

Vahvuuspedagogiikan ydin



Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen

Vahvuuspedagoginen
opettajan tieto

Kasvuyhteisöllisyyskoulun
indikaattorit- hanke 2015-2018

Lukijalle

Hyvä ei lisäänny (vain) pahaa vastustamalla – hyvä lisääntyy (vain) hyvää lisäämällä. ”Hyvää on se, mikä tekee ihmiselle hyvää.” Mikko 6 v.

Vuoden 2016 alkava lukukausi merkitsee monessa koulussa ponnistelua kohti uuden opetussuunnitelman mukaisia pyrkimyksiä. Yksi näistä pyrkimyksistä liittyy kasvuyhteisöllisyyskulttuurin rakentamiseen oppimisen ja kasvun kivijalaksi. Kasvuyhteisöllinen lähestymistapa muodostuu kaikista niistä aineksista, jotka kaipaavat liittymisen, tekemisen ja olemisen muodonmuutosta, koulun toimintakulttuurin kehittämistä hyveiden ja vahvuuksien palvelukseen. Ihminen tarvitsee yhteisöllisyyttä, jossa voi olla läpinäkyvä sekä toisille että itselleen. Kasvuyhteisö on turvapaikka, jossa jokainen tuntee olevansa sitä mitä on, ilmaisemaan itseään ja kertomaan kokemaansa. Yhteisön ytimessä on oltava valmius kuunnella, valmius joka on täynnä kunnioitusta ja hellävaraisuutta ja joka kutsuu esiin toisessa sitä, mikä on kaunista, tosinta ja hyvää.

Kasvuyhteisö on aina kasvavia ihmisiä ja heidän kasvuaan varten, eikä ensisijaisesti lakien ja sääntöjen hallitsema. Kasvuyhteisöllinen elämä arjessa on konatiivinen eli tahtovarainen eikä millään tavalla ylivoimainen tehtävä. Lasten kohdalla yhteisöllisiä jännitteitä aiheuttavien tilanne on toinen, koska heillä on omat erityiset kasvutarpeensa. He ovat usein haavoittuneita, itsetuntoa ja itsearvostusta kaipaavia olentoja, usein aivan epätoivoisia. Heillä saattaa olla välillä hallitsemattomia ahdistuksen puuskia, jotka vievät arvaamattomiin tekoihin toisia ja itseään kohtaan. He ovat usein sisäisesti hajalla, syvässä hämmennyksen tilassa. He heilahtelevat tilasta toiseen, välillä ilman toivoa ja sitten toiveiden illuusioon. Kun Syvien vahvuuksien koulu -hankkeessa olin tekemässä lasten vahvuuksien itsearviointia, huomasin erään tytön murheellisen näköisenä pohtivan tehtävää. Menin hänen luokseen ja kysyin tarvitseeko hän apua. Hän vastasi, että minä en osaa vastata oikein mitään tuohon toiveikkuus-vahvuutta koskevaan kysymykseen. Löytääkseen tien takaisin toivoon näiden lasten on saatava tuntea, että joku heistä välittäisi. He tarvitsevat ihmisiä, jotka haluavat ja osaavat kuunnella heitä, heidän vammojaan ja tarpeitaan, ja vaistoavat mitä he tahtovat ja tarvitsevat. He tarvitsevat kasvuyhteisöstä lujaa kiintopisteihmistä, joka ohjaa, suojelee ja rohkaisee autettavaansa löytämään luottamuksen, toiveikkuuden, itsarvostuksensa ja vahvuutensa. Lapsen on päästävä kokemaan, ettei häntä jätetä omien mielialojensa armoille, vaan että yhteisö takaa hänelle mahdollisuuden kasvaa ja havahtua omiin vahvuuksiinsa. Syvien vahvuuksien koulu -sopimusmalli sisältää sitoutuvuus-sopimuksen, jota voidaan kutsua lapsiasiakirjaliikkeen perustamisasiakirjaksi. Se on samalla kutsu kasvuyhteisöllisen koulukulttuurin kehittämiseksi: Sitoutuminen erinomaisuuteen ja viisauteen Syvien vahvuuksien koulu on vanhempien, oppilaiden ja opettajien kumppanuutta, joka asettaa oppimisen erinomaisuuteen ja viisauteen ensisijaiseksi tavoitteekseen. Kaikki kolme osapuolta allekirjoittavat oppimisen lupauksen, joka takaa, että jokainen tekee voitavansa, jotta opiskelija oppii.

Sitoutuminen opettajuuteen merkitsee, että tulemme aina opettamaan parhaiten sen mitä osaamme, ja teemme voitavamme oppimisen mahdollistamiseksi. Olemme valmiit tarjoamaan opiskelijoille ja vanhemmille tilaisuuden käsitellä yhteisesti huolia, joita liittyy lasten oppimiseen. Tulemme aina toiminaan turvallisuuden suojelemiseksi, huolehtimaan oppilaiden häiriöttömän oppimisen mahdollis-tamisesta koulussa ja luokkahuoneessa. Ongelmien ratkaisuihin tukeudumme lapsen vahvuuksien tunnistamiseen ja tukemiseen.

Sitoutuminen vanhemmuuteen tarkoittaa sen varmistamista, että lapsi osallistuu koulun opetukseen sovittuina ajankohtina. Autan lasta parhaan osaamiseni mukaan. Tutustun lapsen läksyihin ja kotitehtäviin ja huolehdin siitä, että ne tulevat suoritetuiksi. Apua tarvitessa otan yhteyttä lapsen opettajaan. Olen lapsen saatavilla, jos heillä on huolia koulun ja oppimiseen liittyen. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että luen huolellisesti koulun vanhemmille osoittamat viestit.

Sitoutuminen oppimaan oppimiseen tarkoittaa, että tulen aina toimimaan niin, että minulla ja luokkatovereillani ja ystävilläni olisi paras mahdollisuus ajatteluun ja oppimiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että aion suorittaa kaikki läksyt joka kerta, jotta oppimiseni jatkuvuus toteutuisi. Jos minulla on vaikeuksia ymmärtää luokassa opetettavia asioita, nostan käteni ja kysyn opettajalta. Tulen aina käyttäytymään kaikkien turvallisuuden suojelemiseksi niin kotona, koulussa kuin koulumatkoillakin. Tämä tarkoittaa sitä, että kunnioitan kaikkia ihmisiä ja vältän kaikin tavoin loukkaamasta ketään. Olen vastuussa omasta käyttäytymisestääni.

Voimavarojen ja vahvuuksien tiedostaminen luo mahdollisuuksia. Se nostaa niin kodin kuin koulunkin yhteistyön hyveille ja vahvuuksille rakentuvat piilevätkin resurssit yhteiseen käyttöön. Vahvuuksien tiedostaminen antaa rohkeutta avautua kodin ja koulun tasavertaiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntämisen mahdollisuus luo iloa ja innostusta työhön sekä kasvattaa niin koulun kuin kodinkin kasvatuksellisia resursseja. Vahvuuksien pedagogiikan jatkuva ja sinnikäs harjoittaminen ravitsee ja auttaa jo olemassa olevaa hyvää leviämään yhä laajemmalle.

Tässä monisteessa on kuvattu vahvuuksien olemusta monesta suunnasta. Vahvuuksien pedagogisia työvälineitä eli vahvuustehtäviä on runsaasti. Niiden kautta kodin ja koulun kasvatuspäämäärät tulevat todellisiksi ja kohdattaviksi. Lasten vahvuustehtävien kautta välittyy myös vanhemmille kuva koulun kasvatussyrkimyksistä ja päinvastoin kodin kasvatussyrkimyksistä koululle. Oppilaille tärkeitä vahvuuskokemuksia alkaa kertyä viimeistään, kun ”se oma juttu” on löytynyt. Mitä nopeammin omat vahvuudet löytyvät sitä paremmin opinnot sujuvat ja elämä onnellistuu.

Tämä moniste on tehty Kasvuyhteisöllisyys-koulun indikaattorit- hankkeeseen osallistuville kouluille, jotka toimivat hyve- ja vahvuuspedagogisen koulukulttuurin luomisen edelläkävijöinä suomalaisiin kouluihin.

Järvenpäässä elokuussa 2015

Juhani Räsänen ja Atso Juote

Sisältö

Lukijalle	2
Sisältö.....	4
I VAJAVUUSMALLISTA VAHVUUSMALLIIN	7
1. Pedagoginen hyvinvointi	7
2. Vahvuuksien ja osaamisen arviointi lähtökohtana.....	8
2.1. Lähestymistapa ja mittarit	8
2.2. Vahvuuksiin perustuvan arvioinnin edut	10
3. Käyttäytymisen ja tunteiden arviointiasteikko – KTA	10
3.1. Viisi vahvuusaluetta.....	10
3.2. Vahvuuksia, heikkouksia, tyhmyyksiä	11
3.3. Minuuden piilomallit	14
3.3.1. Olemusajattelu vs. Kasvun ajattelu.....	14
3.3.2. Hyveet ja vahvuudet yhteisön arvoina ja visiona	15
II VIISI KYMMENTÄ KAKSI HYVETTÄ JA VAHVUUTTA.....	16
1. YK-tasoinen kasvatusfilosofinen malli.....	16
III HYVEET JA VAHVUUDET	17
1. Universalismi, hyveet ja vahvuudet	17
2. Positiivisen psykologian löydöksiä.....	19
3. Vahvuuksien piirteitä	20
3.1. Viisaus toivottavana tilana	20
3.2. Utopistisen viisauden ihanteen likiarvot.....	21
3.3. Viisauden hankinta ja VOK käytännön toimissa (SOC-malli).....	21
3.3.1. Vahvuudet ja valinta	21
3.3.2. Vahvuudet ja optimointi	21
3.3.3. Vahvuudet ja kompensointi	21
4. Vahvuuksien piirteitä	22
4.1. Arvojen ja vahvuuksien eroavuus	24
4.2. Vahvuuksien arvioinnin kriteereistä	27
IV LUONNE VAHVUUKSIEN ILMENTYMÄNÄ.....	28
1. Vahvuudet ajattelutapana.....	28
2. Kuusi hyvettä ja niihin liittyvät vahvuudet	29
V LUONTEEN PIIRTEISIIN LIITTYVIÄ LUOKITUKSIA.....	30
1. Henkilökohtaiset luonteenpiirteitä	30
Positiivisia tai hyviä ominaisuuksia.....	30
Negatiivisia tai huonoja ominaisuuksia	30
2. Sosiaalisia luonteenpiirteitä	31
Positiivinen tai hyviä ominaisuuksia	31
Negatiivinen tai huonoja ominaisuuksia.....	31
3. Ryhmäpohjaisia luonteenpiirteitä	31
VI HYVEIDEN JA VAHVUUKSIEN KEHITTÄMISMALLI	31
1. Lähtökohtana löytäminen.....	31
2. Persoona, temperamentti ja luonne	32
2.1. Persoonallisuus	32
2.2. Temperamentti	33
2.3. Luonne	33
3. Itsekuvat ja vahvuudet	34
3.1. Todellinen minä	34
3.2. Ihanneminä.....	35
3.3. Normatiivinen minä	35
VII UNIVERSAALIT HYVEET JA VAHVUUDET	35
1. Vahvuuksien tutkiminen	35
1. Viisaus ja tieto.....	35
2. Urheus ja sinnikkyys.....	35

3. Rakkaus ja inhimillisuus	35
4. Oikeudenmukaisuus	35
5. Itsehillintä ja kohtuullisuus	36
6. Transsendenssi-henkisyys	36
VIII HYVEET JA VAHVUUDET AJATELMISSA, AFORISMEISSA JA ELÄMÄNOHJEISSA	37
1. Vahvuudet ja iätön viisaus	37
IX HYVE- JA VAHVUUSTEHTÄVIÄ	40
1. Vihjeitä opettajille	40
Menestystehtävä:	40
Omakuvatehtävä:	40
Ansioitumistehtävä:	41
Vahvuushistoriatehtävä:	41
Tulevaisuuskuvatehtävä:	41
Vision todentamistehtävä:	41
Kohtalon haltuunottotehtävä:	41
Päiväkirjatehtävä:	41
Selviytymistehtävä	41
Kiitollisuustehtävä:	42
Kolmen hyvän asian tehtävä:	42
Sinulle paras tehtävä:	42
Omat vahvuudet tehtävä:	42
Vahvuuspäivätehtävä:	42
Draamalliset vahvuustehtävät:	42
Päivänavaustehtävät:	42
Hyvepuun rakentaminen:	42
Vahvuusainekirjoituskilpailu:	42
Hyve-vahvuusjulistekilpailu:	42
Hyve (vahvuus)-runokilpailu:	43
Hyve (vahvuus) video:	43
Metaforatehtävä:	43
Hyvevalokuvia	43
Kustannus-hyötyvahvuustehtävä:	43
Ylevyyspuhe:	43
Vahvuuspassi:	43
Kummiluokka:	43
X MITÄ VAHVUUSTEHTÄVIEN TULOKSET OSOITTAVAT	44
1. Vahvuustilanteiden kartoittaminen	44
1. TIETO JA VIISAUS	44
2. ROHKEUS	45
3. RAKKAUS JA INHIMILLISYYS	45
4. OIKEUDENMUKAISUUS	45
5. KOHTUULLISUUS	46
6. TRANSKENDESSI, HENKISYYS	46
Liite 1.	47
Itsehallinnallisuuden testi	47
Liite 2.	48
Vahvuuksien omistamisen mittari	48
Liite 3.	48
Esim. Koulun vahvuusperusteisista ohjaavista periaatteista, jotka koskevat kaikkia koulun piiriinsä kuuluvia ihmisiä, lapsia ja aikuisia.	48
Liite 4.	49
Vahvuuspedagogisia hyvinvoinnin osamääriä, positiivise havainnoinnin kohteita	49
Liite 5.	50
Odotukset, vahvuudet ja oppilaan vahvuusprofiili	50

Tämän aineiston lähteistö perustuu teokseen Juhani Räsänen: Kasvamaan havahtuminen, Koulun kehityskertomus ja uudistaminen, Oikeus luonteeseen, EU, 2015.	50
--	----

I VAJAVUUSMALLISTA VAHVUUSMALLIIN

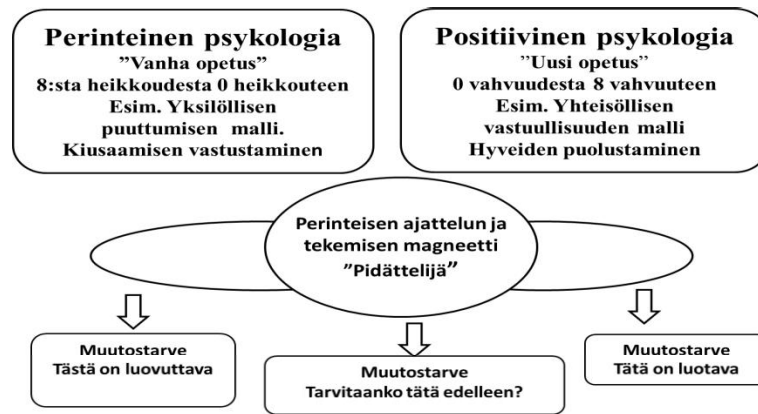
1. Pedagoginen hyvinvointi

Pedagoginen hyvinvointi on uusi käsite. Se tarkoittaa, että koulussa työ sujuu ja että oppilaat, opettajat ja koko koulun henkilökunta voivat hyvin. Pedagogisessa hyvinvointitutkimuksessa ja opetussuunnitelmatulkinnissa (mm. Kristiina Lappalainen, Risto Hotulainen, Matti Kuorelahti & Helena Thuneberg) yhä keskeisempään asemaan on noussut pyrkimys ns. sosio-emotionaalisen kompetenssin kasvatukseen. Sosio-emotionaalinen kompetenssi voidaan tulkita lapsen ja nuoren kyvyksi ymmärtää ja tulkita sosiaalisia tilanteita sekä kyvyksi toimia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa hallitsemalla tunnereaktioitaan. Tämä tapahtuu hyve- ja vahvuusperusteisen pedagogiikan avulla.

Pedagogisessa hyvinvointitutkimuksessa keskeisessä asemassa ovat kysymykset, miten erilaisten koulutusjärjestelmien toimintakulttuuri vaikuttaa koulujen henkilökunnan ja/tai opiskelijoiden hyvinvointiin pedagogisesta näkökulmasta katsottuna, miten työyhteisön toiminta-kulttuuri ja ajatusmaailma ohjaa ja tukee tai rajoittaa pedagogisten hyvinvointia tukevien käytänteiden muotoutumista, miten opiskeluolosuhteet ja opiskelun luonne sekä opiskelijoiden henkilökohtainen tavoiteorientaatio ovat yhteydessä opiskelijoiden pedagogiseen hyvinvointiin, miten koulumenestys, oppimisvaikeudet ja motivaatio ohjaavat yksilön myöhempiä koulutus-, ja oppimispolkuja ja aikuistumista ja ihmisen onnellisuutta, millainen palvelu- ja tukiverkosto kouluissa ja niiden ulkopuolella tukee parhaiten pedagogista hyvinvointia ja miten löydämme yksilön vahvuudet ja kyvyt, joiden varaan oppiminen ja kehittyminen ovat rakennettavissa?

