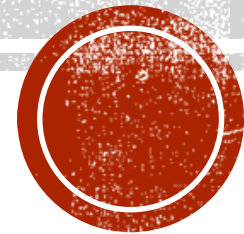


TEEMA 7

OMAT VAHVUUTENI, 7.LK

HUOMAA HYVÄ -VAHVUUDET ESIIN



TUNNILLA TARVITSET:

- Muistiinpanopapereita ja kyniä
- Post it –lappuja (kahta eri väriä, jos mahdollista)



Olen rohkea, vaikka pelottaa.
Kehun ja kannustan muita.
Olen kekseliäs.
Minuun voi luottaa.
Olen ahkera ja sinnikäs.
Suhtaudun muutoksiin positiivisesti.
Minulla on hyvä mielikuvitus.
Kunnioitan erilaisuutta.
En hermoile turhia.
En jätä toista yksin.
Olen hyvä joukkuepelaaja.
Olen ennakkoluuloton.
Olen avulias ja huomaavainen.
Haaveilen ja unelmoin.
Tykkään haasteista.
Olen empaattinen.
Osaan ottaa rennosti.
Innostun uusista asioista.
Iloitsen toisten onnesta.
Teen loppuun asti sen, minkä aloitan.
Uskallan tehdä rohkeita valintoja.

- Mieti hetki, mitä hyviä ominaisuuksia löydät viereisestä listasta itsestäsi ja kirjoita ne ylös.
- Lähde sitten kiertelemään luokassa ja etsi ainakin kahteen hyvään ominaisuuteesi joku, jolla on sama ominaisuus.



MIKSI OMIA VAHVUUKSIA KANNATTA MIETTÄÄ?

- Vahvuuksien ja myönteisten hetkien tunnistaminen kasvattaa itsetuntoa, lisää uskoa omiin mahdollisuuksiimme ja lujittaa myönteistä käsitystä itsestämme.
- Omien vahvuuksien esiin kutsuminen, sanallistaminen ja tietoinen näkyväksi tekeminen antavat käsityksen omista kyvyistämme ja pystyvyydestämme -> lisää itseluottamusta ja motivaatiota ponnistella oppimisessa
- Vahvuudet ovat sisäistä "resurssiamme", jota voimme kaikki ruokkia sekä itsessämme että toisissa.





Jokaisessa meissä on erilaisia tunnusomaisia luontaisia vahvuuksia, kykyjä ja ominaisuuksia sekä lahjakkuutta.



Vahvuudet voidaan luokitella kuuteen perushyveeseen: viisaus ja tieto, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys.



Vaikeat hetket, venymistä vaativat elämäntilanteet ja vastoinkäymiset opettavat usein paljon vahvuuksistamme ja kehittävät niitä. Samalla rakennamme omaa "voimavarareppuamme".

MITÄ VAHVUUDET OVAT?



VAHVUUDET — HUOMAA HYVÄ!

- Toiveikkaus
- Henkisyys
- Huumorintaju
- Kiitollisuus
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
- Urheus
- Sinnikkyys
- Rehellisyys
- Innokkuus
- Sosiaalinen älykkyys
- Ystävällisyys
- Rakkaus
- Luovuus
- Uteliaisuus
- Oppimisen ilo
- Arviointikyky
- Näkökulmanottokyky
- Anteeksiantavaisuus
- Itsesäätelykyky
- Harkitsevaisuus
- Nöyryys ja vaatimattomuus
- Johtajuus
- Ryhmätyötaidot
- Reiluus



YDINVAHVUUDET JA KASVUVAHVUUDET

- **YDINVAHVUUDET** ovat niitä vahvuuksia, jotka tuovat parhaat puolesi esille. Niiden käyttäminen on sinulle helppoa ja luontevaa. Ydinvahvuudet auttavat sinua haasteiden kohtaamisessa.
- **KASVUVAHVUUDET** ovat vahvuuksia, joissa haluaisit kehittyä. Nämä vahvuudet eivät vielä tunnu helpolta ja luontevalta, mutta voit harjoittelemalla kehittyä niissä. Koet nämä vahvuudet tärkeäksi.

Omista parhaista ja toimivista puolistaan saa olla ylpeä ja iloinen! :)



TEHTÄVÄ 1. (10 MIN)

Parihaastattelu

- Kerro parillesi joku viimeaikainen tilanne, jossa onnistuit tai joka meni hyvin (vaikka aluksi saattoikin olla hankalaa) kotona, koulussa tai vapaa-ajalla.
- Mitä tapahtui?
- Kenen kanssa olit?
- Mitkä ominaisuutesi mahdollistivat onnistumisen/mitä vahvuutta käytit hyväksesi?
- Mikä tapahtumassa oli sinulle tärkeää?



TEHTÄVÄ 2. OMAT VAHVUUDET (5 MIN)

Opettaja laittaa vahvuussanat esille (dia 5). Jos et tiedä, mitä eri vahvuussanat tarkoittavat, varmista opettajalta. :)

1. Mitkä ovat omat ydinvahvuutesi? Valitse viisi vahvuutta ja kirjaa ne paperille.

Anna ydinvahvuuksien näkyä ja kuulua. Käytä niitä myös toisten hyväksi ja koe, miten ne auttavat sinua menemään kohti itsellesi mielekkäitä tavoitteita. :)

2. Mitkä ovat omat kasvuvahvuutesi? Valitse kolme vahvuutta ja kirjaa ne paperille.

Aloita kasvuvahvuuksien harjoittelu pienistä tavoitteista, iloitse ja ole ylpeä pienistä edistysaskelista! :)



TEHTÄVÄ 3. LUOKAN VAHVUUDET (20 MIN)

1. Valitkaa yhdessä luokan kanssa kolme luokkanne ydinvahvuutta. Tämän voi tehdä esim. niin, että jokainen kirjoittaa omat ehdotuksensa post it -lapulle (väri 1) ja laput kerätään taululle. Joku voi laskea "äänet" eri vahvuuksille.

Keskustelkaa, miten eniten ääniä saaneet vahvuudet näkyvät ja kuuluvat luokassanne!

2. Valitkaa yksi tärkeä kasvuvahvuus luokassanne. Kasvuvahvuuden voi valita samaan tapaan kuin ydinvahvuuden edellä (post it-laput, väri 2).

Miten voisitte yhdessä ryhmänä vaikuttaa tämän kasvuvahvuuden kehittymiseen? Keksikää yhdessä kolme konkreettista keinoa.



LÄHTEET

- Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2019. Huomaa hyvä!
- heimostartti.fi

