

2018

Pieni vihkonen luontevahvuuksista



Trogen Tiia

Ilo olla yhdessä! - Positiivinen kasvatus

positiivinenkasvatus.fi

Mitä ovat luontevahvuudet?

Luontevahvuudet ovat todellista, syvintä sinua. Niiden käyttäminen innostaa, energiatasosi nousee ja haluat jatkuvasti toimia vahvuuden varassa. Niitä voidaan käyttää elämän eri alueilla oppimisessa, työssä, ihmissuhteissa ja leikissä. Niitä voidaan harjoitella ja ne ovat kehittyviä taitoja. Luontevahvuuksilla on moraalinen arvo, eikä niiden käyttö heikennä ketään muuta.

Luontevahvuuksien opettelemisen ja käyttämisen hyödyt

Luontevahvuudet ovat itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin väline. Vahvuuksiin tutustuminen on ponnahduslauta myönteiselle itsetuntemukselle. Luontevahvuuksien tunteminen opettaa meitä itsestämme, taidoistamme, kyvyistämme ja ainutlaatuisuudestamme. **Kenelläkään ei ole juuri samanlaista yhdistelmää vahvuuksia ja kykyjä.** Kun käytämme haastetilanteissa luontevahvuuksia, voimme saavuttaa flow-tilan. Flow on täydellistä uppoutumista, intensiivistä syventymistä ja täydellistä hetkessä olemasta, jossa olet täysin uppoutunut siihen mitä teet. Olet kykyjesi huipulla ja unohdat ajankulun. Esimerkiksi muusikko voisi sanoa olevansa ”yhtä musiikin kanssa” sävellystyön huippuhetkellä.

Luontevahvuudet ovat ”tikapuitamme” kohti tavoitteita. Käyttämällä niitä voimme saavuttaa unelmamme. Luontevahvuuksien tunnistaminen ja niille rakentaminen avaavat väylän saada itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia. Luontevahvuudet auttavat meitä kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mitä aiemmin lapset oppivat tuntemaan omat luontevahvuutensa, sitä paremmin he voivat hyödyntää niitä omassa elämässään. Oppimisessa, ihmissuhteissa, itsetuntemuksen kehittämisessä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa.

VIA-luokittelun mukaan on 24 luonteenvahvuutta, jotka on jaoteltu kuuteen hyveiden ryhmään.

I. Viisaus ja tieto, tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Arviointikyky
4. Oppimisen ilo
5. Näkökulmanottokyky

II Rohkeus, emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdattaessa

6. Rohkeus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Innostus

III Inhimillisyys, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen

10. Ystävällisyys
11. Rakkaus
12. Sosiaalinen älykyys

IV Oikeudenmukaisuus, taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä

13. Reiluus
14. Johtajuus
15. Ryhmäyötaidot

V Kohtuullisuus, kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta

16. Anteeksiantavuus
17. Vaatimattomuus
18. Harkitsevaisuus
19. Itsesäätely

VI Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi

20. Kauneuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkaus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys

Näihin 24:n Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara lisännyt kaksi luonteevahvuutta

25. Myötätunto
26. Sisu

Vahvuuksien jaottelu

Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto, jotka toimivat mahdollistajia. Vahvuuksia, joita voimme oppia, opettaa ja käyttää joka päivä.

Ydinvahvuudet ovat jokaisen yksilöllinen tapa ajatella ja toimia. Jokaisella meistä on niitä 3-7 erilaista vahvuutta.

Vahvuuksia on kuitenkin mahdollisuus kehittää ja niitä sanotaan **kasvuvahvuuksiksi**. Ne eivät ole aktiivisessa käytössämme, mutta ovat uusia mahdollisuuksiamme.

Kuinka paljon tämä vie aikaa?

Suurin osa oppimisesta tapahtuu ihan osana elämää. Arjen touhuissa, työn tohinassa ja vapaa-ajalla rentoutuessa.