Sosio-emotionaalisiin kasvatuspyrkimyksissä on keskeiseen asemaan nostettu ns. multimodaalinen arviointi (oppilas/opiskelija, vanhempi, opettaja arvioijana) vahvuuksien arviointi (strengths-based asseessment), joka poikkeaa perinteisestä koulun tavasta arvioida oppilaiden puutteita puutteita ja heikkouksia. ”Kyky nimetä ja tunnistaa omia vahvuuksia sekä käyttää niitä hyväksi työskentely- ja oppimisprosesseissa on osa pedagogista hyvinvointia.” (Professori Leena Holopainen) Sosio-emotionaalisen vahvuuksien tuntemisen ja arvioinnin kautta voidaan kehittää oppilaan edellytyksiä itsearviointiin ja johtaa lähtökohtaisesti positiiviseen lapsen ja nuoren, sekä vanhempien ja opettajien väliseen suhteeseen, jota luonnehtivat keskinäinen luottamus, tuki ja yhteiset tavoitteet. Vahvuuksiin perustuvassa pedagogiikassa ja arvioinnissa arvioidaan sellaisia lapsen ja nuoren positiivisia tunne- ja käyttäyty-mistaitoja, kykyjä ja luonteen ominaispiirteitä, jotka luovat tunteen henkilökohtaisesta osaamisesta, edistävät tyydyttäviä suhteita perheenjäseniin ja muihin ihmisiin, vahvistavat kykyä kestää stressiä ja selviytymistä epäonnistumisista.

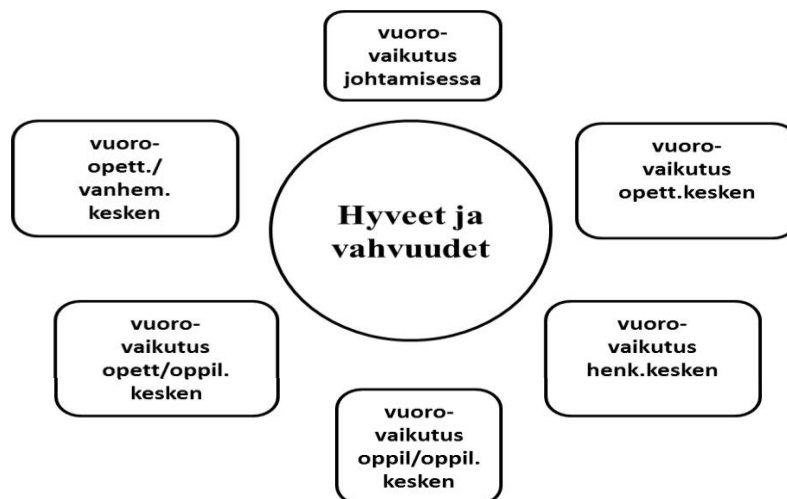
Tällä hetkellä kehitetään vahvuuspedagogisia ja vahvuuksien arvioinnin malleja ja välineitä eri puolilla maailmaa. Vahvuuksille perustuvien arviointivälineet ja ajattelumallit ovat vahvasti positiivisesti latautuneita. Paradigmallisesti kyse on siirtyä 8 heikkoudesta 0 heikkouteen arvioinnista 0 vahvuudesta 8 vahvuuteen arviointiin. vahvuuksien arvioinnissa on kyse ns. dynaamisesta arvioinnista, jossa huomio kiinnitetään siihen, miten toimija (lapsi, aikuinen) päätyi lopputulokseen eikä niinkään siihen, mikä itse lopputulos on. Dynaamisen arvioinnin tehtävä on oppia tuntemaan toimijan (lapsen ,aikuisen) yksilöllinen tapa orientoitua maailmaan.



Kuvio: Perinteisen ja positiivisen psykologian näkökulmallinen esimerkkiero

Miten koulu sitten rakentaa pedagogista hyvinvointia. Paras uutinen on sen, että hyvinvointipedagogiikka tai pedagoginen hyvinvointi ja sen soveltaminen ei riipu opettajan habituksesta tai persoonallisuudesta. Sen soveltaminen riippuu opettajan tahdosta ja taidosta soveltaa hyvinvointipedagogiikkaa. Näin ollen se on riippuvainen toimintata-voista ja toimintatavat on opittavissa kuten esim. vahvuuksien opettaminen ja arviointikin. Yksittäinen opettaja on kuitenkin voimaton ilman koko koulun pedagogisen hyvinvointikulttuurin tukea, joka ohjaa yleistä ajatusilmastoa siitä, miten tärkeänä opettajan kehittymistä pidetään ja minkä verran opettajien pedagogiseen osaamiseen ollaan valmiita resurssimaan.

Sosiaalista kypsymistä edistävät tehokkaimmin ne kouluelämän luonolliset tilanteet, jotka tarjoavat mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan yhteiseksi hyväksi. Sosiaalinen kasvatus tähtää tulevaisuuteen, mutta sen on tapahduttava kasvatusyhteisön ehdoilla. Nykyään sosiaalinen kasvatus on saanut ulottuvuuden, jota kutsutaan hyvinvointipedagogiikaksi. Hyvinvointipedagogiikka voitaisiin kääntää myös pedagogiseksi hyvinvoinniksi, joka sisältää koulun piiriin kuuluvat kulttuuriset olomuodot.



Kuvio: Pedagogisen hyvinvoinnin kulttuurinen olomuoto ilmenee vuorovaikutuksessa

2. Vahvuuksien ja osaamisen arviointi lähtökohtana

2.1. Lähestymistapa ja mittarit

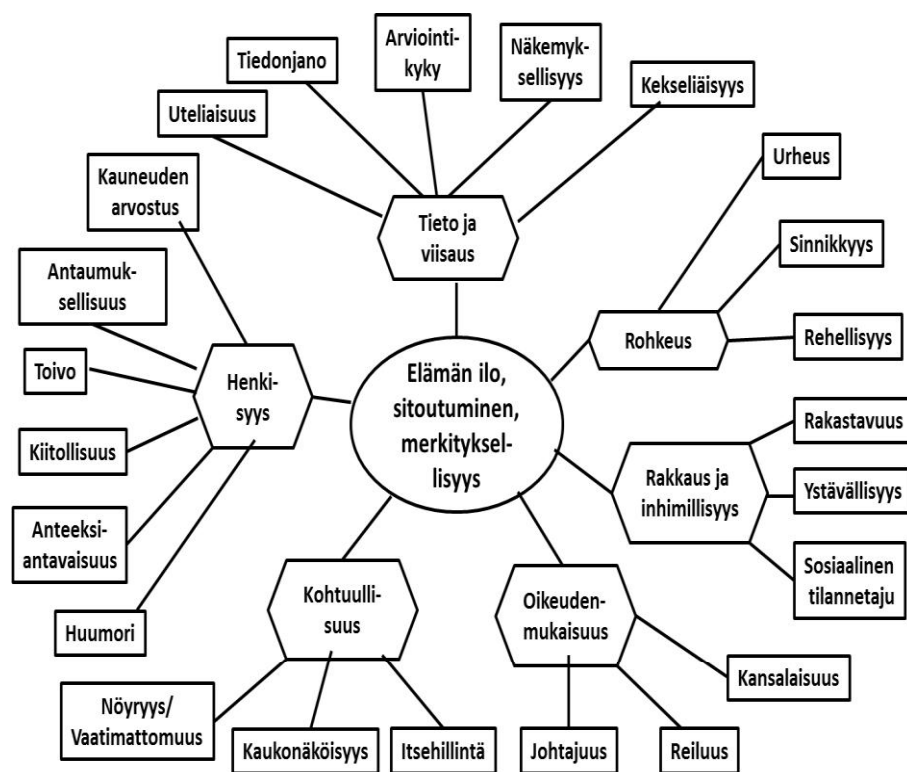
Suomessa vahvuuksiin perustuvaa tutkimusta on tehty mm. Joensuun yliopiston, kasvatustieteiden tiedekunnassa/erityispedagogiikan piirissä ja Jyväskylän yliopiston, kasvatustieteiden laitoksella myös erityispedagogiikan piirissä. Keskeinen työ on: Matti Kuorelahti: Käyttäytymisen ja tunteiden arvioin-

tiasteikko – (KTA) - opettajan ohjeet. Suomalainen kokeiluversio tutkimus-käyttöön Behavioral and Emotional Rating Scale (BERS-2) mittarista.

Tämän tyyppisistä mittareista voi mainita esimerkiksi seuraavat: Revised Behavior Problem Checklist (Quay & Peterson), Child Behavior Checklist (Achenbach), Behavior Rating Profile – Second edition (Brown & Hammill), Behavior Assessment System for Children (Reynolds & Kamphaus). Näistä ainakin Achenbach on suomennettu HY / Lastenpsykiatrian klinikan toimesta (Almqvist).

Vahvuuksien arviointi on nuori arvioinnin lähestymistapa verrattuna puutteiden ja heikkouksien tunnistamiseen perustuvaan arviointiin. Lähestymistapa on saanut tunnustusta ja tukea kuitenkin viime aikoina yhä enemmän. Vaikka menettelyssä onkin vielä käsitteellisiä aukkoja ja käytännöllisiä epävarmuustekijöitä, se perustuu kuitenkin selvästi määriteltyihin uskomuksiin.

1. **Kaikilla lapsilla on vahvuuksia.** Nämä vahvuudet, kyvyt ja resurssit ovat yksilöllisiä. Jokaisella ihmisellä löytyy omat vahvuutensa riippumatta tämän henkilökohtaisesta vammaisuudesta tai muista puutteista. Jos kasvatuksessa nojattaisiin enemmän vahvuuksiin, niin se auttaisi lasta selviytymään myös vaikeista tilanteista.
2. **Lasta motivoi toisten ihmisten suhtautuminen.** Jos opettaja, vanhempi tai muu aikuinen kiinnittää aina huomion lapsen puutteisiin ja osaamattomuuden, se latistaa ja vie motivaation. Vahvuuksien osoittaminen kannustaa ja motivoi lasta.
3. **Jos lapsi epäonnistuu, se ei tarkoita vielä vajavaisuutta lapsessa, vaan kyse voi olla oppimismahdollisuuksien puutteesta.** Jos lapselle tarjoutuu mahdollisuus hankkia osaamisen kokemuksia ja oppia, hän myös omaksuu positiivisia tunteiden ja käyttäytymisen hallinnan ja ilmaisun keinoja.
4. **Koulun ja kasvatuksen pitää perustua lapsen vahvuuksiin ja osaamiseen.** Vahvuuksiin perustuva näköala luo uskoa siihen, että niiden tunnistaminen ja edelleen kehittäminen auttaa lasta itseään näkemään ne omana vahvuutenaan ja resurssinaan.
5. **Mikään hyvä asia ei ole niin hyvä, että se pitäisi huolen itsestään.** Puhu hyveiden ja vahvuuksien kieltä tunnistaaksesi hyveet ja vahvuudet. Puhu hyveiden ja vahvuuksien kieltä ohjataksesi käytöstä. Puhu hyveiden ja vahvuuksien kieltä korjataksesi käytöstä. Puhu hyveiden ja vahvuuksien kieltä arvioinnissa ja palautteen annossa. Puhu hyveiden ja vahvuuksien kieltä esimerkkinä ja esikuvallisuutena.



Kuvio: Hyveiden ja vahvuuksien ”neuroverkko”, joka rapautuu käytön puutteesta

2.2. Vahvuuksiin perustuvan arvioinnin edut

Vahvuuksiin perustuva arviointi on lähestymistapa, joka tarjoaa useita etuja toimijoille ja niille henkilöille, jotka lasten kanssa toimivat. Ensinnäkin keskittymällä vahvuuksiin voidaan lasten ja heidän perheidensä palvelujen suunnittelussa positiivisella tavalla korostaa tekijöitä, jotka ovat hyvin lapsen elämässä. Toiseksi vahvuuspohjainen arviointi tarjoaa menetelmän dokumentoida lapsen vahvuudet ja osaamisen; se tarjoaa tavan luoda positiivisia odotuksia lapselle ja heidän perheilleen. Kolmanneksi vahvuuksien kautta voidaan perheet ja vanhemmat saada tunnistamaan lapsen kehityksellisiä valmiuksia ja ottamaan vastuu päätöksistä, jotka vaikuttavat lasten elämään. (Johnson & Friedman 1991; Saleebey, 1992).

Käytännön työntekijät ovat panneet merkille useita etuja vahvuuksiin perustuvassa arvioinnissa. Seuraavassa esitetään muutamia näkökohtia:

1. Se johtaa positiiviseen sitoutumiseen tukipalveluihin, varsinkin jos taustalla on jo pitkään jatkunut epäonnistumisten kierre.
2. Sen avulla voidaan osoittaa lapselle, vanhemmille, muille perheenjäsenille ja ammattilaisille, missä asioissa lapsi on hyvä ja mitkä sujuvat hyvin häneltä.
3. Osoittaa ammattilaisille, mihin lapsen kehitys ja kasvu voivat perustua ja joiden varaan voidaan luoda positiivisia odotuksia.
4. Se voi johtaa positiiviseen vanhempi – ammattilainen suhteeseen, jota luonnehtii keskinäinen luottamus, avoimuus, tuki, ja yhteiset tavoitteet. Tämä voi olla vahva valtti, kun asetetaan tavoitteita kuntoutumiselle ja kasvulle.
5. Se voi auttaa tunnistamaan niitä resursseja, joiden varaan oppilaan henkilökohtainen oppimissuunnitelma voidaan rakentaa.
6. Se voi auttaa rakentamaan tulevaisuuden suunnitelmia, jotta lapsesta kasvaisi yhteiskunnan tuottava jäsen.
7. Se voi auttaa lasta itseään ottamaan vastuuta päätöksistään ja tukee myös perhettä tässä.
8. Sen avulla dokumentoidaan, mitä lapsi jo osaa ja missä hän on vahva kun suunnitellaan erityistä tukea. (Matti Kuorelahti)

3. Käyttäytymisen ja tunteiden arviointiasteikko – KTA

3.1. Viisi vahvuusaluetta

Omien vahvuuksien tunnistaminen liittyy itsetuntemukseen ja siihen, minkälaisia havaintoja omasta itsestä ihminen voi tehdä. Miten lapsi, nuori tai aikuinen osaa nimetä ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja/tai kehittämistarpeitaan? Hyvän itsetunnon omaava ihminen muun muassa hyväksyy omat ja toisten voimavarat, heikkoudet ja erityislahjat. Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen on yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus, jota voi harjaannuttaa monilla tavoin. Olennaista on, kuinka vahvuudet ja kehittämistarpeet tunnistetaan ja miten niihin suhtaudutaan. Kannustava ilmapiiri on jo omiaan voimauttamaan lasta ja lisäämään hänen luottamustaan sekä itseensä että muihin ihmisiin. Vahvistamalla lapsen vahvuuksia voidaan ikään kuin vaivihkaa vaikuttaa lapsen kehittämistarpeisiin myönteisellä tavalla. Vahvuuksiin perustuva arviointi (Strength-Based Assessment) kohdistuu lapsen tai nuoren positiivisiin puoliin, emootioihin ja käyttäytymiseen. Vahvuuksiin perustuvassa arvioinnissa mitataan lapsen positiivisia tunne- ja käyttäytymistaitoja, kykyjä ja ominaispiirteitä

- jotka luovat tunteen henkilökohtaisesta osaamisesta,
- edistävät tyydyttäviä suhteita perheenjäseniin ja muihin ihmisiin,
- vahvistavat kykyä kestää stressiä ja selviytymistä epäonnistumisista ja
- edistävät lapsen persoonallisuuden sekä sosiaalista ja ammatillista kehitystä

Mittarin kehittämisessä on lähdetty alun perin liikkeelle vanhempien ja kasvatusalan ammattilaisten käsityksistä, mitkä heidän mukaansa ovat käyttäytymisen ja tunteiden hallinnan vahvuuksia. Alun perin sellaisia mainintoja tuli 1200. Näistä tiivistettiin 190 väitettä, joista päädyttiin ensin 68-kohtaiseen

koeversioon, ja mittaria testattiin yli 3000 lapsella, ja lopulliseen mittariin on jäänyt jäljelle 52 väitettä. (Epstein, Hertzog & Reid 2001, 315-316.)

Vahvuus ihmissuhteissa (Interpersonal Strengths, IS) kuvaa lapsen kykyä kontrolloida tunteitaan ja käyttäytymistään sosiaalisissa tilanteissa. Väitteet kuten ”Pystyy hallitsemaan suuttumustaan”, ”Reagoi pettymyksiin rauhallisesti”, ”Hyväksyy arvostelua”, ”Myöntää virheensä” kuvaavat hyvin, minkälaisesta vahvuusalueesta on kyse. Lapsi tunnistaa, mitä häneltä odotetaan ja osaa kontrolloida itseään myös stressaavissa tilanteissa. Tähän vahvuusalueeseen kuuluvia väitteitä on yhteensä 15.

Vahvuus perheenjäsenenä (Family Involvement, FI) kuvaa osallistumista perheen asioihin ja hänen suhteitaan muihin perheenjäseniin. ”Noudattaa sääntöjä kotona”, ”Tekee asioita yhdessä perheen kanssa” jne. Opettajan näkökulmasta tästä on yleensä ehkä vähiten hänellä tietoa, joskin hänelle voi olla muodostunut käsitys lapsen puheiden ja kommenttien perusteella kotitilanteesta. Tähän alueeseen kuuluvia väitteitä on 10.

Vahvuus itsensä kanssa (Intrapersonal strength, IaS) on aika laaja ja väljä alue, jolla tarkoitetaan millainen perusnäkemys lapsella on itsestään. Esimerkiksi sellaiset väitteet kuin ”Uskoo itseensä”, ”Osoittaa huumorintajua”, ”Tunnistaa omat tunteensa” kuvaavat tätä vahvuusaluetta, jolla on yhteensä 11 väitettä.

Vahvuus koulussa (School Functioning, SF) kuvaa lapsen kykyä suoriutua koulussa ja luokassa oppilaana. Väitteet ”On tarkkaavainen luokassa”, ”Selviytyy matematiikassa luokkatasonsa mukaisesti” jne kuvaavat aluetta. Väitteitä on yhteensä 9.

Tunne-elämän hallinta (Affective Strength, AS) kuvaa lapsen taitoa hyväksyä toisten ihmisten osoittamia kiintymyksen ja välittämisen tunteita sekä kykyä osoittaa niitä myös itse toisia kohtaan. ”Osoittaa huolta toisten tunteista”, ”Osoittaa kiintymyksen tunteita”, ”Hyväksyy halaamisen” kuvastavat vahvuusalueen ydintä, ja vastaavia väitteitä on yhteensä 7.

