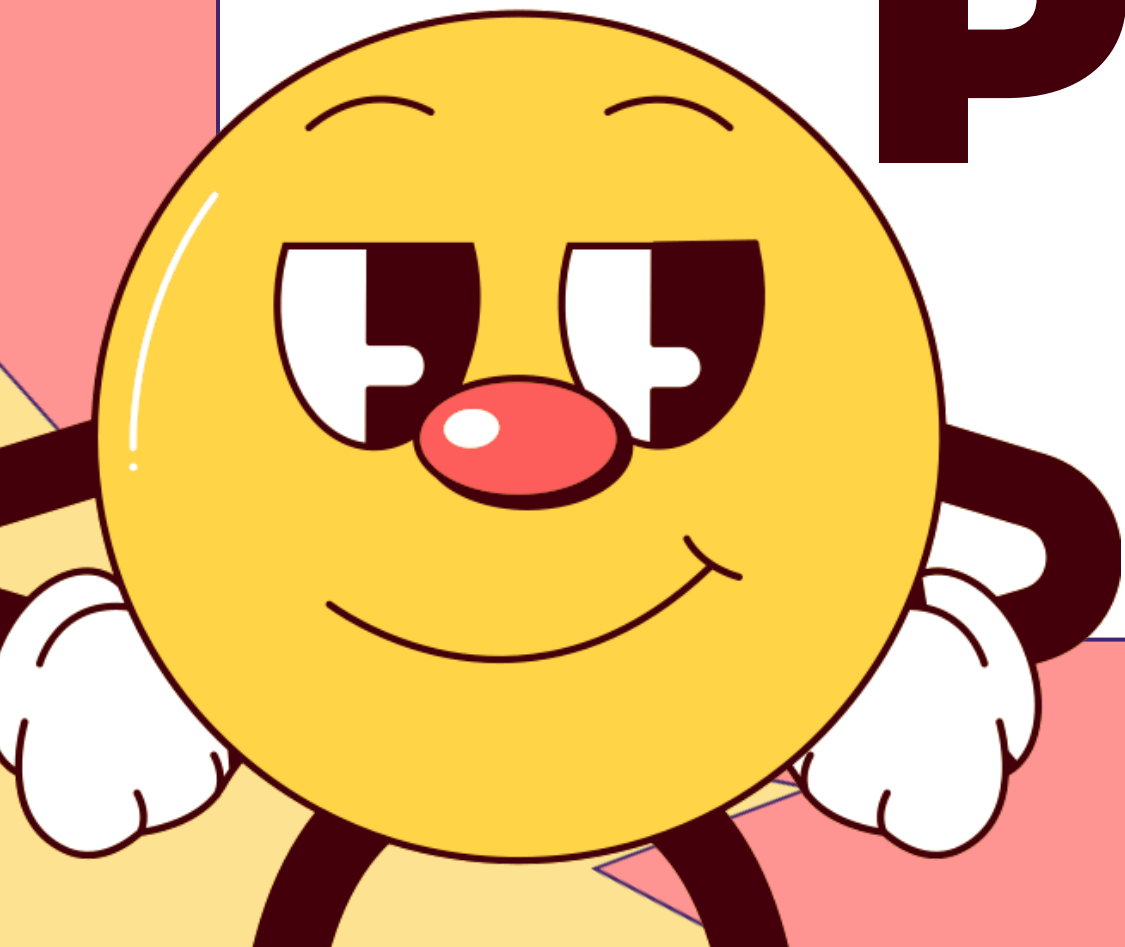
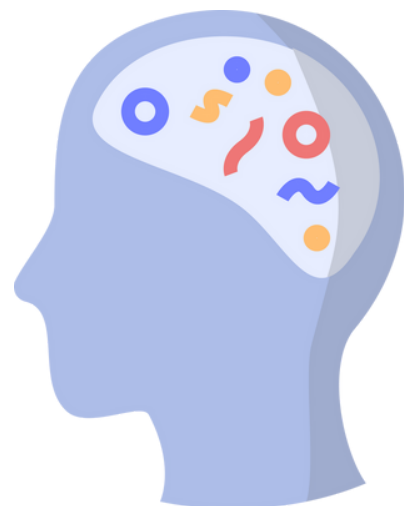




POSITIVE PEDAGOGY



What is
it?