Perheissä voi vaihtaa yhden yhteisen lautapelihetken vahvuuksien tutkimiseen tai vaikka pelata metsäretkellä vahvuuspelejä. Tarkoitus olisi, että luontevahvuuksien näkemisestä tulisi helposti osa arkea. Ei sitä kuormittava, vaan iloa tuova, helpottava osa.

Voimme kiinnittää omassa elämässä huomiota tilanteisiin, jossa näkee luontevahvuutta käytettävän ja nostavan sitä esiin. Jos esimerkiksi käsiteltävä vahvuus on sinnikkyys, on tehtäväsi kiinnittää huomiota siihen. Missä itse käytät sinnikkyyttä ja missä tilanteissa läheiseni, lapseni, ystäväni tai työtoverini käyttää sinnikkyyttä? Lisäksi mietitään muun muassa, onko käsiteltävä vahvuus tällä hetkellä minun ydinvahvuuteni vai kasvuvahvuuteni? Jos haluan lisätä tämän vahvuuden käyttöä, niin miten se käy?

Jos haluat syventyä luontevahvuuksiin enemmän, voit tutustua lisäkirjallisuuteen ja käyttää siihen enemmän aikaa.

Lisäksi voit pitää vahvuuksien päiväkirjaa, rakentaa itsellesi vahvuuksien seinätaulun tai laajentaa aiheen käsittelyä niin isolle alueelle elämääsi, kun haluat. Se millä ajalla ja panoksella osallistut, on täysin oma valintasi.

Askel askeleelta

Jokaisella lapsella on vahvuuksia. Meidän aikuisten tehtävä on auttaa heitä löytämään omat vahvuutensa. Miten sen voi tehdä?

Ensimmäinen askel

Opettele vahvuussanasto ja ala käyttämään sitä puheessasi.

1. Havainnoi – Seuraa lapsen tekemisiä ja etsi tilanteita, joissa hän osoittaa vahvuutta
2. Osoita ja nimeä – Kun lapsi osoittaa esimerkiksi rohkeutta, kehu ”Kun teit X, olit tosi rohkea!”
3. Neuvo – Kerro missä vahvuus on hyödyksi.
4. Anna myönteistä palautetta – Kehu vahvuuden käytöstä.

Toinen askel

Tutustukaa vahvuuksiin paremmin. Keskustelkaa, pitäkää vahvuustuokioita, lukekaa tarinoita ja kirjoja, joissa vahvuus tulee esiin. Keskustelkaa toisten ihmisten kanssa heidän mielikuvistaan vahvuudesta.

Kolmas askel

Tutustukaa omiin vahvuuksiinne. Tehkää vahvuustesti tai askarrelkaa vahvuustaulu. Mitkä ovat ydinvahvuuteni, mitkä ovat kasvuvahvuuteni? Missä voin hyödyntää vahvuuksiani ja mitä vahvuuksiani minun pitäisi vielä kehittää?

Neljäs askel

Vahvuuden käyttöä ja kehitystä voi seurata esimerkiksi vahvuuspäiväkirjalla. Ideoimaan voi lähteä samalta pohjalta kuin vauvakirjan. Mitä taitoja opin missäkin iässä? Miten harjoittelimme? Mitä vahvuuksia minussa, kun olin 5 – vuotias, 8 – vuotias, 10 – vuotias ja niin edelleen? Missä vahvuuksissa olen kehittynyt ja miten ne ovat olleet apuna eri tilanteissa?

Vahvuustuokio

1. Viikon vahvuus

Lapsen kanssa voi ottaa tavaksi arvata aluksi käsiteltävän vahvuuden. Arvausleikin voi suorittaa esimerkiksi kuva-arvoituksin, sana-arvoituksin, hirsipuu pelillä tai miimisesti.