Kun e.m. kaltaisia laajoja käsitteellisiä ihmisen käyttäytymistä keskeisesti kuvaavia alueita arvioidaan muutamien muuttujien kautta, on tulkinnassa oltava terveellä tavalla kriittinen. Päähuomio kannattanee kiinnittää siihen, että kyseessä on hyvin praktinen lähestymistapa, jolla voisi parhaimmillaan olla konkreettista annettavaa koulun arkityöhön suhteessa vanhempiin. Tavoitteena on lisätä tuntemusta lapsen käyttäytymisestä eri konteksteissa. (Matti Kuorelahti: Käyttäytymisen ja tunteiden arviointi-asteikko – KTA)

Tärkeitä kysymyksiä ovat: Oppivatko meidän oppilaamme? Viihdytäänkö meidän koulussa? Millaisia ovat oppilaiden välit koulussa? Miten olla rakentavasti yhteistyössä vanhempien kanssa? Millaiset integraatio-/inkluusio-asenteet koulussa on?

3.2. Vahvuuksia, heikkouksia, tyhmyyksiä

”Oletteko miettineet millaisia vahvuuksia kouluikäisillä lapsillanne on? Itse rupesin miettimään ja oikein hätkähdin, kun tajusin, että mieleeni tuli vain heikkouksia ja missä lapsella on kehittämistä. Karnea fiilis... Nyt käänän mieleni ja etsin hyvää. Kertokaa mitä teille tuli mieleen omista lapsistanne?” (Keskustelu Suomi24 sivulla) ”Ihmisiä, jotka paahtavat täysillä ja joilla on sisäinen hehku päällä, on paljon. Harmi, että he ovat valtaosin alle 7-vuotiaita.” (Esa Saarinen) ”Yrittäessämme löytää muiden parhaita puolia, oma paras puolemmme näyttää jollain tapaa” (William Arthur Ward)

”Usein ajattelemme lapsen vahvuuksien olevan jotain suoritettavaa, kuten urheilullisuus, musiikallisuus, matemaattisuus. Emme osaa aina arvostaa elämässä pitkälle kantavia **ominaisuuksia** kuten vaikkapa leikkitaitoja, huumorintajua, empatiakykyä, rohkeutta kokeilla uusia asioita, harkitsevuutta tai maailman säteilevintä hymyä.” (Janna Rantala on lastenpsykiatrian erikoislääkäri)

Vahvuudet ja erilaisuus ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi autismin kirjon ihmiset kannustavat tarkastelemaan neurologista poikkeavutta uusin silmin. Sen sijaan että poikkeavuus nähdään ongelmana, se voi olla myös vahvuus. Erilaiseen synnynnäiseen temperamenttiin liittyvät ominaisuudet voivat olla heikkouksia tai vahvuuksia sen mukaan, miten niiden kanssa eletään.” (Wikipedia) Positiivisessa

psykologiassa ei niinkään ole heikkouksia vaan vahvuuksia ja tyhmyyksiä. Asiantuntija Simon Baron-Cohenin toteaa, että esim. Aspergerin oireyhtymässä ja hyvätasoisessa autismissa ei ole välttämättä kyse vammoista vaan erilaisuudesta. Hän toteaa, että lapsen ominaisuudet voivat olla myös voimavara, toisin kun yleisesti luullaan. Kun nähdään lapsen vahvuudet, ne auttavat lasta kehittymään. Näin on myös ns. normaaleilla lapsilla. Opettajilla kasvatuksen ammattilaisina voisi olla merkittävä tehtävä auttaa vanhempia ymmärtämään lapsia ja heidän toimintojaan enemmän. Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi seuraavasti:

1. Lapsi viihtyy paremmin esineiden kuin ihmisten parissa — ei siis tarvitse huolestua, jos lapsi leikkii mielellään yksin.
2. Lapsi viestii vähemmän kuin muut — on seurattava tarkemmin lapsen tarpeita.
3. Lapsi mieluummin seuraa omia mielihalujaan ja uskomuksiaan — kannustetaan lasta oppimaan rakentavia asioita.
4. Lapsi ei ole kiinnostunut yhteisistä tekemisistä muiden lasten kanssa — annetaan lapselle tilaisuus toimia ryhmässä myös itsenäisesti.
5. Lapsella on vahvat mielenkiinnon kohteet — hyödynnetään mielenkiinnon kohteita vaikeiden asioiden oppimiseksi.
6. Lapsi havaitsee yksityiskohdat tarkasti — esimerkiksi marjassa ja sienimetsässä tästä on iloa koko perheelle.
7. Lapsi huomaa asioita, joita muut eivät huomaa — kannattaa luottaa lapseen siinä, miten hän kokee tilanteen.
8. Lapsen käsitys olennaisesta poikkeaa muista — antaa uuden näkökulman ja auttaa näkemään asioita uudessa valossa.
9. Lasta voivat kiinnostaa kuviot, muodot, numerot, kirjaimet ja listat — lähtee oppimisessa mielellään yksityiskohdista ja toistosta.
10. Lasta kiinnostavat pienet, kompleksit tai abstraktit systeemit — ymmärtää kokonaisuuksia, kun niistä tehdään järjestelmiä.
11. Lapsi lajittelee ja ryhmittelee mielellään kiinnostuksensa kohteet — siivous ja järjesteleminen kiinnostavat toisin kuin muita lapsia.
12. Lapsi pyrkii tilanteiden hallintaan ja välttää epävarmuutta — suunnittelee mielellään esimerkiksi yhteisiä aikatauluja ja seuraa niiden toteutumista.

Kirjassa Theofrastos: Luonteita (suom. Pentti Saarikoski, Helsinki, Otava 1968) kuvataan luonteenheikkouksia. Mikään mainituista ominaisuuksista ei välttämättä ole vamma tai heikkous, vaan lapsen ollessa kyseessä pikemminkin tyhmyys. Niitä voidaan hyödyntää niin lapsen kasvatuksessa, opiskelussakin työelämässäänkin.” Mitä ovat vahvuuksien ja tyhmyyksien (heikkouksien) erot:.

Heikkous on ominaisuus tai tila, jossa tietoisuus ei ole järkevä. Ihmisillä usein kulttuuri määrittelee sen mikä on järkevää ja mikä tyhmää. Tällaisia ovat: Teeskentely, Imartelu, Jaarittelu, Moukkamaisuus, Miellyttämishalu, Kaistapäisyys, Puheliaisuus, Juoruilu, Julkeus, Itaruus, Karkeus, Tahdittomuus, Virkainto, Tyhmyys, Äreys, Taikausko.

Vahvuus on kyky, tunne ja ajattelutapa, jonka harjoittaminen tuottaa optimaalisen toimivuuden ja tuloksellisuuden. Tieto ja viisaus, Uteliaisuus, Tiedonjano, Arvostelukyky, Nerokkuus, Sosiaalinen tilannetaju, Näkemyksellisyys, Rohkeus, Urheus, Sinnikkyys, Rehellisyys, Rakkaus ja inhimillisyys, Ystävällisyys, Rakastavuus, Oikeudenmukaisuus, Kansalaisuus, Reiluus, Johtajuus, Kohtuullisuus, Itsehillintä, Kaukonäköisyys, Nöyryys, Henkisyys, Kauneuden arvostus, Kiitollisuus, Toivo, Henkisyys, Anteeksiantavaisuus, **Huumori**, Innostuneisuus.

Vahvuus on kyky, tunne ja ajattelutapa, jonka harjoittaminen tuottaa optimaalisen toimivuuden ja tuloksellisuuden. Vahvuuksia käyttävä ihminen on havahtuneisuuden tilassa.		Heikkous on ominaisuus tai tila, jossa tietoisuus ei ole järkevä. Ihmisillä usein kulttuuri määrittelee sen mikä on järkevää ja mikä tyhmää. Heikkouksiin sortuessaan ihminen on havahtumattomuuden tilassa.	
Tieto ja viisaus Uteliaisuus Tiedonjano Arvostelukyky Kekseliäisyys Sosiaalinen tilannetaju Näkemyksellisyys Rohkeus Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Rakkaus ja inhimillisyy Ystävällisyys Rakastavuus	Oikeudenmukaisuus Kansalaisuus Reiluus Johtajuus Kohtuullisuus Itsehillintä Kaukonäköisyys Nöyryys Henkisyys Kauneuden arvostus Kiitollisuus Toivo Henkisyys Anteeksiantavuus Huumori Innostuneisuus	Teeskentely Imartelu Jaarittelu Moukkamaisuus Miellyttämishalu Kaistapäisyys Juoruilu Julkeus Itaruus Karkeus Tahdittomuus Virkainto Tyhmyys Äreys	Taikausko Tyytymättömyys Epäluuloisuus Inhottavuus Epäkohteliaisuus Turhamaisuus Rahan orjuus Mahtailu Ylimielisyys Pelkuruus Yksinvaltaisuus Hidasoppisuus Panettelu Mielitymys pahuuteen Omanvoitonpyynti

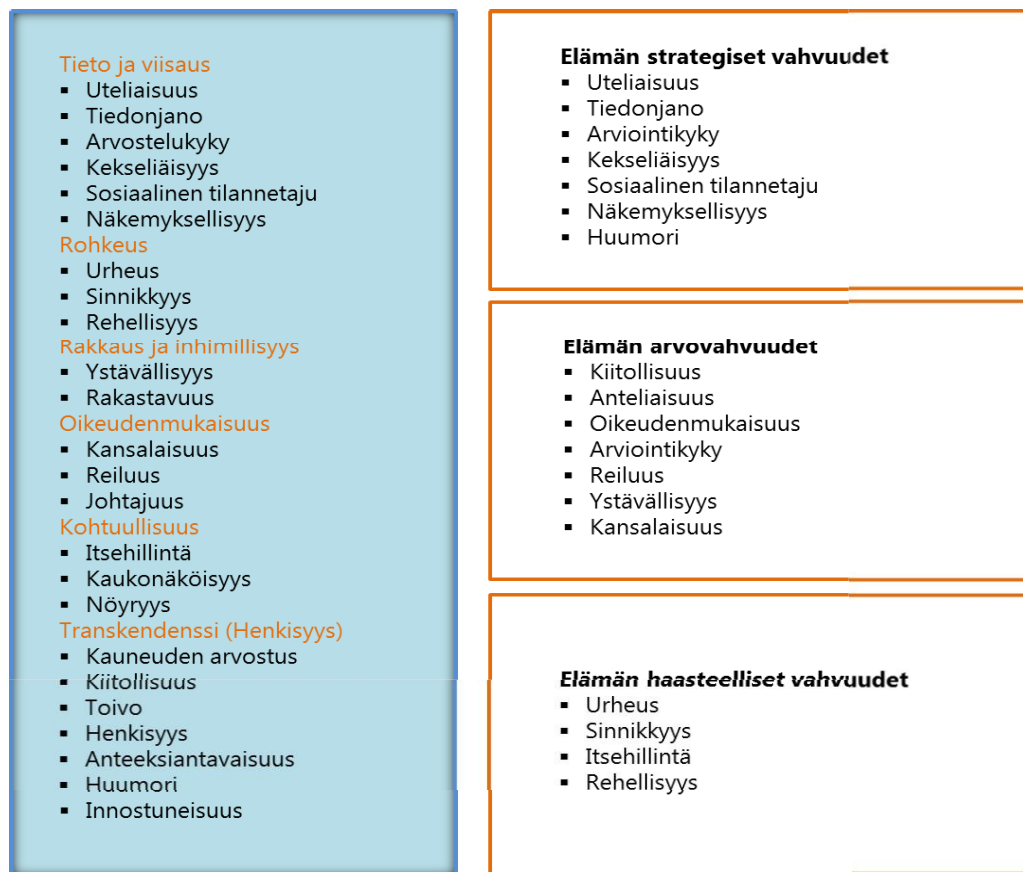
Kuvio: Vahvuuksien ja heikkouksien piirteitä

Vanhuuksia koskevia jaotteluja löytyy useita. Ns. Universaalit vahvuudet on on faktorianalyttisesti jäsennetty mm. seuraaviin vahvuuksiin (Seligman ja Peterson 2002)

- ❖ **turvaavia vahvuuksia** (esim. oikeudenmukaisuus, nöyryys, laupeus, varovaisuus),
- ❖ **henkisiä vahvuuksia** (esim. luovuus, uteliaisuus, rakkaus oppiminen, kauneuden arvostus),
- ❖ **ihmissuhdevahvuuksia** (esim. ystävällisyys, rakkaus, johtajuus, ryhmässä työskentely, huumori),
- ❖ **emotionaalinen vahvuuksia** (esim. rohkeus, toivo, itsehillintä, lujuus),
- ❖ **hengellisiä vahvuuksia** (esim. kiitollisuus, hengellisyys).

Alla on ryhmittely, joka on syntynyt Syvien vahvuuksien koulu-hankkeen aikana. Hyveet ja vahvuuksien käyttö opitaan lukemalla ja harjoittelemalla. Ihminen muuttaa mielensä kynän ja paperin ja tekemisen avulla. Hyveet ja vahvuudet ovat helmiä meissä, joita tulee jatkuvasti kiillottaa. Hyveiden ja vahvuuksien avulla ihminen pystyy käsittelemään ja korjaamaan ongelmiaan, parantamaan psyykkisiä haavojaan, tunnistaminen tyhmyyksiään, oppimaan kokemuksistaan, vaalimaan osaamistaan, vapauttamaan mahdollisuuksiaan, tekemään tarkoituksellisia valintoja. Myönteiset tunteet, hyveet ja vahvuudet eivät palvele meitä parhaiten silloin kun elämä on helppoa, vaan silloin, kun elämä on vaikeaa. Vaikeat ajat sopivat parhaiten myönteisten vahvuuksien harjoittamiseen.

Kaikilla oppilailla on vahvuuksia, mutta Pulkkinen (2002) mukaan jokin taito, kyky tai minan puoli tulee vahvuudeksi vasta sitten, kun merkitykselliset ihmiset huomaavat sen ja antavat siitä tunnustusta, jolloin myös itseluottamus lisääntyy. Itseään arvioiden oppilas oppii tunnistamaan vahvuutensa ja asettaa oppimistavoitteita, jotka hänen on mahdollista saavuttaa. Omat onnistumiset ja epäonnistumiset tallentuvat osaksi minäkäsitystä; menestys nostaa tulevan toiminnan tavoitteita, tappio laskee niitä.



Kuvio: Vahvuuksien ryhmittelyä (Räsänen 2010)

3.3.Minuuden piilomallit

3.3.1.Olemusajattelu vs. Kasvun ajattelu

Stanfordin yliopiston psykologian professori Carol Dweck on tutkimuk-sissaan ja kirjoissaan keskittynyt ihmisten lahjakkuuteen ja heidän omiin käsityksiinsä siitä. Dweckin mukaan ihmiset voidaan jakaa kahtia sen mukaan, miten he suhtautuvat taitojen ja lahjakkuuden alkuperään.

Ensimmäisen ryhmän mielestä ominaisuudet perustuvat synnynnäisiin tai pysyviin ominaisuuksiin. Tätä asennetta voidaan kutsua muuttumattomaksi ajattelutavaksi tai asenteeksi (engl. fixed mindset).

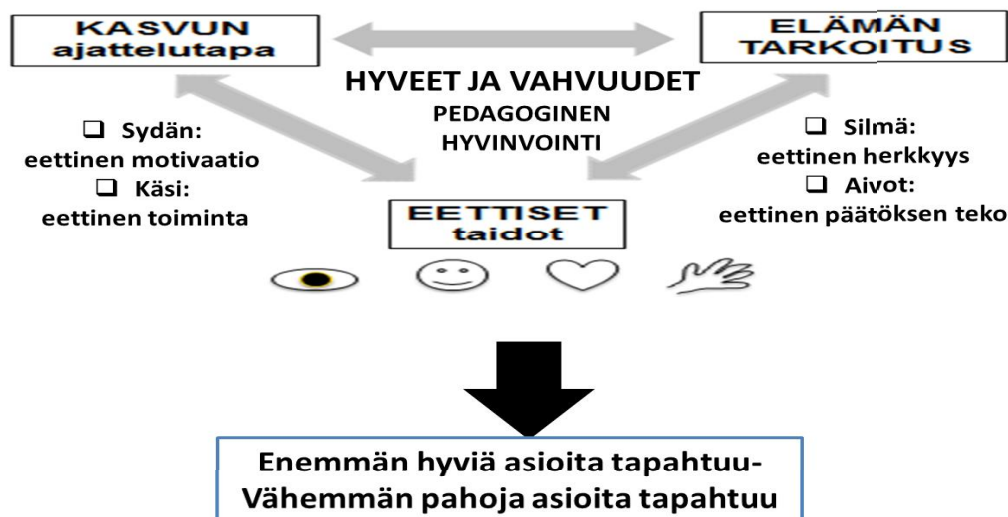
Toisten mielestä menestys ja ominaisuudet puolestaan ovat harjoittelun ja työn seurausta. Tätä asennetta voi kutsua kasvun ajattelutavaksi (engl. growth mindset). Käytännössä nämä asenteet vaihtelevat meillä kullakin jonkin verran ja ihmiset sijoittuvat jatkumolle näiden kahden äärimmäisyyden välillä.

Perimmältään on kysymys ihmiskäsitykseen liittyvästä näkemyksestä. Ja vaikka meillä olisikin toimintamme lähtökohtana jokin ihmiskäsitys, ja kun elämä ei ole kovin tarkasti määräytynyt, ihmiset eivät tiedä, mikä tekee heidät tyytyväiseksi hetkestä toiseen. Lähtökohtaisesti pidämme tässä tarkastelussa kasvuajattelua paradigmallisesti lähtökohtana.