GROWTH MINDSET THEORY.



FIXED mind-set intelligence.

- Avoid challenges.
- Give up easily
- See effort as fruitless or worse.
- Ignore useful negative feedback.
- Feel threatened by the success of others.

CHALLENGES

OBSTACLES

EFFORT

CRITICISM

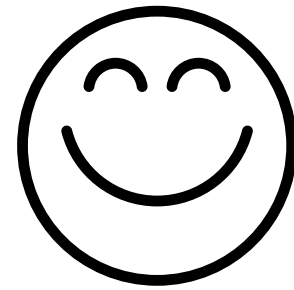
**SUCCESS
OF OTHERS**

GROWTH mind-set intelligence.

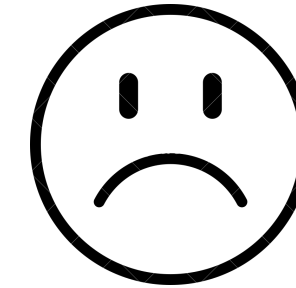
- Embrace challenges.
- Persist in the face of setbacks.
- See effort as the path to growth.
- Learn from criticism.
- Find lessons and inspiration in the success of others.

POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS

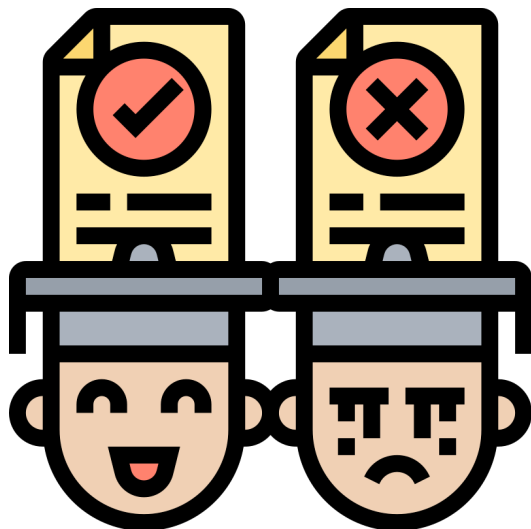
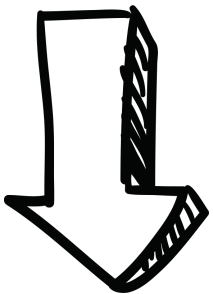
Positive
emotions
and self-
esteem



**POSITIVE
EMOTIONS**



**NEGATIVE
EMOTIONS**



Well-being
and life
success.

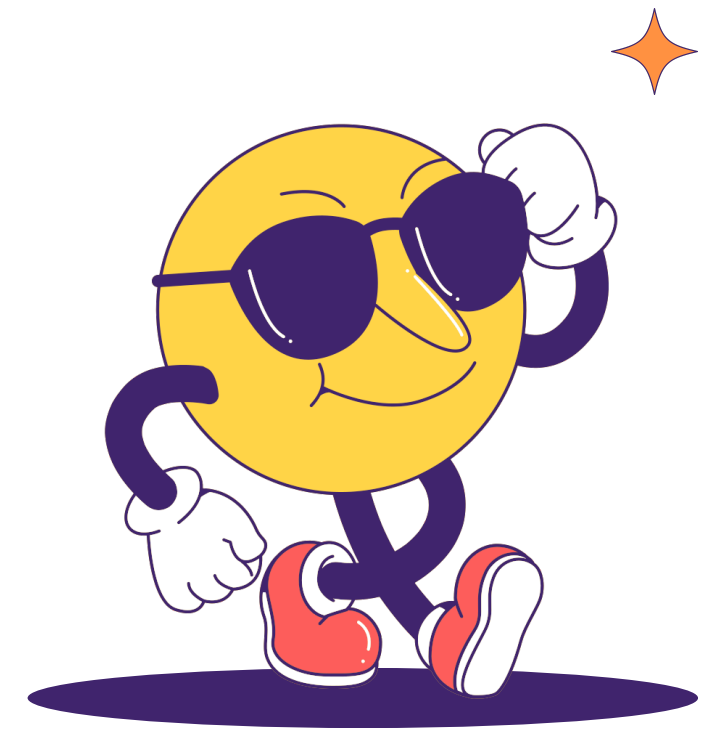
Expand our
thinking.