2. Vahvuuden käsittely keskustelun, tarinan tai toimintakortin avulla

Vahvuuteen voi tutustua yhteisen lukuhetket, keskustelun tai Huomaa Hyvä! – sarjan toimintakortin tarkastelun avulla. Mietitään mikä vahvuus on? Miten se ilmenee? Missä olette sitä nähneet? Mitä kaikkea hyötyä vahvuudesta on? Millaisissa tilanteissa se on avuksi?

3. Vahvuuden bongaus

Aluksi voi ottaa tavoitteeksi havainnoida, missä tilanteissa näkee kyseistä vahvuutta ja kenen näkee sitä käyttävän. Näin vahvuus tulee tutuksi ja sitä voi havainnoida omassa ja muiden toiminnassa.

4. Vahvuuteen liittyvät harjoitukset

Vahvuuteen liittyvät harjoitukset auttavat lasta tutustumaan vahvuuteen paremmin sekä vahvistamaan kyseistä vahvuutta itsessään.

Vahvuudet ovat taitoja, joita voi harjoitella ja vahvistaa. Vahvuuden harjoittelu tarvitsee myös harjoituksia ja harjoituskertoja, samalla tavalla kuin esimerkiksi pyörän ajamisen opetteluun.

Harjoitukset voivat olla kertaluonteisia, kuten innostuksen tähdet tai koko ajan käytössä olevia, kuten itsesäätelymittari.

5. Vahvuuden kasvun seuranta

Pitäkää lokikirjaa vahvuuden esiintymisestä, kirjoittakaa päiväkirjaa vahvuuden ilmentymishetkistä, dokumentoikaa vahvuushetkiä kuvin tai arvioikaa itse oman vahvuuden kehittymistä.

Esimerkki: Oppimisen ilon käsittelyhetki

1. Viikon vahvuus

Vahvuuden numerosalopoliisi

Kirjoita vahvuussana kirjaimia vastaavilla numeroilla. Oppimisen ilo olisi esimerkiksi (kun A=1) 15 – 16 – 16 – 9 – 13 – 9 – 19 – 5 – 14 – 9 – 12 – 14.

2. Aiheen käsittely tarinan, keskustelun tai toimintakortin avulla

Oppimisen ilosta voi keskustella lapsen kanssa aiheeseen liittyvän kirjan lukemisen yhteydessä, toimintakortin avustuksella tai ihan arkikeskustelun ohessa. Tykkääkö lapsesi tutkia, etsiä tietoja netistä, käydä museoissa tai tiedekeskuksissa? Viihtyykö hän kirjastossa? Mistä asioista hän hakee tietoa, mitkä asiat kiinnostavat? Mitä tunteita lapsi kokee, kun hän etsii tietoa? Entä kun hän oppii uuden asian? Parasta on, jos saat napattua kiinni hetken, jossa lapsi kokee oppimisen iloa. Lapsi on kiinnostunut jostain ja kyselee sekä hakee tietoa asiasta. Tällaiseen hetkeen pysähtyminen on hyvä hetki pohdiskella oppimisen ilon vahvuutta.

Kysymyksiä toimintakorttiin liittyen alle kouluikäisten kanssa:

1. Keksikää linnulle nimi ja ikä
2. Mitä lintu tekee kuvassa?
3. Millainen olo linnulla on?
4. Mitä lintu ajattelee?
5. Miten tilanne voisi jatkua?

3. Oppimismuistojen kirja

Miettikää jokaisen lapsen kohdalta, mitä kaikkea lapsi on jo oppinut. Samalla tavalla kuin vauvakirjaa, lapsesta voi vauvakirjan jälkeen kerätä oppimismuistojen kirjaa. Asioita voi olla esimerkiksi ”opin ajamaan pyörällä”, ”opin lukemaan”, ”opin englanninkieliset aakkoset” tai ”opin vaihtamaan moottoripyörän lampun”.