Fixed mindset (olemusajattelu)	Growth mindset (kasvuajattelu)
Hahmottaa peruspiirteitä kuten lahjoja ja älyä lopputulosten, esineellisten, rajaavien kategorioitten kautta	Hahmottaa peruspiirteitä kuten lahjoja ja älyä vähittäisen kasvun kautta, soveltaen kategorioita jotka jättävät lopputuloksen auki
•Epäonnistuminen on persoonan peruspiirteitä koskeva uhka	•Epäonnistuminen on mahdollisuus kasvaa, se mitä olen on tulemisen tilassa
•Yrittävä, sinnikäs, työtä tekevä asenne kantaa vain olemusrajojen sisällä	•Yrittävä, sinnikäs, työtä tekevä asenne perusteltu, koska ennakolta ei voida tietää, miten kauas se kantaa

Kuvio: Minuuden piilomallit säätelevät sitä, miten pitkälle uskot että yrittävä, kokeileva, heittäytyvä, sinnikäs ote kantaa

Perimmältään on kysymys ihmiskäsitykseen liittyvästä näkemyksestä. Ja vaikka meillä olisikin toimintamme lähtökohtana jokin ihmiskäsitys, ja kun elämä ei ole kovin tarkasti määrätynyt, ihmiset eivät tiedä, mikä tekee heidät tyytyväiseksi hetkestä toiseen. Lähtökohtaisesti pidämme tässä tarkastelussa kasvuajattelua paradigmallisesti lähtökohtana.



Kuvio: Jos emme opeta lapsia ajattelemaan, miksi opetamme ollenkaan.
Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 8/2013

3.3.2. Hyveet ja vahvuudet yhteisön arvoina ja visiona

Hyveet ja vahvuudet yhteisön kulttuurisina arvoina: 1. Muodostavat ohjaavan normiston, joka opastaa, ohjaa ja rajoittaa siihen kuuluvien ihmisten käyttäytymistä. 2. Muodostavat oikeuksien, etuuksien, vapauksien ja velvoitteiden järjestelmän. 3. Hallitsevat johdon ja työntekijöiden välistä vuorovaikutusta ja keskinäistä kanssakäymistä. 4. Ovat ensisijaisesti olemassa yhteisön yksityisten jäsenten tajunnassa ja niitä sisäistyneenä usein tiedosta-matta. 5. Paljastuu useimmiten silloin, kun joku tai jotkut toimivat tavalla, joka uhkaa sovittuja arvoja. 6. Muodostavat parhaimmillaan toiminnan etiikan eli kuinka paljon välitetään toiminnan seurauksista.

Käytännössä hyve- ja vahvuusajattelu tarkoittaa yhteisössä tapaa suhtautua toisiin ihmisiin aktiivisina, itsestään päin asioita toteuttavina ja tarkkailevina lähtökohtaisesti vahvuuksiinsa tukeutuvina olentoina sekä ihmisten erilaisten elämänkertojen kunnioittamisena. Se tarkoittaa mm. seuraavia asioita:

Hyveisiin ja vahvuuksiin perustuvan käyttäytymisen säännönmukaisuuksia. Kun organisaation jäsenet ovat vuorovaikutuksessa, he käyttävät yhteistä kieltä, terminologiaa, ja rituaaleja ja seremonioita, joihin liittyvät kunnioitus ja arvostava käytös.

Hyveisiin ja vahvuuksiin perustuvat ohjaavat periaatteet, normit. Ohjaavien periaatteita kehitetään tiimeissä ja työryhmissä. Niiden toteutumista arkisessa toiminnassa pidetään mittapuuna osana tuloksellisuutta..

Hyveisiin ja vahvuuksiin perustuvat hallitsevat arvot. Organisaatio odottaa jäsentensä kannattavan ja jakavan suuria arvoja, kauneutta, hyvyyttä ja totuutta toiminnassaan.

Hyveisiin ja vahvuuksiin rakentuva filosofia. Säännöt ohjaavat organisaation uskomuksia siitä, miten ihmisiä on kohdeltava. Tämä filosofia tulee ilmaista ajatuksissa, sanoissa ja teoissa..

Hyveisiin ja vahvuuksiin rakentuu myös loukkaamattomat säännöt, jotka muodostavat yhteisön, jotka jokaisen tulokkaan on yhteisöön tullessaan opittava tullakseen yhteisön kunnioitetuksi jäseneksi..

Hyveisiin ja vahvuuksiin perustuva yhteisöilmasto, ilmapiiri. Tämä on yleinen ilmapiiri, yhteisön ulkoasu ja maine. Se ilmaisee miten jäsenet ovat vuorovaikutuksessa asiakkaiden tai muiden ulkopuolisten kanssa.

II VIISIKYYMENTÄKÄSI HYVETTÄ JA VAHVUUTTA

1. YK-tasoinen kasvatustilfilosofinen malli

Hyveet Projektin perustuvat vuonna 1991 Linda Kavelin Popov, Dr. Dan Popov ja John Kavelin. Se on globaali ruohonjuuritaso aloite, jonka tarkoituksena on inspiroida hyveiden käyttämistä arjen elämäntilfilosofiassa. Projekti toimii katalysaattorina 85 toteutusmaassa. Se on YK-tasoinen perhetyön väline ja kasvatustilfilosofian maailmanlaajuinen malli ja ohjelma kaikille kulttuureille. Hyveet Projekti on innoittanut ja saanut liikkeelle tuhansia perheitä, opettajia, johtajia ja työntekijöitä hyvän palvelun, hyvien tekojen, anteliaisuuden, oikeudenmukaisuuden ja kohtuullisuuden sekä ihmisyyden ja väkivallattomuuden parantamisen huolehtien yhteisöjen kehittämisen puolesta. Suomessa tätä projektia on toteutettu mm. Porvoon Peipon koulussa opettaja Helena Lawn johdolla sekä Syvien vahvuuksien koulu- hankkeen pilottikouluissa.

Tässä ovat 52 hyvettä, (suora käännös). Ne on otettu netistä: "hyveet Project kouluttaja opas: Yksinkertainen tapoja luoda Culture of Character" (From hyveet Project)

itsevarmuus

huolehtiva

puhtaus

sitoutuminen

myötätunto

luottamus

huomioon

yhteistyö

rohkeus

kohteliaisuus

luovuus

irrallisuus

määritys

ahkeruus

innostus

huippuosaamisen

joustavuus

anteeksianto

ystävällisyys

anteliaisuus

lempeys

palvelualltius

rehellisyys

kunnioittaa

nöyryys

idealismi

eheys

riemu

oikeudenmukaisuus

ystävällisyys

rakkaus

uskollisuus

maltillisuus

vaatimattomuus

säännöllisyys

kärsivällisyys

rauhallisuus

sinnikkyys

määrätietoisuus

luotettavuus

kunnioittaminen

vastuu

itsekuuri

palvelu

tahdikkuus

kiitollisuutta

toleranssi

luota

luotettavuus

totuudenmukaisuus

ymmärtäminen

yhtenäisyys

Yeagerin, Fisherin ja Sheartonin kehittämän S-M-A-R-T-mallin mukaan vahvuuksille rakentaminen toimii viiden periaatteen mukaisesti (2011, 65). Kirjain

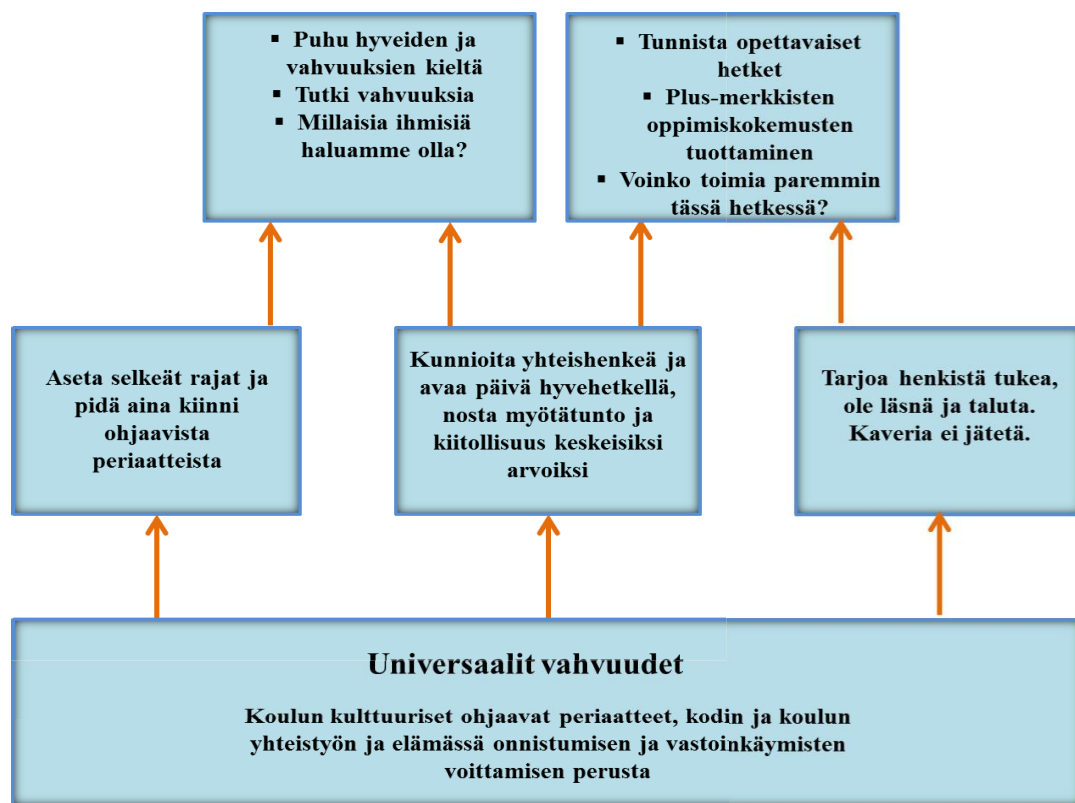
S (spotting) tarkoittaa vahvuuksien tunnistamista. Kun opettaja tai oppilas tietää omat vahvuutensa, hänen on helpompi havaita vahvuuksia myös muissa. Samalla heikkouksiin tulee kiinnittäneeksi vähemmän huomiota.

M (managing) tarkoittaa vahvuuksien hallitsemista. Vahvuudet ovat kimppu piirteitä, joita voi yhdistellä, muokata ja houkutella esiin eri tilanteissa parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Koko vahvuusfilosofian ydin on juuri tässä vahvuuksien valjastamisessa uuteen käyttötarkoitukseen.

A (advocating) on vahvuuksien puolesta puhumista. Toisten vahvuuksien osoittaminen havaitun toiminnan perusteella on palkitsevaa. Esimerkiksi oppilas, joka ei usko omaan jaksamiseensa, hyötyy, kun hänelle muistutetaan konkreettisin esimerkein niistä kerroista, jolloin hän on osoittanut sitkeyttä.

R (relating) on liittymistä. Kun ihmiset tuntevat toistensa vahvuudet, yhteistyöhön on helpompi sitoutua, erilaiset kyvyt palvelevat kaikkia ja heterogeenisten ryhmien toiminta voi onnistua. Bill Milliken kirjoittaa: ”Ohjelmat eivät muuta ihmistä, mutta suhteet toisiin ihmisiin tekevät sen” (2007).

T (training) on vahvuuksien käyttöä, neljän ensimmäisen kohdan toteuttamista. Yeager ja kollegat (2011) puhuvat ”vahvuuslihashen” harjoittamisesta. Jotta nuorimmat oppilaat ymmärtävät, mitä vahvuuslihakset ovat, niistä voi ensin muodostaa mentaalimallin konkreettisen esimerkin avulla. Vahvuuden nimi kirjoitetaan näkyviin ja kuvataan vaikkapa piirroksen avulla tilanne, jossa kyseinen vahvuus näkyy.



Kuvio: Hyve- ja vahvuuspedagogisen lähestymisen elementit

III HYVEET JA VAHVUUDET

1. Universalismi, hyveet ja vahvuudet

”Kertyvyyden lait koskevat jokaista, mutta dramaattisimmin niitä, joita mielestään kertyvyys ei koske.” (Esa Saarinen) ”Yksilöt, jotka perustavat tulevaisuutensa vahvuuksilleen saavuttavat enemmän, kuin että he tekisivät saman pyrkimässään parantamaan heikkouksiaan.” (Clifton & Harter, 2003). ”Vahvuudet ovat

kaikkein todellisin ja aidoin näkökulma persoonallisuuteen" (Clifton ja Anderson, 2004). "Vahvuuksien käyttäminen luo tunteen, että on luonut oman kohtalonsa." (Clifton ja Anderson, 2002)

Ihminen on onnellinen kun hän saa toteuttaa henkilökohtaisia hyveitään. Tämä onnistuu käyttämällä hyödyksi meille ominaisia luontevahvuuksia. Sokrates ja myöhemmin monet muut ajattelijat, kuten Benjamin Franklin ja positiivisen psykologian tutkijat, pitivät hyveiden harjoittamista keinona elää onnellista elämää. Hyvettä voi kuvata olennon tarkoitukseksi. Kun toteutamme tarkoitustamme, elämme hyvin. Kynän hyve on kirjoittaa hyvin, lampun hyve on valaista hyvin, ihmisen hyve on...

Vuonna 2004 positiivisen psykologian isä, Martin Seligman, ja Chris Peterson julkaisivat kirjan jonka tarkoituksena on neuvoa sinua ja minua elämään elämää johon meidät on tarkoitettu, hyveellistä elämää. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (CSV)-teoksessa on listattuna universaalit hyveet. Hyveiden lisäksi tutkijat listasivat ne luonteen vahvuudet joita harjoittamalla nämä hyveet toteutuvat.

Viisaus ja tieto: Kuuluu kognitiivisiin vahvuuksiin, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön. Esimerkkejä löytyy luovuudesta, uteliaisuudesta, harkinnasta ja näkökulmien avaruudesta.

Rakkaudellisuus ja ihmisyy: Vahvuudet, joihin sisältyy myötätuntoa ja anteliaisuutta, jotka sisältävät esimerkkejä rakkaudesta ja ystävällisyydestä.

Urheus: Kuuluu emotionaalisiin vahvuuksiin, joiden käyttöön kuuluu se, että ihminen aikoo saavuttaa tavoitteensa vastustuksesta huolimatta. Ilmenee ulkoisena tai sisäisenä, näkyy rohkeutena, sitkeytenä ja aitoutta vaativissa tilanteissa.

Oikeudenmukaisuus: Vahvuudet, jotka ilmenevät yhteisöllisessä elämässä sisältäen esimerkkejä oikeudenmukaisuudesta, johtajuudesta ja kansalaisuudesta sekä kyvystä toimia ryhmässä.

Itsehillintä ja kohtuullisuus: Vahvuudet, jotka suojaavat ihmistä liiallisuuksilta sisältäen esimerkkejä anteeksiannosta, nöyryydestä, varovaisuudesta ja itsehillinnästä.

Transkennittisyys (henkisyys): Vahvuudet, jotka liittävät ihmisen suurempiin tarkoituksiin ja elämän merkityksellisyyttä koskeviin kysymyksiin sisältäen esimerkkejä kiitollisuudesta, toivosta ja hengellisyydestä.

Lähtökohtaisesti hyve ja vahvuuspedagogiikassa on kyse ihmiskuvasta ja lapsikäsituksesta. Vahvuuksille perustuvan lapsikäsitksen voi ajatella rakentuvan seuraaville perusolettamuksille.

Tieto ja viisaus: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, joilla on ainutlaatuinen lahja on kyky oppia ja hankkia itselleen tarkoituksellinen ja onnellinen elämä ottamalla vastaan elämän jokapäiväiset haasteet. Tietoon ja viisauteen sisältyy mahdollisuus tietämättömyyden, tarkoituksettomuuden, taitamattomuuden ja voimattomuuden voittamiseen.

Arvostus ja kauneus ja huippuosaamisen: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, jotka pysähtyy ihmettelemään olemassaolon kauneutta ja kaikkea kaunista ympärilläsi ja arvostat taitoa ja huippuosaamista, joihin pyrit itsekin.

Kiitollisuus: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, joilla on mahdollisuus olla selvillä kaikista hyvistä asioista, joita tapahtuu sinulle ja et koskaan ota niitä itsestäänselvyytenä. Lisäksi otat aikaa ilmaista kiitoksesi ja arvostat hyvyyttä toisissa.

Toiveikkaus: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, joilla voi olla toiveikas tulevaisuuskuva, joka ohjaa tekojasi ja teet työtä tulevaisuutesi eteen sinnikkäästi. Tiedät, että jos asettaa tavoitteita ja tekee töitä tavoitteiden saavuttamiseksi, niin hyviä asioita alkaa tapahtua elämässäsi.

Henkisyys: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, joilla on tietoisuus omasta asemastasi tässä maailmassa ja tiedostat olevasi osa suurempaa järjestelmää. Tämä tietoisuus tuo lohtua elämääsi. Tämä tietoisuus muokkaa uskomuksiasi ja vastuutasi, jotka vaikuttavat päivittäisiin toimiisi.

Anteeksianto: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, jotka olet kokenut vääryyttä, mutta voit antaa anteeksi väärintekijälle. Se on Sinulle ainutkertainen mahdollisuus, joka ohjaa asenteitasi. Anteeksiantamalla tarjoat toiselle ihmiselle uuden mahdollisuuden.

Huumori: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, jotka haluaa ja osaa nauraa ja saada toiset nauramaan ja hymyilemään. Leikillinen elämänsenne kuuluu huippuosaamisten joukkoon. Huumori tuo näkyviin elämäsi valoisan puolen.

Innostus: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, joilla on mahdollisuus olla energinen, eloisa ja intohimoinen. Voit herätä ja etsiä toimeliaisuutta jokainen päivä. Innostunut heittäytyminen hyviin asioihin ja tukeutuminen vahvuuksiin tuottavat onnellisuuden jokaiselle hetkelle.