Problem solving
and mental
performance.

Strengthen us.

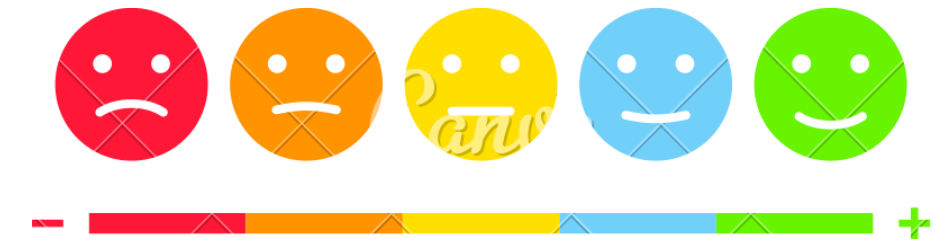
Tolerate
disappointments.

Perseverance
and resilience.



DEALING WITH NEGATIVE EMOTIONS.

- 1 Naming and allowing the feeling.
- 2 Calm down ➡ Breathing exercises and meditation.
- 3 Reviewing the situation.



2

CALM DOWN : BREATHING EXERCISES AND MEDITATION.

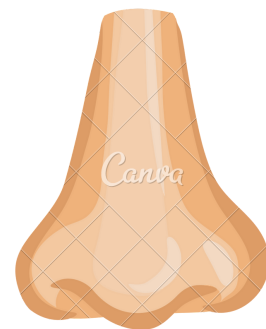
STEP 1.

Sit up straight and pull your shoulders back.



STEP 2.

Breathe about two seconds.



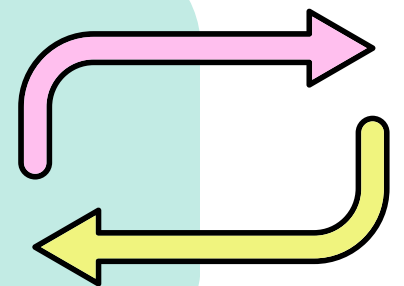
STEP 3.

Exhale.



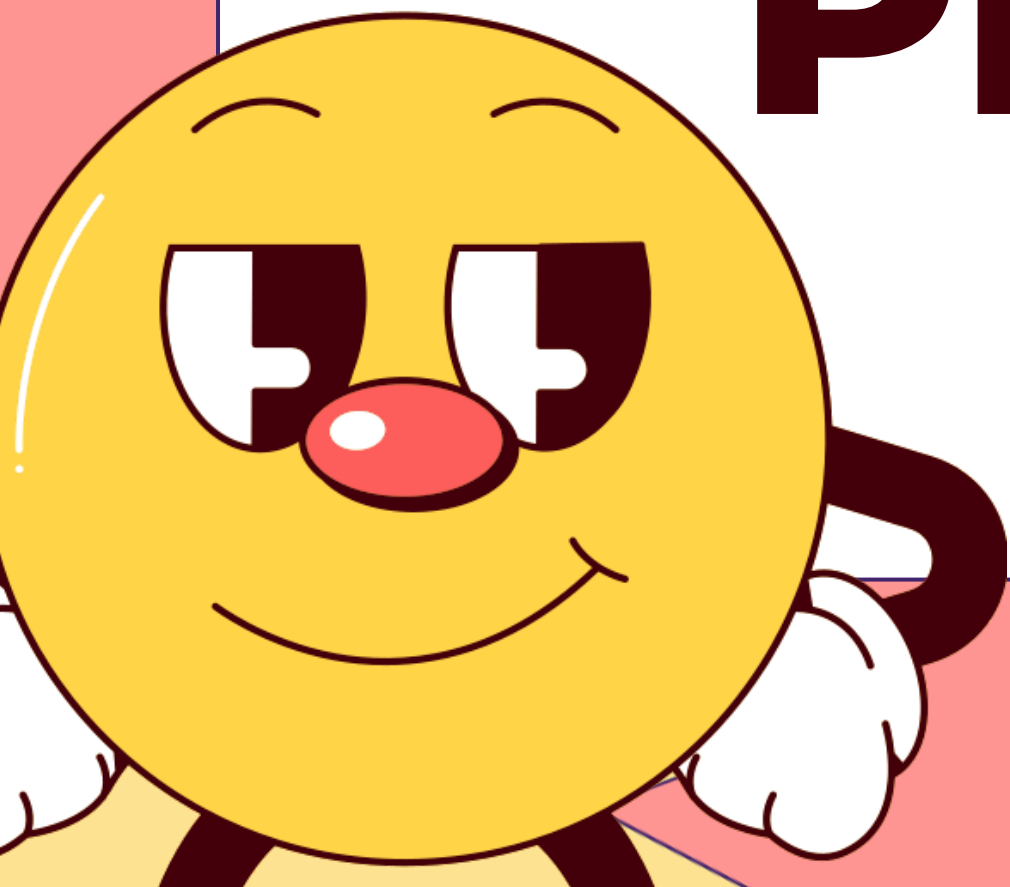
STEP 4.