Lisäksi voi miettiä, mistä haki tietoa, autoiko joku, miten kauan uuden asian oppimiseen meni, mikä innosti jatkamaan, mitä oivalluksia oppimisen aikana koki ja mitä aikoo tehdä seuraavaksi? Voit lisätä kirjaan lapsen kertomia tarinoita tai kuvia ja kaikenlaista muuta materiaalia. Voitte tehdä jokaiselle perheenjäsenelle oman tai perheen yhteisen muistokirjan.



Esimerkkikuva oppimismuistojen kirjasta

4. Minä haluan oppia

Mitkä olisivat nyt ajankohtaisia asioita, mistä lapsesi on kiinnostunut? Tähän voi ottaa avuksi innostusvahvuuden innostumistähdet. Niistä voi löytyä joitain asioita, mitkä lasta kiinnostavat tai mitä hän haluaisi alkaa opettelemaan.

Kyse voi olla myös koko perheen projektista, jos kaikki perheestä haluavat vaikka opetella soittamaan kitaraa (tai jotain instrumenttia) tai opetella tunnistamaan eri kalalajeja. Voitte yhdessä tehdä suunnitelman siitä, miten oppimisen kanssa edetään. Mistä tietoa haetaan ja kuka voisi opettaa kenellekin mitä taitoja?

5. Oppimisen apuvälineet – kartta

Printtaa kotinne lähialueen kartta ja miettikää yhdessä, mistä kaikkialta tietoa voi löytyä. Merkitkää karttaan esimerkiksi kirjasto, paikalliset museot tai muut tietokannat, sellaisen läheisen asunto (mummin, kummin, tuttav), jota voisi haastatella ja jolta voisi saada tietoa.

Kartta havainnollistaa, että on monta paikkaa, mistä saada tietoa. Monta tapaa etsiä sekä saada tietoa eri asioista. Kartta voi toimia tulevaisuudessa apuna myös lapsen oppimistilanteessa. Hän voi käydä eri paikkoja läpi opiskellessaan häntä kiinnostavia asioita ja käyttää eri tietolähteitä tiedon keräämiseen.

Lisäksi:

Monilapsisessa perheessä kannattaa hyödyntää vertaisoppimista. Lapset oppivat parhaiten toisilta kaltaisiltaan eli toisilta lapsilta. Anna lapsien opettaa toisilleen asioita! Isoveli voi opettaa pikkusiskoa sitomaan kengännauhat tai metsäretkellä eri kasvilajeja. Asiat jäävät myös parhaiten mieleen, kun pääsee opettamaan toista. Tee oppimisesta koko perheen hauska projekti!

6. Karkaavan opin kiinniotto

Tämä on yhdistettynä oppimisen ilon ja optimismin harjoitus. Tässä on tarkoitus löytää oppiminen vastoinkäymisistä ja pettymyksistä. Mitä lapsi voi oppia, kun hänen kauko-ohjattava auto unohtuu ulos sateeseen ja menee rikki? Sade ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen. Sade aiheuttaa metalliosissa ruostetta. Voiko lapsi oppia auton korjausta? Auttaisiko auton kuivattaminen ja uusien osien hankkiminen. Vastoinkäymisessä ei kannata hukata hyvää oppimismahdollisuutta (heittää auto roskiin – ostaa uusi), vaan ottaa kaikki mahdollinen oppi kiinni.

Vahvuuksilla ongelmatilanteisiin

Mitä jos, vastaisit lapsen valehtelemiseen vahvistamalla rehellisyyden luontevahvuutta? Mitä jos kotiläksyjen tekoon motivoitaisiin kutsumalla esiin oppimisen iloa? Sisarustappelut vaihtuisivat reiluuden vahvuuden tutkimiseen?

Ehkä ne asiat, mitkä lapsen käyttäytymisessä vaivaavat ovatkin kasvuvahvuuksia? Taitoja, joita lapsen tulisi harjoitella.