Henkisyys: Sinä olet yksi niistä ihmisistä, jonka on tehtävä valinta kolmen elämän haasteen edessä: 1) onko elämäni hyvää vai pahaa, 2) onko elämäni vastuullista vai vastuutonta ja 3) onko elämäni tarkoituksellista vai tarkoituksetonta. Näiden kysymysten ratkaiseminen vaatii hyppyä kummalle puolelle asettuu. Hyppy tarkoittaa elämän asenteen valintaa.

Päivittäisessä elämässä ajatus siitä, että itse kontrolloi ja vastaa omasta elämästään on ainutlaatuinen. Se on uudenlainen käsitys, koska se on kaiken sen pohjana, joka mahdollistaa voimaantumisesi. (Ph.D. Josef Stevens, 1988)

Ihmisen vahvuuksien käsite on dynaaminen ja kontekstiriippumaton ominaisuus adaptiivisuuden tai yleiskäyttöisyyden mekanismien mielessä; edustaa elinikäisen oppimisen ja joustavan elämänhallinnan tilaa; säätelee yksilönkehityksen tavoitteiden suuntaa samoin kuin tapoja, joilla tavoitteet saavutetaan; ei ainoastaan tue yksilöiden kehitystä vaan myös tekee heistä tehokkaampia osallistujia yhteisen hyvän luomisessa.

2. Positiivisen psykologian löydöksiä

Positiivisen psykologian löydökset ovat maalaisjärjellä ymmärrettäviä.. Onko sillä siis mitään lisättävää siihen, mitä me jo tiedämme hyvän elämän ehdoista? On helppo väittää jotain, jos todisteet ovat vain tuumailujen varassa. Siksi on tarpeen tutkimuksellisesti ja empiirisesti tärkeää osoittaa ns. yleisen viisauden paikkansapitävyys.. Joskus tämä yleinen "viisaus" on totta, joskus ei. Yhden ihmisen viisaus voi olla toisen ihmisen hulluutta. Tutkimuksellisesti positiivinen psykologia on tuottanut psykologiseen tietämykseen lisäarvoa, jota ei voi pitää itsestäänselvyytinä.

Positiivisesta psykologiasta on useita määritelmiä. Mainitsen tässä niistä kolme.

1. ”Tutkimusta “niistä olosuhteista ja prosesseista, jotka myötävaikuttavat ihmisten, ryhmien ja instituutioiden kukoistukseen ja optimaaliseen toimintaan” (Gable & Haidt, 2005:103, Hakanen, 2009a)).
2. ”Tieteelliseen tietoon perustuvia näkökulmia siihen, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Sen huomion kohteena ovat ne inhimilliset olosuhteet, jotka johtavat onnellisuuteen, täyttymykseen ja kukoistukseen” (Journal of Positive Psychology, 2005,Hakanen, 2009a)).
3. ”Myönteisiä subjektiivisia kokemuksia, positiivisia yksilöllisiä taipumuksia ja positiivisia instituutioita tutkiva tiede, joka pyrkii parantamaan elämänlaatua ja ehkäisemään tyhjyyden tunteen.”

Positiivisen psykologian piirissä tehtyjen tutkimushankkeiden tuloksia. Mainitsen vain muutamia:

1. Rikkaus suoranaisesti liittyy heikosti onnellisuuteen varsinkin silloin tulot ylittyvät köyhyysrajan yläpuolelle. (Diener & Diener, 1996).
2. Toimet, jotka perustuvat mielihyvähaluihin eivät edistä onnellisuutta pitkällä aikavälillä. Mielihyvähälujen täyttymisen tuotot vähenevät ja katoavat nopeasti (Myers, 2000, Ryan & pää, 2000).
3. Osallistumisen kokemus, joka tuottaa "virtaa" on niin ilahduttavaa, että ihmiset ovat valmiita tekemään sitä sen itsensä vuoksi, eikä niinkään sen vuoksi, mitä he saavat siitä irti. Aktiivisuus ja tekeminen sinänsä on oma palkinto. (Csikszentmihalyi, 1990).

4. Kiitollisuutta säännöllisesti elämässään ilmaiseksi ihmisillä on parempi fyysinen ja henkinen terveys. Toisten auttaminen auttaa saavuttamaan omia tavoitteita muita keinoja enemmän. (Emmons & Crumpler, 2000).
5. Yksilön onnentavoittelun maksimointi voi johtaa onnettomuuteen. (Schwartz et al., 2002).
6. Ihmiset, jotka auttavat toisia tekemään hyviä tekoja, motivoi heitä itseään tekemään hyviä tekoja. (Haidt, 2000).
7. Toiveikkuus ja optimismi suojelevat ihmistä fyysisiltä ja henkisiltä sairauksilta. (Taylor et al., 2000).
8. Ihmiset, jotka omaavat iloisia, toiveikkaan ja kiitollisen elämänsenteen ovat vähemmän masentuneita, heillä on vähemmän fyysisiä terveysongelmia, ja paremmat suhteet muihin ihmisiin. Lisäksi optimismia voidaan mitata ja sitä voi oppia (Seligman, 1991, Lyubomirsky, King & Diener, 2005).
9. Ihmiset, jotka raportoivat enemmän positiivisia tunteita nuorena aikuisena elävät pidempään ja terveempinä (Danner, Snowdon, ja Friesen, 2001).
10. Lääkärit, jotka kokevat positiivisia tunteita asiakkaitaan kohtaan, heillä on taipumus tehdä tarkempia diagnooseja (Isen, 1993).
11. Terve inhimillinen kehitys voi tapahtua olosuhteissa, jossa vallitsee suuriakin vastoinkäymisiä, koska ihmiset käyttävät vastoinkäymisten voittamiseen tarvittavia vahvuuksia. (Masten, 2001).
12. Yksilöt, jotka kirjoittavat traumaattisista kokemuksista ovat fyysisesti terveempiä kuin kontrolliryhmiin kuuluneet, jotka eivät kirjoittaneet. (King & Miner, 2000). Yksilöt, jotka kirjoittavat elämänsä parhaista tavoitteista ja niiden saavuttamisesta, kokivat saavansa terveydellisiä etuja enemmän kuin ne, jotka kirjoittivat vain traumaattisista tapahtumista. (King, 2001).
13. Ihmiset eivät pysty ennakoimaan, kuinka kauan he ovat tapahtuminen jälkeen iloisia tai surullisia. (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998, Wilson, Meyers & Gilbert, 2001). Nämä tutkijat havaitsivat, että ihmiset yleensä yliarvioivat sen, kuinka kauan he ovat surullisia, jos heille on tapahtunut jotain pettymyksiä, kuten esim. romanttisen suhteen hajoaminen. Ihmiset eivät myöskään opi toistuvistakaan kokemuksista sen suhteen, että ennusteet olisivat oikeita vaan he ovat jatkuvasti väärässä..
14. Aikuisilla yleisimmät: -ystävällisyys, avarakatseisuus, oikeudenmukaisuus, aitous; teini-ikäisillä yleisimmät: -huumorintaju, kiitollisuus, rakkaus, luovuus; harvinaisia koko ryhmässä: -itsekuri, harkitsevaisuus, kohtuullisuus, hengellisyys (Peterson 2006)
15. Optimistisilla ihmisillä ilmenee vähemmän sydänkohtauksia kuin pessimistisillä ihmisillä (Giltay 2004)
16. Naisilla, jotka hymyilevät valokuvissa usein ennen kahdeksantoistavuotispäiväänsä ilmenee vähemmän avioeroja ja he ovat elämäänsä tyytyväisempiä kuin totiset. (Keltner 1999)
17. Itsekuri on kaksi kertaa parempi hyvän menestyksen ennustaja kuin lukion arvosanat (Duckworth&Seligman 2005)
18. Onnelliset nuoret ansaitsevat 15 vuotta myöhemmin enemmän tuloja kuin vähemmän onnelliset nuoret. (Diener 2002)
19. Yksittäiset tekijät, jotka suojaavat lapsia: • helppo temperamentti, • hyvä ravitsemus, • kiintymys perheeseen, • omaa keskimääräistä älykkyyttä, • selviytyy koulutehtävistä, • pystyy rakentaviin ongelmanratkaisuihin, • omaa sisäisen kontrollin (itsehillinnän), • omaa sosiaalisia taitoja, • hyvä selviytymisen tyyli, • optimismi, • moraalinen vakaumus, • arvot, • myönteinen kuva itsestään

3.Vahvuuksien piirteitä

3.1. Viisaus toivottavana tilana

Viisaus on kehityksen toivottava lopputila, jota luonnehtii oman elämän valvonta. Siihen kuuluu 1) kuuluu: runsas tosiasia-aineistoon perustuva tietovaranto elämästä, elinoloista ja niiden vaihteluista, 2) runsas menettelytapoja koskeva tieto, erityisesti tieto käsitellä asioita elämän käytännöissä, 3) tieto ilmiöiden esiintymisoloista sekä niiden ajallisista kehityskuluista, 4) suhteellisuus, arvostusten, tavoit-teiden ja asioiden tärkeysjärjestysten eroja koskeva tieto, 5) epävarmuuden sieto, tieto elämisen ja eri ongelmaratkaisutapojen vähäisestä ennustettavuudesta, 6) ongelmien ja asioiden erottelu- ja arviointikyky ja kyky antaa harkittuja, punnittuja arviointeja erilaisissa tilanteissa sekä, 7) tieto tietopohjaisesta ongelmien

ratkaisukyvyistä suuren epävarmuuden vallitessa; kyky tarkastella tietoisesti omia uskomuksia ja muuttaa niitä.

3.2. Utopistisen viisauden ihanteen likiarvot

Viisaus käsittelee tärkeitä ja vaikeita elämään ja elämän tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä. Viisaus sisältää tietoa tiedon rajoista ja maailman epävarmuustekijöistä. Viisaus edustaa aidosti korkeampaa tiedon, päätöksenteon ja neuvonnan tasoa. Viisaus on tietoa, jonka laajuus, syvyys, määrä ja tasapaino on erityisen suurta. Viisauteen liittyy täydellinen mielen ja luonteen synergia, toisin sanoen tiedon ja hyveiden orkestraatio. Viisaus on tietoa, jota käytetään oman ja toisten hyvän tai hyvinvoinnin edistämiseen. Vaikka viisautta on vaikea saavuttaa ja määritellä, se on ilmetessään helppo tunnistaa. Viisaus sisältää faktuaalista ja proseduaalista tietoa inhimillisen hyvän elämän ehdoista. Viisaudessa on neljä eri puolta

1. Viisaus on tietämisen tapa eli kognitiivinen taito. Emme voi luottaa aisteihimme ja uskomuksiimme. Emme voi luottaa älylliseen omahyväisyyteen.
2. Viisaus on hyve eli sosiaalisesti toivottu tapa toimia. Viisaus sisältää tyyneyden sopusointua Viisaus sisältää myös toisten hyvinvoinnin.
3. Viisaus on hyväksi itselle eli sen harjoittaminen johtaa iloon ja onnellisuuteen. Viisaus sisältää ilon siitä, että on osa suurta kokonaisuutta. Viisaus sisältää kyvyn katsoa itsemme ulkopuolelle
4. Viisaus on harmoniaa eli sen harjoittaminen luo elämään järjestystä. Viisaus auttaa elämänvalinnoissa, optimoinneissa ja kompensatioissa

3.3. Viisauden hankinta ja VOK käytännön toiminna (SOC-malli)

Pähkinänkuoressa Paul ja Margaret Baltesin kollegoineen kehittämä SOC-malli (selective optimization with compensation) kuvaa sopeutumisprosessia. Suomeksi VOK-(valinta-optimointi-kompensointi) malli lähtee siitä, että kehityksen ja elämänkulun säätelyssä koko elämänkaaren on kolme perusprosessia: valinta, optimointi, kompensointi. Prosessit voivat olla aktiivisia, passiivisia, ulkoisia tai sisäisiä, tietoisia tai alitajuisia. Valintaa, optimointia ja kompensatiota voi tapahtua eri analyysin tai integraation tasoilla makrotasolta (yhteiskunnat) mikrotasolle (esim. biologiset solut). Valinnan, optimoinnin ja kompensointin orkestraatio on erittäin tehokas monikäyttöinen mekanismi, jolla yksilöt, ryhmät ja yhteiskunnat etenevät saavuttaakseen korkeampia toimintatasoja ja hallitakseen tulevaisuuden haasteita.

3.3.1. Vahvuudet ja valinta

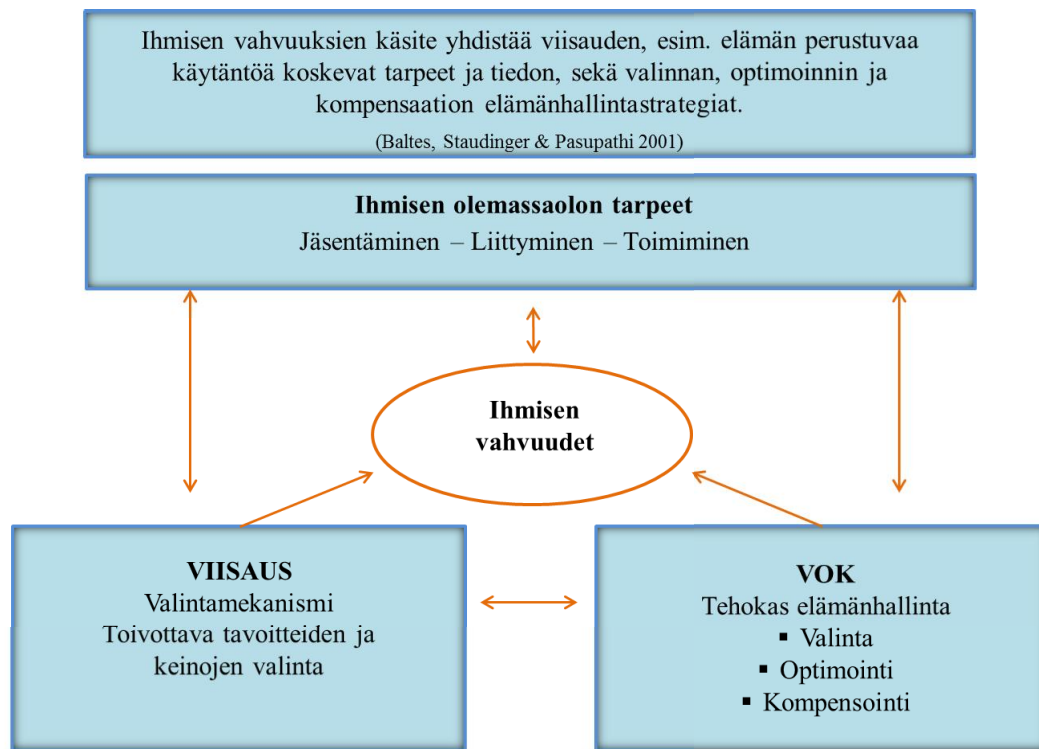
Valinta (tavoitteiden kehittäminen, jalostaminen ja niihin sitoutuminen) antaa kehitykselle suunnan ohjaamalla ja keskittämällä resurssit tietyille toiminta-alueille (erikoistuminen) ja ohjaamalla käyttäytymistä tilanteesta ja ajankohdasta toiseen. Valinta voi ilmetä joko 1) elektiivisesti (elektiivinen valinta) tai 2) reaktiona menetyksiin (menetyspohjainen valinta).

3.3.2. Vahvuudet ja optimointi

Optimointi viittaa prosessiin, jossa valittujen tavoitteiden kannalta relevantit keinot tai resurssit hankitaan, jalostetaan, koordinoitaa ja sovelletaan. Optimoinnin tärkeys on osoitettu sekä perustaitojen, lukeminen, laskeminen, kirjoittaminen että korkeampien taitojen hankkimisen kannalta huippusuorituksen saavuttamiseksi.

3.3.3. Vahvuudet ja kompensointi

Kompensatio viittaa vaihtoehtoisten keinojen käyttöön tietyn toimintatason ylläpitämiseksi vanhojen keinojen pettäessä. Tilapäisten ja pysyvien menetysten hallinta on keskeinen osa ihmisen vahvuuksia. (esim. Sinnikkyys) Kompensointin avainprosesseissa on kyse keinojen korvaamisesta joko hankkimalla uusia (pyörätuoli) tai aktivoimalla käyttämättömiä sisäisiä resursseja harjoittamalla lihaksia) tai ulkoisia resursseja (pyytämällä apua).



Kuvio: Vahvuuksiin sisältyy valintaetu

4. Vahvuuksien piirteitä

Ihmisen vahvuudet ilmenevät kyvyssä joustavasti soveltaa niin monia resursseja ja taitoja kuin ongelmien ratkaisuun tai tavoitteeseen pyrkimiseen tarvitaan. (Staudinger 1995, Staudinger & Pasupathi 2000)

Ihmisen vahvuuksien käsite on dynaaminen ja kontekstiriippumaton ominaisuus adaptiivisuuden tai yleiskäyttöisyyden mekanismien mielessä; se edustaa elinikäisen oppimisen ja joustavan elämäntilanteiden tilaa; se säätelee yksilönkehityksen tavoitteiden suuntaa samoin kuin tapoja, joilla tavoitteet saavutetaan: se ei ainoastaan tue yksilöiden kehitystä vaan myös tekee heistä tehokkaampia osallistujia yhteisen hyvän luomisessa.

Optimistien suhde kielteisten ilmiöiden määrittelyyn niin, että he kiinnittävät tarkasti huomiota riskitekijöihin ja ovat keskimääräistä nopeampia irtautumaan niistä kun vaihtoehtoja on saatavilla. Muuntelevat käyttäytymistään kohtaamiensa ongelmien objektiivisten ominaisuuksien perusteella.