Repeat these steps.





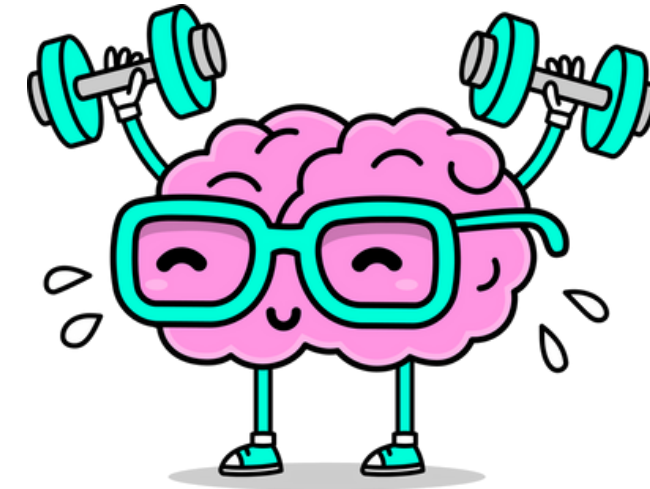
POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA



Mikä se
on?



KASVUN AJATTELUTAVAN TEORIA.



KIINTEÄ ajattelutapa-älykkyys.

- Vältä haasteita.
- Luovuta helposti
- Pidä ponnistelua hedelmättömänä tai pahempana.
- Jätä huomiotta hyödyllinen negatiivinen palaute.
- Tuntea itsensä muiden menestyksen lannistamaksi.

HAASTEET

ESTEET

EFFORT

KRITIikka

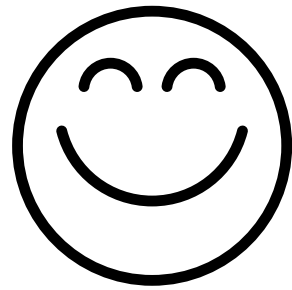
**MUIDEN
MENESTYS**

GROWTH-ajattelutavan älykkyys.

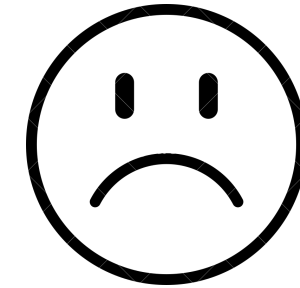
- Ota haasteet vastaan.
- Jaksakaa vastoinkäymisistä huolimatta.
- Pidä ponnistelua tienä kasvuun.
- Oppikaa kritiikistä.
- Etsi oppia ja inspiraatiota muiden menestyksestä.

MYÖNTEISET JA KIELTEISET TUNTEET

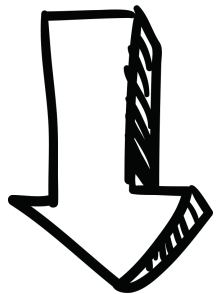
Myönteiset
tunteet ja
itsetunto



MYÖNTEISET
TUNTEET



NEGATIIVIS
ET TUNTEET



Hyvinvointi ja
elämänmene
stys.