Luontevahvuudet ovat taitoja, joita voi opetella ja kehittää.

Miten sitten luontevahvuuksilla ongelmatilanteisiin vastaaminen toimii?

1. Keskustele lapsen kanssa siitä, mitä vahvuutta haluaisit hänen opettelevan

Ajattele, että lähdet vahvistamaan taitoa, et korjaamaan ongelmaa. Ongelma korjaantuu kun lapsi oppii tarvittavan vahvuuden tai se vahvistuu. Kerro lapselle, että haluaisit auttaa häntä kehittymään taidoissaan ja kasvattavan vahvuuksiaan.

Muista, että lapsi tarvitsee sinun uskovan häneen ja siihen, että hän voi oppia tarvittavan taidon. Vahvuusharjoittelua tehdään vanhemman tuella. Haluamme välittää lapselle viestin: ”Minä uskon, että voit oppia tämän taidon ja autan sinua siinä.”

2. Listatkaa yhdessä mitä hyötyä on vahvuuden opettelemisesta

Kun lapsi pystyy ymmärtämään, mitä hyötyä taidon opettelemisesta, se motivoi häntä sisäisesti. Miettikää yhdessä, mitä hyötyä lapselle olisi siitä, että vahvuutta kasvattaisi ja sen ottaisi käyttöön. Hyöty kannattaa miettiä lähitulevaisuuden ja lapsen omien lähtökohtien kautta. Jos pienen lapsen oppimisen ilon hyödyksi listaa pääsyn unelmien opiskelupaikkaan, on se liian kaukainen ajatus motivoimaan lasta. Lähde lapsen omista toiveista. Mihin omiin tavoitteisiin hän pääsee tämän taidon oppimisella?

Esimerkiksi

KOULULAINEN: Lapsen rehellisyyden vahvuus voimistuu – vanhempien luottamus häneen vahvistuu ja hän saa kulkea itse harrastuksiin ja kavereille

LEIKKI-IKÄINEN: Lapsen rohkeuden vahvuus kasvaa – hän uskaltaa leikkiä toisten kanssa ja pyytää päiväkodissa muita lapsia mukaan leikkiin

3. Tehkää toimintasuunnitelma

Miettikää yhdessä, mitä voisitte tehdä vahvuuden esiin nostamiseksi ja taidon vahvistamiseksi. Voitte keksiä itse tai hakea vinkkejä kirjallisuudesta tai positiivisen kasvatuksen - sivulta. Riippuen lapsen iästä, kirjoittakaa tai piirtäkää suunnitelma ja laittakaa se näkyvälle paikalle, jotta taidon harjoittelu pysyy mielessä.

4. Ottakaa lapsen ydinvahvuudet harjoittelun avuksi

Jokaisella lapsella on jo olemassa olevia vahvuuksia, ydinvahvuuksia, joita hän voi käyttää kasvuvahvuuksien tueksi. Jos ette aikaisemmin ole käynyt niitä läpi, niin nyt on hyvä hetki. Tutustukaa vahvuuksiin ja miettikää, mitkä vahvuudet voisivat olla lapsen ydinvahvuuksia. Voitte tehdä lapselle oman vahvuustaulun, piirtää tai kuvata vahvuudet käytössä.

Ydinvahvuudet toimivat kasvuvahvuuden tukena.

Kun harjoitellaan reiluutta – voi apuna toimia esimerkiksi rehellisyys ja näkökulmanottokyky

Kun harjoitellaan ystävällisyyttä – voi apuna toimia esimerkiksi myötätunto ja harkitsevaisuus

5. Seuratkaa vahvuuden kasvamista

Nosta esiin hetket, kun lapsi käyttää vahvuuttaan. Auta häntä näkemään oma edistymisensä. Kun lapsen taidot kehittyvät, voitte seurata sitä esimerkiksi kirjaamalla ylös onnistumisia tai vahvuuden pilkahduksia. Voitte ottaa esimerkiksi kuvia niistä hetkistä, kun lapsi käyttää vahvuuttaan tai onnistumisenhetkistä. Voitte tehdä kuvista sarjan tai albumin,

Jos jonain päivänä taito tuntuu olevan kadoksissa, kannattaa harjoittelulle antaa välipäivä ja jatkaa seuraavana päivänä. Jokaiseen harjoitteluun kuuluu edistysaskeleiden lisäksi ajoittaista takapakkia.