Subjekttiivinen hyvinvointi aikuisten heterogeenisissä otoksissa on skaalalla 0-10 aina hieman 6:n yläpuolella, vaikka teoreettinen keskiarvo olisi 5. Kyvyssä säilyttää tai palauttaa lievästi myönteisiä hyvinvoinnin tuntemuksia on evolutionäärinen valintaetu. Asiantuntemuksen kehittyminen tarjoaa toisen esimerkin ihmisen vahvuuksien ”ei-intentionaalisista” puolista. Tietojen ja taitojen kasvaessa tietyllä alueella toimista ja reaktioista tulee yhä automaattisempia ja intuitiivisempia. (Berridge 1999)

1. Vahvuudet tuovat mieleen tavat, joilla ihmiset voittavat ylivoimaisilta vaikuttavat vastukset, selviävät vastoinkäymisistä ja menetyksistä tilanteissa, jotka vaativat heitä venymään äärirajoilleen. Vahvuus on voimaa seistä lujana epävarman maailman kivivyöryissä.
2. Vahvuus on joustavuutta, jonka ansiosta ihminen voi taipua katkeamatta kohdantesaantien raivoavia myrskyjä.
3. Vahvuus on kykyä säilyttää tasapaino ja pysytellä autiomaan siirtyvien hiekkadyynien tai valtameren murtuvien aaltojen yläpuolella.
4. Vahvuus on kyvyssä muuttaa maailmaa, tehdä mielikuvituksen synnyttämistä visioista todellisuutta.

5. **Vahvuus ilmenee pitkäjännitteisessä ponnistelussa, joka raivaa metsät pelloiksi, rakentaa kaupungit, valjastaa luonnonvoimat käyttöenergiaksi, sähköksi, nostaa korkeuksiin rakennuksia.**
6. **Vahvuus on mentaalista ja fyysistä urheutta ihmismielen saavutusten taustalla, eräänlaisesta ulkoisen maailman voittamisesta joko vastustamalla ulkoisia voimia tai pakottamalla maailmaa oman tahdon mukaiseksi.**
7. **Vahvuus ilmenee sitkeytenä hajoittavia voimia vastaan ja kyvyssä laatia ja toteuttaa suunnitelmia, joita luonnehtii vastustus tai välinpitämättömyys.**
8. **Vahvuus on kykyä pakottaa kaaoksen ulkoiset elementit haluttuun järjestykseen tai (epäjärjestykseen)**
9. **Vahvuudessa on kysymys ylittämisestä ja menestymisestä. Siinä on kysymys myös voitetuksi tulemisesta, tappiosta ja siitä, mikä tappiosta seuraa.**
10. **Vahvuudessa on kysymys kiinni pitämisestä ja luopumisesta; kyse on muutoksesta, joka tapahtuu ihmisessä itsessään. (Charles S. Carver & Michael F. Scheier 2006)**

Tietyissä tilanteissa jotkut kontekstuaaliset tekijät edistävät ja toiset heikentävät ihmisen vahvuus-sien ilmenemistä. Se, että tutkitaan myönteisiä tiloja kuten ilo, toivo, rakkaus – ja sitä mikä on myönteistä, menestyksellistä ja adaptiivista inhimillisessä kokemuksessa – ei tule ymmärtää kehotukseksi inhimillisen kokemuksen kielteisten puolien huomiotta jättämiseen. Kyse vahvuuksien psykologiassa ei siis ole tutkimusta siitä, miten kielteiset kokemukset voidaan välttää tai jättää huomiotta, vaan pikemminkin siitä, miten myönteiset ja kielteiset kokemukset ovat suhteessa toisiinsa. (Baltes & Freund) Usein inhimillinen kasvu tapahtuu menetyksen seurauksena.

"Ihmisen tarkoitus on elää tietäntyypistä elämää, ja tämä elämä on sielun toimintoja ja sen tekemiä tekoja, jotka osoittavat järkeä. Näin hyvän ihmisen tulee elää hyvin hyvin. Kukin toiminto on suoritettu hyvin, kun sen loppuun-saattaminen on ilmaissut jonkun sopivan hyveen. Näin ollen inhimillinen hyvä on sellaista sielun toimintaa, joka osoittaa hyveitä." (Aristoteles) Toisin sanoen, tahto tarkoittaa kykyä toimia päämäärän mukaisesti, sivuuttaen (vaimentaen) välittömät toiveet ja pyrkimykset." Hyvät teot tehdään hyvän hyvyttään.

Vahvuuksien kolme perustetta: Niitä arvostetaan lähes jokaisessa kulttuurissa. Niitä arvostetaan niiden itsensä vuoksi, ei vain keinona jonkin muun saavuttamiseksi. Ne ovat muovautuvia.

1. **Vahvuus on luonteenpiirre, psykologinen ominaisuus, jota voidaan havaita eri tilanteissaa ja eri aikoina. Kertaluontoisesti ilmevä käyttäytyminen ei ratkaise vahvuutta.**
2. **Vahvuutta arvostetaan sen itsensä vuoksi, eikä pelkästään sen takia, että niiden toteuttaminen tuottaisi pelkkää mielihyvää. Jos tekoihin ryhdytään aina hetkellisten ulkoisten syiden takia, teot eivät ole hyveellisiä eivätkä vahvuuteen pohjautuvia.**
3. **Vahvuudet ovat vanhempien toivomia: "Haluan, että lapsestani tulee rakastava, urhea ja harkitseva." Harvoin vanhemmat sanovat toivovansa, että heidän lapsensa työskentelisivät jossain organisaatiossa jossain asemassa.**
4. **Vahvuus vahventaa lähiympäristöä, koska hyveellisten toimien seuraaminen usein innostaa ja elehdyttää sivustakatsojia. Vahvuuden osoittaminen saa aikaan tekijässä myönteisiä tunteita, ylpeyttä, tyytyväisyyttä, ilo, täyttymystä ja sopusointua.**
5. **Vahvuutta tukevat voimauttavat instituutiot, jotka suosivat roolimalleja, elämänohjeita ja tarinoita, jotka auttavat omaksumaan ja kehittämään ja toteuttamaan arvostettuja luonteenpiirteitä.**
6. **Vahvuuksien kehitystä tukevat erityisesti roolimallit ja esikuvat, jotka toteuttavat arvostettuja vahvuuksia vakuuttavasti. Roolimallien kriteerinä on se, että ne ovat yleisinhimillisiä eikä**

harvinaisia, ohimeneviä tai räikeitä. Esim. hyvä ulkonäkö, rikkaus, kilpailuhenkisyys, kuuluisuus ym. eivät kuulu hyveellisten vahvuuksien piiriin.

7. Vahvuuksien osoittamisessa tahdolla on erityinen merkitys, koska hyve riippuu tahdosta ja valinnasta, kun taas elämän varjopuolet juontuvat enemmänkin ulkoisista olosuhteista. Vahvuuksien kehittäminen ja harjoittaminen arkielämässä on hyvin pitkälti valintojen tekemistä.
8. Vahvuuksilla on itseään vahvistava piirre. Vahvuudet tarttuvat ohjaksiin, vaikka itse astuisit sivuun, ne käynnistyvät luonteenpiirteinä automaattisesti tilanteissa, joilla niillä on esiinpääsyn mahdollisuus.
9. Vahvuudet ja niiden käyttö rakentavat voimaantumisvarantoa, jota kutsutaan myös sosiaalseksi pääomaksi, ja joka syntyy toisamme rikastavasta keskinäisestä vuorovaikutuksesta.
10. Vahvuuksilla voidaan hallita hyvien aikomusten ja huonojen lopputulosten välistä ammattavaa kuilua. Koska emme tiedän aikomustemme lopputuloksellisia seurauksia, on paras valita hyveellisen vahvuuden mukainen toiminta.
11. Vahvuudet palvelevat meitä niin hyvinä kuin pahoinakin päivinä, silloin kun olemme onnellisia tai onnettomia. Itseasiassa vaikeat ajat ovat ainutlaatuisen sopivia monien vahvuuksien harjoittamiseen.

4.1.Arvojen ja vahvuuksien eroavuus

Lähtökohtaisesti arvoja on kolme: totuus, hyvyys ja kauneus. Arvoihin sekoitetaan usein arvostuksia: esim. luomutuotteet ovat teollisia parempia. On tärkeää tunnistaa arvomme - asiat, jotka ovat meille tärkeitä. Yhtä tärkeää on tärkeää tunnistaa vahvuutemme - asioita joissa olemme hyviä. Arvojen tunnistamiseksi voimme tehdä muutamia kysymyksiä: Mitkä ovat asioita, jotka ovat minulle tärkeitä elämässäni? Mitkä ovat asioita, jotka ovat minulle tärkeitä yhteisössä tai maailmalle? Mitkä ovat asioita, tunnen voimakkaimmin noin? Mitkä ovat asioita elämässäni, jotka saavat minut tuntemaan onnellisuutta ja tasapainoisuutta? Mitä minulla ei ole tarpeeksi? Onko mitään elämässäni haluan vaihtaa? Mitä minun tulee tehdä nyt? Mitä minun pitää miettiä myöhemmin? Hofsteden (1991) mukaan arvot ovat laajoja suuntauksia, joihin liittyy tunteita; ne ovat plus ja miinus puolella. Ne käsittelevät mm. ulottuvuuksia: paha vs. hyvä, likainen vs. puhdas, ruma vs. kaunis, luonnotonta vs. luonnollinen, epänormaali vs. normaali, paradoksaalista vs. looginen, irrationaalinen vs. rationaalinen.

Lapsuudessa omaksutun arvojärjestelmän on todettu olevan suhteellisen pysyvä, jo senkin tähden, että arvot on opittu tiedostamatta ja pysyvätkin suurimmaksi osaksi implisiittisinä koko elämän ajan. Pysyvyys on jo arvojen määritelmässä yleisesti mainittu asia ja se luo mahdollisuuden jatkuvuudelle yksilön elämässä. Yksilön arvojärjestelmä ei kuitenkaan ole täysin joustamaton, johan ihmisen muutkin kognitiiviset rakenteet muovautuvat elämän aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että ympäristössä tapahtuvat muutokset, niin työelämässä kuin muuallakin yhteiskunnassa, muovaavat ihmisten arvoprioriteetteja.

Arvot eroavat piirteistä:

- * arvot ovat kriteereitä, joiden avulla arvioidaan käyttäytymisen toivottavuutta
- * arvot vaihtelevat sen mukaan kuinka tärkeäksi yksilö arvioi tietyt päämäärät
- * arvot ovat yksilön intentionaalisia tavoitteita
- * motivaatioiden vaihtelu organisoii niin arvot kuin piirteetkin

Kun ihminen sanoo arvostavansa jotakin on kyse enemmänkin pinnallisesta tykkäämisestä/ pitämisestä, on kyse jonkin asian pitämisestä hyvänä tai oikeana. (Rohan 2000) Arvostaessamme jotakin pidämme sitä jollakin tapaa parempana kuin muita vaihtoehtoja. Arvostamamme asiat koemme hyviksi, puhtaiksi, kauniiksi, luonnollisiksi, normaaleiksi, loogisiksi tai rationaalisiksi. (Hofstede 1991) Arvioimme

ympäristöämme jatkuvasti, automaattisesti tekemällä johtopäätöksiä asioiden hyvydestä tai pahuudesta (Festinger 1954 & Rohan 2000).

Tässä muutamia kysymyksiä, ajatuksia ja ideoita, jotka auttavat sinua tutustumaan arvosi.

• Mitkä ovat asioita, jotka ovat tärkeitä elämässäni? • Mitkä ovat asioita, jotka ovat minulle tärkeitä yhteisössä tai maailmassa? • Mitkä ovat asioita, jotka herättävät minussa suuria tunteita? • Mitä ovat asioita elämässäni, jotka saavat minut tuntemaan itseni, onnelliseksi, tasapainoiseksi ja mukavaksi? • Missä asioissa en tunne olevani tarpeeksi? • Onko mitään elämässäni, mitä haluaisin muuttaa?

Seuraavassa on muutamia ihmisen perustunteisiin, asenteisiin ja arvoihin ja niihin liittyviä yhteyksiä. 1)

1) Kun perusarvoihin kuuluu vastuullisuus omasta elämästä, elämän valinnoista, optimoinnista ja kompensoinnista, taustalla vaikuttavat perustunteena: vastuullisuus, rehellisyys, selkeys siitä, mikä on ja positiivinen ", tehkäämme kaikki mahdollinen irti"-asenne.

2) Kun perusarvoihin kuuluu avoimuus, totuus, selkeys siitä, mikä on, todellisuus, halu oppia, ja tunne vastuuta omasta oppimisesta; taustalla vaikuttaa perustunteena: uteliaisuus, ihme, intohimo, sitoutuminen halu kasvaa, kehittää, "tulla kaikille pystyväksi"

3) Kun perusarvoihin kuuluu itsensä toteuttamiseen, muutos, viisaus, sitoutuminen; perustunteena taustalla vaikuttaa tietoisuus mielen tapahtumia ja mielen prosesseista sekä mitä tapahtuu ympärillämme.

4) Kun perusarvoihin kuuluu tarkkaavaisuutta, itsetuntemusta, selkeys siitä, mikä on, luovuus, tuottaminen ainutlaatuisuus ja uutuus; perustuneena vaikuttaa taustalla: luovuus, ilo, ihme, intohimo, äly ja intuitio yhdessä.

5) Kun perusarvoihin kuuluu intuitiivinen ymmärtäminen, näkemystä, luovuutta, selkeys siitä, mikä on; perustunteena vaikuttaa taustalla itsekuri, palkitsevuuden viivästymisen kestäminen, kärsivällisyyttä, intohimo, sitoutuminen, pystyy kohtaamaan vaaroja ja pelkoja

6) Kun perusarvoihin kuuluu: rohkeus, itsekuri, intohimo, sitoutuminen loppuun saakka tekemiseen; taustalla vaikuttaa perustunteena tietoisuus omasta mahdollisesta kuolemasta siinä määrin, että se opastaa oman elämän ratkaisuihin.

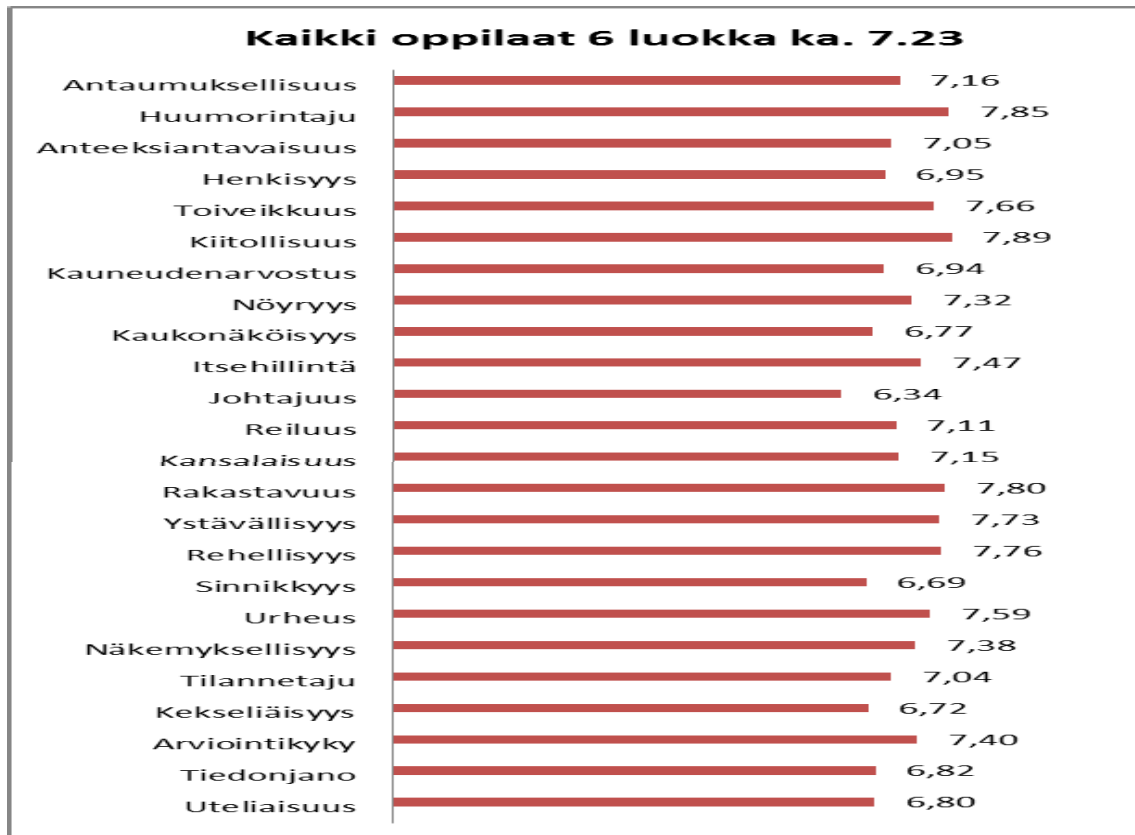
7) Kun perusarvoihin kuuluu empatia, välittäminen, selkeys siitä, mikä on; perustunteina taustalla vaikuttaa kyky voimakkaiden tunteiden käsittelyyn, tyyneyttä, rauhaa, selkeys siitä, mikä on, empatia, rakkaus, välittäminen, sitoutuminen, ihme, kiitollisuus, kunnioitus.

8) Kun perusarvoihin kuuluu empatia, myötätunto, välittäminen, selkeys siitä, mikä on; perustuneena käyttäytyy tavalla, joka hyödyttää toisia, perustuneena taustalla vaikuttaa anteliaisuus, välittäminen, myötätunto, kunnioitus, empatia, ilo, tyyneys, selkeys siitä, mikä on ja

Mitkä sitten ovat vahvuutesi? Vahvuuksien tunnistamiseen pääsemme tekemällä kysymyksiä: Mitkä ovat vahvuutesi? Millaisia asioita teet hyvin? Mitä millaisesta tekemisestä tai toiminnasta pidät eniten? Millaisia vahvuuksia ystäväsi tai perheesi sanoo sinulla olevan? Voitaisiin sanoa, että vahvuksiensa avulla ihminen voi toteuttaa arvojensa suuntaamaa elämää. Keskittymällä vahvuuksiin ja hyveisiin elämässä voi rakentaa emotionaalisia resursseja ja joustavuutta. Käyttämällä vahvuuksia voi kasvaa ja vahvistaa kykyä parantaa elämää ja luoda onnellisuutta sekä omassa ja toisten elämässä.