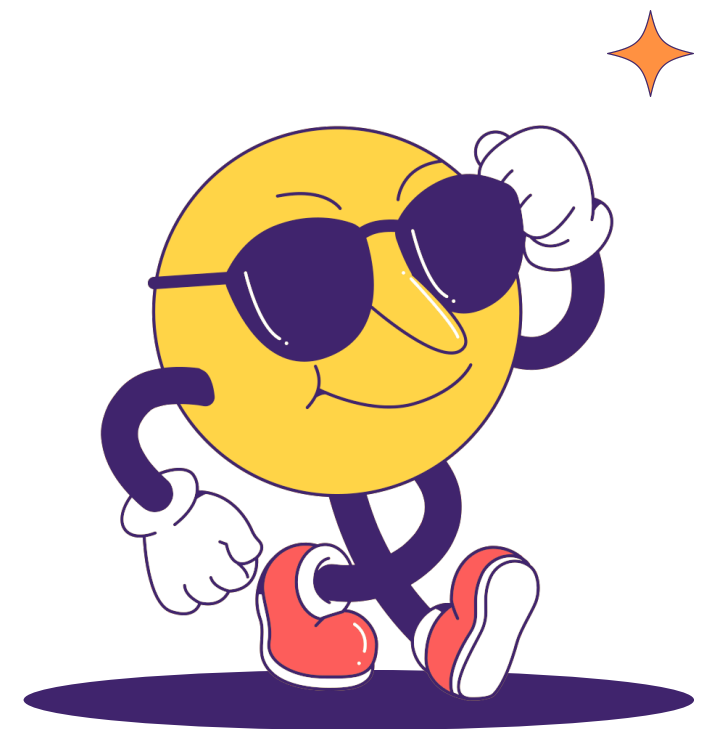
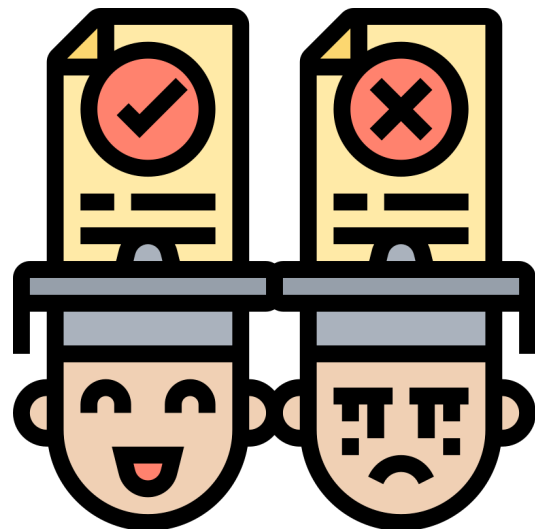
Laajenna
ajatteluamme.

Vahvista meitä.

Ongelmanratkai
su ja henkinen
suorituskyky.

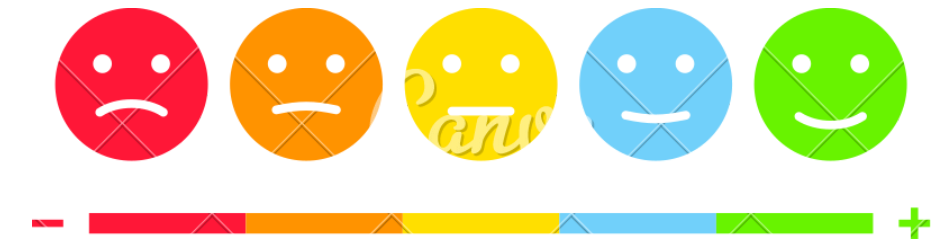
Siedä
pettymyksiä.

Sinnikkyys
ja sitkeys.



NEGATIIVISTEN TUNTEIDEN KÄSITTELY.

- 1 Tunteen nimeäminen ja salliminen.
- 2 Rauhoitu ➡ Hengitysharjoitukset ja meditaatio.
- 3 Tilanteen tarkastelu.



2

RAUHOITU : HENGITYSHARJOITUKSIA JA MEDITAATIOTA.

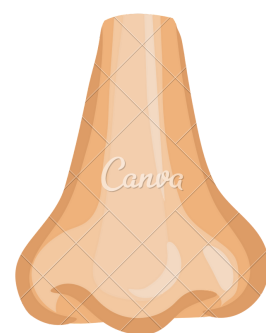
VAIHE 1.

Istu suorassa ja vedä hartiat
taaksepäin.



VAIHE 2.

Hengitä noin kaksi sekuntia.



VAIHE 3.

Hengitä ulos.



VAIHE 4.

Toista nämä vaiheet.