6. Iloitkaa taitojen karttumisesta

Kun lapsi oppii tarvitun taidon, nauttikaa sen tuomasta hyvästä. Nostakaa esiin hetket, kun lapsi käyttää taitoa. Osoita lapselle, että hän on oppinut uutta ja kehittynyt.

Vahvuuksia voi vahvistaa montaakin kerralla, mutta itse suosittelen harjoittelemaan yhtä kerrallaan. Kun edellinen on opittu, voi aloittaa uuden taidon harjoittelun.

Mielestäni jokaiseen tilanteeseen voi vastata luontevahvuuksien kautta. Mikä vahvuus vastaa mitä ongelmaa? Tässä muutamia esimerkkejä

Ongelma	Opeteltava vahvuus
Lapsi tuntuu olevan tyytymätön kaikkeen	Vahvista kiitollisuutta
Lapsella on vaikeuksia toimia ryhmässä	Vahvista ryhmätyötaitoja
Lapsi ei halua tehdä mitään	Vahvista innostusta
Lapsi heittelee leluja	Vahvista itsesääätelyä
Lapsi luovuttaa helposti	Vahvista sinnikkyyttä
Lapsi on kateellinen	Vahvista kauneuden ja erinomaisuuden arvostamista
Lapsi toimii ennen ajattelemista	Vahvista harkitsevaisuutta
Lapsi ei tee kotiläksyjä	Vahvista oppimisen iloa

Miten opin luontevahvuudet ja niiden vahvistamisen?

Yleisesti luontevahvuuksista löytyy muun muassa seuraavista artikkeleistani positiivisen kasvatuksen sivuilta

www.positiivinenkasvatus.fi

Taidevahvuudet - luontevahvuudet osana taidekasvatusta

Vahvuuksilla kohti hyvää! – luontevahvuusjaottelu ja havainnointi

Mitä ovat luontevahvuudet ja mitä hyötyä niistä on?

Jokaisesta luontevahvuudesta erikseen löytyy esittely ja harjoitukset:

Luontevahvuudet - sivulta

HUOMIO! Ilmainen e-kirja lasten luontevahvuuksista ladattavana positiivisen kasvatuksen sivuilta

Muuta kirjallisuutta lasten luontevahvuuksista

Rae, Tina: Building Happiness, Resilience and Motivation in Adolescents. 2012.

Uusitalo-malmivaara Lotta ja Vuorinen Kaisa: Huomaa hyvä! – kirja ja toimintakortit. PS-kustannus: 2017

Uusitalo-malmivaara Lotta ja Vuorinen Kaisa: Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. PS-kustannus: 2017.

Leskisenoja, Eliisa: Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. PS-kustannus: 2017

Käy testaamassa omat luontevahvuutesi: <http://www.viacharacter.org>

Muita nettisivuja

<http://kaisavuorinen.com/materiaalit/>

<http://www.uusitalomalmivaara.fi/>

Ilo olla yhdessä! – Positiivinen kasvatus

Nettisivut:

<https://positiivinenkasvatus.fi/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/positiivinenkasvatus>

Instagram:

<https://www.instagram.com/positiivinenkasvatus/>

Twitter:

<https://twitter.com/poskasvatus>

Sähköposti:

tia@positiivinenkasvatus.fi

Puhelinnumero:

045 – 144 03 82

Ilo olla yhteyksissä!

Tiia Trogen