Henkilökohtaiset vahvuudet edesauttavat kasvua ja kehitystä. Ne ovat ominaisuuksia, jotka määrittävät meitä yksilöinä. Henkilökohtaiset vahvuuksia käytämme taitojen hankinnassa. jotka auttavat meitä selviämään. Tässä mielessä se on helppo nähdä, miksi jotkut ihmiset pitävät kielteisiä ominaisuuksia on vahvuuksina. Nämä "vahvuudet", kuitenkin harvoin johtaa myönteisiin suhteisiin ja korkeaan ja kestäväan hyvinvointiin.

Henkisesti terveellä ihmisellä on luontainen halu omistaa positiivisia piirteitä ja ajatella itsestään hyvää. Tämä luontainen "positiivinen puolueellisuus" on väistämätön. Positiiviseen psykologian asteikot ovat erityisen alttiita tämän puolueellisuuden esiintuloon. Niinpä monet positiivisen psykologian asteikot eivät ole aidosti arvioivia, koska ihmiset haluavat omistaa ja nähdä idealisoidun näkemyksen itsestään. Suurempi pistemäärä jonkin vahvuuden alueella ei välttämättä tarkoita, että se on aito piirre henkilössä, mutta henkilö arvostaa tätä vahvuutta ja haluaa nähdä sen itsessään.



Kuvio: Syvien vahvuuksien koulu-hankeen kuudennen luokan oppilaiden itsearviointiprofiili. (Räsänen 2014)

Periaatteessa useimmat ihmiset ajattelevat, että he ovat parempia kuin keskimäärin, mutta sitä on vaikea tieteellisesti todistaa. Toisaalta voidaksemme tutkia ja arvioida ilmiöitä me tarvitsemme käsitteitä ja kieltä ja luokituksia, joiden avulla voimme tunkeutua ilmiöiden olemukseen. ”Positiivisen psykologian mukaan ihmisen hyveet ja luonteen vahvuudet voivat toimia »puskureina» tai »rokotuksina» monia psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan.”

- **Vahvuuksiin kuuluu, että henkilö itse tietoisesti omistaa vahvuutensa.**
- **Vahvuudet ovat osa luonnetta; ne ovat ihmisen hahmo**
- **Vahvuudet osoittavat toiminnallista pystyvyyttä ja sitkeyttä.**
- **Vahvuus ilmenee, jos henkilö käyttää ja hyödyntää vahvuuksiaan jokapäiväisessä elämässä**
- **Vahvuuksiin, että ihminen on lopulta mielestään aito ja autonominen**
- **Täyttääkseen vahvuuden tunnusmerkistön on täytettävä seuraavat kriteerit:**
- **Vahvuuteen sisältyy omistajuuden tunnetta ja aitoutta ("Tämä on todellinen minä")**
- **Vahvuuden toteuttamiseen sisältyy jännityksen tunnetta sitä vahvasti näytettäessä.**
- **Vahvuusalueilla toteutuu nopeaa oppimista kun vahvuus on ensin harjoiteltu**
- **Vahvuuksien jatkuva harjoittaminen tuottaa uusia toimintatapoja ja antaa voimaa**
- **Vahvuuksiin liittyy pyrkimys ja kaipuu löytää uusia tapoja käyttää sitä.**
- **Vahvuuksiin sisältyy tunne sen väistämättömyydestä käyttää siihen liittyvää voimaa.**
- **Vahvuudet uudistuvat niitä käytettäessä, mutta niillä on taipumus sammua käytön puutteessa.**
- **Vahvuudet nousevat usein esiin projekteissa, jotka on henkilökohtaisia**

- **Vahvuudet luovat innostusta ja korkeimmillaan ekstaasia, kun käytät niitä. (Seligman, 2002a, p.160)**

4.2. Vahvuuksien arvioinnin kriteereistä

Omien vahvuuksien tunnistaminen liittyy itsetuntemukseen ja siihen, millaisia havaintoja ihminen itsestään voi tehdä. Jokaiselta löytyy alue, jossa vahvuudet ilmenevät. Jos elämä kiinnittyy toimintakyky-puutteisiin, seuraa sitä usein menetyksiä, joita on vaikea palauttaa. Vahvuuksien tunnistamisen ja tarkastelun kriteerit ovat seuraavat. Näiden kriteerien havainnoiminen auttaa sekä omien että oppilaiden vahvuuksien tunnistamisessa.

Omistamisen ja aitouden tunne (tätä minä todella olen, tämä on vahvuuteni)

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Innostunut tunne vahvuutta harjoitettaessa

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Nopea oppiminen vahvuutta harjoitettaessa

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Jatkuva uusien käyttötapojen oppiminen

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Halu uusien käyttötapojen löytämiseen

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Väistämättömyyden tunne vahvuutta käytettäessä

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Virkistyminen vahvuutta käytettäessä

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Henkilökohtaisten hankkeiden syntyminen vahvuuden ympärille ja tavoittelu sen avulla

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Ilo, antaumus ja innostus, jopa hurmio vahvuutta käytettäessä

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Kiitollisuusvahvuus luonteenpiirteenä ja elämän asenteena ja ilon lähteenä

1)hyvin minuun sopiva, 2) minuun sopiva, 3) neutraali, 4) huonosti minuun sopiva 5) erittäin huonosti minuun sopiva.

Vahvuus ilmenee yleisesti kaikissa tilanteissa ja edustaa vakautta pitkällä aikavälillä. Vahvuuksiin liittyviä tekoja arvostetaan, kun ne ilmenevät tässä ja nyt toimintana. Vahvuudet ilmenevät vanhempien arvostuksissa ja kaikissa kulttuureissa kun he yrittävät istuttaa näitä vahvuuksia lapsilleen. Vahvuuksiin liittyy yhteiskunnallisia rituaaleja, joita viljellään yhteiskunnallisissa instituutioissa. Vahvuudet osoittavat jäljiteltäviä roolimalleja, jotka osoittavat keinoja selviytymisestä. Vahvuuksilla on katalysoiva vaikutus suhteessa toisiin vahvuuksiin. Vahvuuksia arvostetaan lähes kaikkien suurten alakulttuureissa. (Seligman & Peterson, 2003)

IV LUONNE VAHVUUKSIEN ILMENTYMÄNÄ

1. Vahvuudet ajattelutapana

Aivan liian monet vanhemmat nykyään mittaavat menestystä sen mukaan, erottuvatko heidän lapsensa toisista lapsista.. Kuitenkin meidän pitäisi ensisijaisesti kiinnittää huomiota siihen osaavatko lapsemme tehdä hyviä asioita; että lapsemme ovat esimerkiksi hyviä ystäviä, ammattitaitoisia työntekijöitä, vastuuntuntoisia kansalaisia, rakastavia ja vastuullisia kumppaneita kuin hyvät vanhemmat itse. Nämä ominaisuudet eivät varmasti ole tarpeeksi esillä meidän yhteiskunnassamme, mutta ne ovat keskeinen osa lasten hyvinvointia ja ytimessä paremman ja oikeudenmukaisemman maailman puolesta.

Hyvä luonne ei takaa vaikeuksetonta elämää, vaan kykyä selviytyä menestyksellisesti elämästä, joka on vaikeaa. Menneisyys on täynnä oppitunteja. On siis aina hyödyllistä yrittää ymmärtää ja rakentaa tässä ja nyt, missä ja milloin tahansa kehdosta hautaan. Jatkuvasti vaikeuksissa olevan ihmisen luonteenpiirteitä kuvaa seuraavat asennoitumistavat.

1. Oikeutus: Se, että haluan jotakin tai haluan välttää jotakin, on riittävä syy toiminnalleni.
2. Ajattelu on uskomista: Ajatukseni ja tunteeni ovat oikeat, koska ne tapahtuvat minulle.
3. Henkilökohtainen virheettömyys: Koskaan en tee huonoja vaan teen aina hyviä valintoja.
4. Tunteista tulee tosiasioita: Tiedän olevani varmasti oikeassa, koska se tuntuu oikealta.
5. Muiden kykenemättömyys: Muiden ihmisten näkökulmilla ei ole merkitystä, paitsi jos he pystyvät vaikuttamaan käyttäytymiseni välittömiin seurauksiin.
6. Seurausten vähättely: Ei-toivotut seuraukset eivät tapahdu minulle tai ainakaan en tule ottamaan niitä huomioon.

Jokaisella on itsemääräämispyrkimys eli tarve omaehtoiseen autonomiaan. Se ilmenee tilanteissa, missä voi tuntea toiminnat ja kokemukset, jotka hän itse voi tuottaa ja määrätä. Autonomiapyrkimyksen luonne ilmenee parhaiten sitä rajoittavissa tekijöissä ja tilanteissa, jotka koetaan pakottavuutensa takia kielteisenä. Pakko alistua toisen mielivaltaiseen tahtoon on itsemääräämispyrkimyksen selvä loukkaus. ”Pakottavat porkkanat” teoria ei toimi – korkeintaan lyhytaikaisesti. Yksilö voi luopua itsemääräämispyrkimyksestään rajoittamalla turvatakseen tarvitsevuutensa toteutumisen. Miten siis tuotamme minuuden itsemääräämispyrkimyksen toteutumisen edellytyksiä kasvuyhteisöissämme?

Toisaalta jokaisella on tarvitsevuuden tarve eli yksilöstä itsestään lähtevä sisäinen tila: me tarvitsemme muiden tietynlaista suhtautumista itseemme, jotta koemme olemisemme turvalliseksi, mielekkääksi, hyväksytyksi, arvostetuksi, rakastetuksi jne, Miten siis tuotamme minuuden tarvitsevuustarpeen toteutumisen edellytyksiä kasvuyhteisössämme?

Mitä paremman tasapainon ihminen löytää autonomiapyrkimyksen ja tarvitsevuuden ristiriitaan, sitä paremmin hän voi hyödyntää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ympäristönsä voimavaroja ja sitä vapaampi hän on täysimittaisesti hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Toimivaan minuuteen kuuluu, että ihminen pitää puolensa ja on peräänantamaton, kykenee neuvottelemaan ja myöntämään toisten oikeudet itsemääräämispyrkimykseen ja tarvitsevuuden tarpeeseen. Tässä häntä auttavat kehittyneet puolustautumis- ja selviytymiskeinot. Mitä ne ovat? Onko niillä yhteys hyveisiin ja vahvuuksiin?

Vahvuuksien viljely on ajattelutapa, jonka tarkoituksena on korjata elämän alijäämää. Vahvuus on voimaantuneisuutta. Vahvuus on kyky, tunne ja ajattelutapa, jonka harjoittaminen tuottaa optimaalisen toimivuuden ja tuloksellisuuden. "(Snyder & Lopez, 2007). Vahvuuksien avulla ihminen pystyy auttamaan omaa elämäänsä. Vahvuusajattelussa ei huomiota kiinnitetä heikkouksiin, vaan tyhmyyksiin, joita jokainen elämässään tekee. Hyveet ovat luonteemme sisällön ja sielun aidoin ilmaisu. Hyveet ovat peräisin kaikista kulttuureista, etnisistä ryhmistä ja uskomuksista, ne ovat pohjimmiltaan aito menestys.

Hyve tarkoittaa voimaa, voimaa, elämän sisäistä laatua. Hyveet ovat sisällön luonteemme, osa oma mieltämme ja sielunelämäämme. Ne voimistuvat, kun käytämme niitä. Koska kuusivuotiaan sanoi kerran,

"hyveet ovat niitä, jotka tekevät meille hyvää ." Jokaisella meistä on sekä vahvuuksia, joihin voimme luottaa ja kasvun hyveitä, jotka ovat luonteemme kasvatuksen haasteita. Elinikäinen oppija ei koskaan luovuta toivoa, että milloin tahansa, missä tahansa voimme herättää hyveen valitsemalla toimintatavaksemme hyveen. Hyveet projekti tuo hyveet elämään.

Hyveet ja vahvuuksien käyttö opitaan lukemalla ja harjoittelemalla. Ihminen muuttaa mielensä kynän ja paperin ja tekemisen avulla. Hyveet ja vahvuudet ovat helmiä meissä, joita tulee jatkuvasti kiillottaa. Hyveiden ja vahvuuksien avulla ihminen pystyy: **käsittämään ja korjaamaan ongelmiaan, parantamaan psyykkisiä haavojaan, tunnistaminen tyhmyyksiään, oppimaan kokemuksistaan, vaalimaan osaamistaan, vapauttamaan mahdollisuuksiaan ja tekemään tarkoituksellisia valintoja.**

2. Kuusi hyvettä ja niihin liittyvät vahvuudet

Viisaus ja tieto: Kuuluu kognitiivisiin vahvuuksiin, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön. Esimerkkejä löytyy luovuudesta, uteliaisuudesta, harkinnasta ja näkökulmien avaruudesta

1. Viisautta ja tietoa:

uteliaisuus

rakkaus oppiminen

arviointikyky

kriittinen ajattelu

avarakatseisia

näkökulma

Rakkaudellisuus ja ihmisyy: Kuuluu vahvuuksia, joihin sisältyy myötätuntoa, anteliaisuutta sisältäen esimerkkejä rakkaudesta ja ystävällisyydestä

Rakkaus ja nöyryys:

läheisyyttä

vastavuoroinen kiinnitys

ystävällisyys

anteliaisuus

sosiaalinen älykkyys

henkilökohtainen älykkyys

tunneäly

Urheus: Kuuluu emotionaalisiin vahvuuksiin, joiden käyttöön kuuluu se, että ihminen aikoo saavuttaa tavoitteensa vastustuksesta huolimatta. Ilmenee ulkoisena tai sisäisenä, näkyy rohkeutena, sitkeytenä ja aitoutta vaativissa tilanteissa.

Rohkeus:

urhoollisuus

toiminnallisuus

sinnikkyys

eheys

rehellisyys

aitous

innostus

Oikeudenmukaisuus: Kuuluu vahvuuksia, jotka ilmenevät yhteisöllisessä elämässä sisältäen esimerkkejä oikeudenmukaisuudesta, johtajuudesta ja kansalaisuudesta ja kyvystä toimii ryhmässä

Oikeudenmukaisuus

kansalaisuus

uskollisuus

ryhmätyö

oma pääoma

oikeudenmukaisuus

johto

Itsehillintä ja kohtuullisuus: Kuuluu vahvuuksia, jotka suojaavat ihmistä liiallisuuksilta sisältäen esimerkkejä anteeksiannosta, nöyryydestä, varovaisuudesta ja itsehillinnästä
Maltillisuus, itsehillintä
anteeksianto
armo
vaatimattomuus
nöyryys
varovaisuus
varovaisuus
itsehillintä
itsesääntely

Transkenttisyys-Henkisyys: Kuuluu vahvuuksia, jotka liittävät ihmisen suurempiin tarkoituksiin ja elämän merkityksellisyyttä koskeviin kysymyksiin sisältäen esimerkkejä kiitollisuudesta, toivosta ja hengellisyydestä. Henkisyys
kunnioitus
ihme
arvostusta kauneuden ja huippuosaamisen
kiitollisuus
toivo
optimismi
ennakkoluulottomuus
leikkimielisyys
huumori
henkisyys
päämäärä
usko
uskonnollisuus
(Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005)

V LUONTEEN PIIRTEISIIN LIITTYVIÄ LUOKITUKSIA

1.Henkilökohtaiset luonteenpiirteitä

Jokaisella on yhdistelmä henkilökohtaisia, sosiaalisia ja ryhmä-pohjaisia luonteenpiirteitä. (Ron Kurtus2007)

Henkilökohtaiset luonteenpiirteisiin kuuluu vahvuuksia, jotka liittyvät siihen, miten ihminen vastaa haasteisiin. Nämä piirteet voivat olla positiivisia tai negatiivisia tai usein siltä väliltä. Positiiviset vahvuudet johtavat tavoitteiden saavuttamiseen ja menestykseen. Negatiiviset piirteet puolestaan voivat johtaa epäonnistumisiin tai turhautumisiin. Tyypillisiä positiivisiin ja negatiivisiin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin kuuluu:

Positiivisia tai hyviä ominaisuuksia	Negatiivisia tai huonoja ominaisuuksia
Rohkea	Pelkurimainen
Tunnollinen	Huoleton
Sinnikäs	Lannistuva
Varma	Epävarma
Ahkera	Laiska

Vaikka taipumus henkilökohtaisiin ominaisuuksiin on synnynnäinen, nämä piirteet kehittyvät vanhempien, päiväkotikokemusten ja koulun vaikutuksesta. Näihin liittyy usein asennetoimintatapana ”pitäisi, mutta” asennoituminen. Kun tällaiset ominaisuudet kaivertuvat ominaisuuksiksi, ilman loogista päättelyä, niitä on lähes mahdoton muuttaa aikuisenakaan.

2.Sosiaalisia luonteenpiirteitä

Sosiaaliset luonteenpiirteet sisältävät vahvuuksia, jotka liittyvät siihen, miten ihminen luo ihmissuhteita ja suhtautuu toisiin ihmisiin. Positiivinen sosiaalinen luonteenpiirteitä johtaa menestykseen ihmissuhteisiin, jotka tuottavat jatkuvasti palkitsevuutta. Negatiiviset sosiaaliset luonteenpiirteet voi johtaa paheksuntaan ja epäluottamukseen. Tyypillisiä positiivisia ja negatiivisia sosiaalisia luonteenpiirteitä ovat:

Positiivinen tai hyviä ominaisuuksia	Negatiivinen tai huonoja ominaisuuksia
Rehellinen	Epärehellinen
Myötätuntoinen	Julma
Luotettava	Epäluotettava
Oikeudenmukainen	Puolueellinen
Huomaavainen	Ajattelematon

Näiden luonteenpiirteiden kehitys liittyy kouluikään ja kehittyvät vanhempien ja koulujan kokemusten vaikutuksesta. Myös näihin piirteisiin liittyy ”pitäisi, mutta” asennoitumistaipumus, joka yhdistää ihmisiä, joilla on samanlaisia asenteita eli ”vakka kantensa valitsee”. Myös sosiaalinen piirre kehittyy useimmiten ilman loogista päättelyä. Sosiaalisia piirteitä on vaikea muuttaa, mutta kun ihmiset näkevät, mitä he menettävät näiden piirteiden seurauksena, he ovat valmiimpia kääntämään elämänsä ympäri. Uskonnollinen herääminen on hyvä esimerkki tästä.

3. Ryhmäpohjaisia luonteenpiirteitä

Ryhmäpohjaiset luonteenpiirteet määrittävät ihmisen suhdetta lakeihin, sääntöihin ja erilaisiin yleisiin normeihin. Ryhmäpohjaiset luonteenpiirteet ovat kytköksissä yhteisöllisyyteen, kulttuuriin ja uskontoihin. Usein määrittävänä tekijänä käytetään ilmaisua ”lainkuuliainen kansalainen”, hyvä ryhmän jäsen tai harras, uskonnollinen ihminen. Ne, jotka eivät noudata sääntöjä katsotaan lain rikkojiksi ja toiminnan katsotaan olevan moraalitonta, epäeettistä tai korruptoitunutta. Useimmat lait ja säännöt on esitetty negatiivisessa mielessä, kertoen mitä et voi tehdä. Näitä ovat yhteiskunnalliset lait ovat: Et saa ylittää nopeusrajoituksia, et saa varastaa (myös uskonnollinen ja sosiaalinen laki), et saa lorvia, et esiintyä humalassa ja häirilöidä ja sinun täytyy maksaa veroja. Kulttuurisia lakeja puolestaan ovat: sinun täytyy naida oman kulttuurisi sisältä, mies on pomo perheessä, viranomaisten edessä tulee nöyryä. Uskonnollisia lakeja voivat olla: naisen on suojattava kasvonsa, vanhempia tulee kunnioittaa ja rukoilla viisi kertaa päivässä.

VI HYVEIDEN JA VAHVUUKSIEN KEHITTÄMISMALLI

1. Lähtökohtana löytäminen

Lähtökohtana on löytäminen – tai resurssit – mutta kehä ei välttämättä kulje yhtäjaksoisena, vaan asioita voidaan palata tarkastelemaan aikaisemmasta näkökulmasta useammankin kerran. Myönteiset tunteet, hyveet ja vahvuudet eivät palvele meitä parhaiten silloin kun elämä on helppoa, vaan silloin, kun elämä on vaikeaa. Vaikeat ajat sopivat parhaiten myönteisten vahvuuksien harjoittamiseen. ”Positiivinen psykologia

käsittelee onnellisten ja onnettomien tuokioiden merkitystä, kudelmaa, joka niistä muodostuu ja hyveitä ja vahvuuksia, joita ne ilmentävät ja joista elämänlaatu muodostuu.(M.Seligman 2004)

Mieltä ihminen voi käyttää aivojen toiminnan muuttamiseksi. Onnellisten ihmisten kärsimyksen voittamisen salaiset aseet ovat ylevyys, hyvyys ja vahvuus. Tutkimus voimia parantavista tekijöistä osoittaa, että hyvyyksien ja vahvuuksien näkökulma rakentaa lujouden kyvykkyyttä elämään.-Antaa näkökulman elämään, Luo optimismia, Antaa tunteen, että olet matkalla, Auttaa kehittämään luottamusta, Luo tunnetta elinvoimaisuudesta, Antaa tunteen täyttymisestä ja Auttaa saavuttamaan tavoitteensa Nämä viisi luonteenpiirrettä ovat avaimia pitkään ikään.

Ihmisen elinikään vaikuttavat elämäntavat, kuten terveellinen ruoka-valio ja tupakoimattomuus. Tutkijat ovat viime aikoina havainneet, että tietyt luonteenpiirteetkin tuovat lisää elinvuosia. Nämä luonteenpiirteet auttavat elämään pitkään:

Tunnollisuus: Tunnollisilla ihmisillä on tapana elää terveellisesti ja välttää riskejä. He myös valitsevat järkevästi seuransa – niin kumppaninsa kuin ystävänsä ja työkaverinsa.

Nauravaisuus ja optimismi: Säännöllinen nauraminen ja positiivinen elämänasenne pitävät ihmisen terveenä.

Sosiaalisuus: Vahvat sosiaaliset suhteet tekevät hyvää niin keholle kuin mielelle.

Onnellisuus: Tutkimuksissa on saatu selvää näyttöä siitä, että onnelli-seksi itsensä tuntevat elävät pitempään kuin muut.

Ulospäin suuntautuneisuus: Ulospäin suuntautuneet ovat yleensä vähemmän neuroottisia kuin muut. Sen vuoksi heidän on helpompi käsitellä esimerkiksi stressaavia tilanteita. (IS 29.7.2012)

2. Persoonallisuus ja luonne

2.1. Persoonallisuus

Sana persoona tai persoonallisuus tulee latinan sanasta persona, joka merkitsi alun perin näyttelijän naamia. Persoonallisuus on siis jotain, mikä näkyy ulospäin, mutta siihen liittyy myös jonkinlainen arvostus. Persoonallisuus ei ole vain ihmisen luonne vaan siihen liittyy koko olemus, vaikuttaminen, toiminta jne. Se on yksilön jäsentynyt kokonaisuus. Tunnet rakenteet ovat persoonallisen olemuksemme perustana. Persoonallisuus ilmenee siis myös ihmisen tunnereaktioissa sekä tavassa käsitellä ja hallita tunteitaan. Persoonallisuus näkyy ja vaikuttaa ihmisessä. Sen mukaan hän toimii niin päivittäisissä tilanteissa, kuin myös aivan uusissa elämänsä tapahtumissa, sekä kriisin hetkellä. Jos ihminen ei oikein luota itseensä ja todellinen minäkuva on koettu todellisuutta vähäisemmäksi, negatiivinen tapahtuma saattaa suistaa ihmisen pahastikin raiteiltaan. Saman tapahtuman kohtaava vahvan itsetunnon ja minäkuvan omaava henkilö taas saattaa vain kohauttaa olkiaan. Ihmisen hyvinvoinnille onkin tärkeää, että hänen persoonallisuutensa tukipilarit ovat vankat, eivät liialliset, eivätkä liian heikot.

Persoonallisuus ilmenee myös ihmisen kiinnostusten suuntautumisessa ja arvoissa. Jotkut vain löhöävät kotona television ääressä ja voivat olla tunnettujakin moisesta piirteestään, toiset puurtavat hiki hatussa koulun tai työn eteen, jotkut ovat urheiluhulluja, toiset ovat taitavia käsistään. Omat kyvyt ja älykkyys tulee kohdennettua asioihin, jotka kiinnostavat ja ovat henkilölle itselleen tärkeitä. Se, mitkä asiat taas muodostuvat ihmiselle tärkeiksi, on kiinni hänen persoonallisuudestaan kokonaisuutena. Sosiaaliset suhteet kertovat myös paljon ihmisen persoonallisuudesta. Voidaan seurata hänen asemaansa ihmisryhmässä, käyttäytymistä yhden ihmisen tai eri suuruisten ihmisjoukkojen kanssa. Tällä tavoin voidaan saada viitteitä henkilön tunneälystä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Paitsi ihmisen sisin, myös hänen ulkonäkönsä muokkautuu paljon persoonallisuuden pohjalta. Positiivinen tai negatiivinen (esimerkiksi ihanneminän ristiriidoista syntynyt) taipumus liikunnallisuuteen vaikuttaa hyvin nopeasti krooppaan: lihaksiin, rasvakudokseen, ryhtiin ja terveyteen. Liikunnan puute taas voi aiheuttaa velttoutta ja ylipainoa. Etenkin vanhetessa liikunnallisuus todella näkyy kehossa. Persoonallisuus voi myös johtaa erilaisiin sairauksiin

syömishäiriöistä riippuvaisuuksiin ja mielenterveyden ongelmiin. Persoonallisuus saa myös ihmiseen hankkimaan tai jättämään hankkimatta koruja, lävistyksiä, tatuointeja ja muita merkkejä kehoonsa. Helposti mieleen tulee myös ihmisen tapa ilmaista persoonallisuuttaan vaatevalinnoin ja hiustyylein, mutta se vaikuttaa myös vaikeammin havaittaviin seikkoihin, kuten kävelytapaan ja puhetyyliin.

2.2. Temperamentti

”Temperamentti tarkoittaa ihmisten välisiä synnynnäisiä, ajasta ja tilanteesta riippumattomia pysyviä eroja käyttäytymisessä ja reaktioissa.” (Keltikangas-Järvinen 2008) Temperamentti viittaa yksilöllisyyteen, eroihin tavassa, jolla ihmiset käyttäytyvät ja toimivat. Se ei kerro mitä ihminen tekee eikä miksi hän tekee, vaan sen, miten hän tekee, siis käyttäytymistyyliin. Temperamentti kuvaa yksilön ulkoista tyyliä. Se tarkoittaa kunkin yksilön hänelle tunnusomaista tapaa toimia ja reagoida, ja sitä voidaan kuvata sopivilla adjektiiveilla. Temperamentin ajatellaan olevan ihmisen geneettisessä perimässä. Tavallisessa kielenkäytössä temperamentilla tarkoitetaan usein ihmisen vahvaa temperamenttia, kun puhutaan voimakkaasti ja nopeasti reagoivasta ihmisestä. Mutta psykologiassa temperamentti on monien temperamenttipiirteiden yläkäsite. Se on myös yksilön välisiä eroja käyttäytymisessä ja reagoivuudessa. Jotkut tutkijat korostavat temperamentissa käyttäytymisen tyyliin liittyviä piirteitä, kuten motorista aktiivisuutta, toiminnan intensiteettiä, joustavuutta, sitkeyttä, häiriintyvyyttä ja tunneilmaisujen perussävyä. Toiset taas määrittelevät temperamentin suhteellisen pysyviksi biologisesti määräytyviksi eroiksi reaktiivisuudessa ja itsesäätelyssä.

Selvimmän tunnistettavia ja vähiten iän mukana muuttuvia temperamenttipiirteitä on rytmisyys, kuten unirytmä ja liikkeiden nopeus ja voima, jotka ilmenevät esimerkiksi tavassa kävellä, puhua ja syödä. Keltikangas-Järvisen mukaan temperamentti on ihmisen persoonallisuuden biologinen pohja. Synnynnäisestä temperamentista muodostuu kasvatuksen tuloksen persoonallisuus. Persoonallisuus on kasvatuksen tulosta. ”Mistä tahansa synnynnäisestä temperamentista saadaan sosiaalinen ja sopeutuva persoona. Erilaisuus vain asettaa kasvatukselle erilaisia vaatimuksia.” (Keltikangas-Järvinen 2008)

2.3. Luonne

Sana luonne tulee kreikankielisestä sanasta, joka tarkoittaa kaiverrusta. Luonne on siis ikään kuin kaiverrettu ihmiseen, kokemuksen kautta muodostunut pysyvä piirteiden kokonaisuus. Luonne on se erityisjärjestys, johon ihmisen energiat ovat asettuneet hänen tavoitellessaan päämääriään. Se säätelee hänen toimintansa näiden päämäärien mukaan, ja me sanomme ihmisen toimivan ”vaistomaisesti”, kun hän käyttäytyy luonteensa edellyttämällä tavalla.

Herakleitoksen mukaan luonne on ihmisen kohtalo. Psyykkinen yleisenergia muuntuu psykososiaaliseksi erityisenergiaksi juuri sosiaaliluonteen välityksellä. (E. Fromm 1932,1911,1947,1970)

Luonteen hyveet ovat lähellä sitä, mitä kutsuisimme hyveiksi nykyäänkin. Aristoteles luettelee luonteen hyveinä seuraavat: rohkeus, ohtuullisuus, anteliaisuus (kohtuullisuus rahan antamisessa ja ottamisessa), suurisieluisuus (oikea suhtautuminen vaurauteen ja valtaan), ylpeys (sen vaatiminen, mikä kuuluu itselle), maltillisuus (kohtuullisuus suhteessa vihaan), miellyttävyyys, totuudellisuus ja nokkeluus.

Luonnetta voidaan muokata harjoittamalla moraalisesti hyviä tottumuksia, hyveitä. Havardin (Alexandre Havard: Virtuous Leadership (New York, 2007) mukaan hyveet ovat mielen, tahdon ja sydämen ominaisuuksia, joista luonteen vahvuus ja persoonan tasapainoisuus löytävät lähteensä. Sana hyve periytyy latinan sanasta virtus, joka tarkoittaa ”voimaa” ja ”valtaa”. Toisin sanoen, hyveiden säännönmukainen harjoittaminen vahvistaa ihmisen valmiutta ja kykyä toimia.

Fromm (2002) tarkoittaa ”useimmille saman kulttuurin ihmisille yhteistä luonteenrakenteen ydintä, joka on erotettavissa yksilöllisestä luonteesta”. Sosiaaliluonteen tehtävänä on pitää yhteiskunta vakaana ja ihmiset tiedottomana siitä, että he ovat suuren koneiston mitättömiä rattaita. Se kuvaa luonteen muodostumista yhteiskunnan tai sosiaalisen luokan mukaan. Sosiaaliluonne on siis osa jokaisen ihmisen luonnetta. Erilainen sosioekonominen tilanne eri aikoina on saanut ihmiset käyttäytymään eri tavoin eli vaikuttanut heidän persoonallisuuteensa. Ihmiset eivät olisi onnistuneet rakentamaan nykyisen kaltaisia yhteiskuntia ilman yhteistä koordinoitaita tai ymmärrystä.

Sosiaalinen luonne on lähinnä mukautuva hallitseva tila tuotannon yhteiskunnassa. Teollistunut yhteiskuntarakenne ei olisi voinut kehittyä, mikäli ihmiset olisivat joka aamu herätessään tietoisesti pohtineet valintansa mahdollisuutta mennä töihin. Ihminen saa tyydytystä sosiaaliluonteensa mukaan toimimisesta, sillä toimiessaan yhteiskuntarakenteen sääntöjen mukaan hän kuvittelee olevansa tarpeellinen. Frommin mukaan sosiaaliluonne kuitenkin muuttuu sisäiseksi haluksi vasta lapsen varttuessa, eli se ei ole ihmisessä olemassa ilman yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten perheen, koululaitoksen tai sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta. (Fromm 1964).

Epäproduktiiviset ja produktiiviset luonteet				
(Lähde: Erich Fromm)				
Vastaanottava luonne	Riistävä luonne	Kokoava luonne	Kaupallinen luonne	Luova luonne
1500- ja 1600-luku	Feodaaliaika	1700- ja 1800-luku	1900- ja 2000-luku	
Tälle luonteelle on ominaista mielikuvitussettoisuus, saituus, epäluuloisuus, kylmäkiskoisuus, arkuus, itsepäisyys, taipumus päähänpintymisiin ja omistavuuteen.	Riistävä luonne kuvittelee kaiken hyvän tulevan ulkoapäin. Tällä tavalla asennoitunut henkilö ei halua itse rakentaa itselleen mitään. Riistävä tyyppi ei odota saavansa mitään ilmaiseksi. Hän pyrkii ottamaan tarvitsemansa erilaisin keinoin.	Kokoava henkilö pyrkii omistamaan kaiken. Hän haluaa omistaa rakkautensa kohteen, tiedon, omat ajatuksensa ja muistonsa. Kokoavat henkilöt rakastavat myös järjestystä ja pyrkivät pitämään kaiken organisoituna.	Kaupallinen asennoituminen on meidän aikakautemme sosiaaliluonne. Kaupallinen asennoituminen on kehittynyt persoonallisuus markkinoiden muodostumisen yhteydessä.	Produktiivisessa asennoitumisessa on kysymys ihmisen perussuhtautumisesta ihmiselämän kaikilla alueilla. Se käsittää ihmisen älylliset, emotionaaliset ja sielulliset reaktiot muihin ihmisiin, itseensä ja asioihin. Kun ihminen pystyy produktiivisesti käyttämään kykyjään ja vahvuuksiaan, on se hänen voimansa.

Kuvio: Sosiaalisen luonteen muodostuneisuus kytkeytyneenä yhteiskunnallisiin olosuhteisiin
(E. Fromm 1932,1911,1947,1970)

3. Itsekuvat ja vahvuudet

Minäkuva käsittää ihmisen näkemyksen itsestään ja se sisältää kolme kokonaisuutta: todellisen minän, ihanneminän ja normatiivisen minän. Minäkuva aiheuttaa yleensä ristiriitoja, sillä ihmisten oma käsitys itsestään ei koskaan ole aivan sama, kuin muiden käsitys hänestä. Lisäksi ristiriitoja voi syntyä eri kokonaisuuksien välillä. Minäkuvan selkeyttä lisää omien vahvuuksien tunteminen.

3.1.Todellinen minä

Todellinen minä on se, jollaisena henkilö itsensä kokee eri rooleissa, esimerkiksi sisarena, opiskelijana tai ystäväenä. Olenko reilu opettajiani kohtaan? Olenko ollut pikkuveljeni tukena? Näkemys ei kuitenkaan välttämättä ole lainkaan todenperäinen. Esimerkiksi henkilö saattaa pitää itseään huonona sisarena, joka ei koskaan anna sisaruksilleen kyläksi aikaa, vaikka hän todellisuudessa jo kiusallisessa määrin änkisi heidän elämäänsä.

3.2.Ihanneminä

Ihanneminä on se, jollainen henkilö haluaisi olla. Olisinpa laihempi! Yltäisinpä kokeessa kymppiin! Ihanneminään liittyikin yleensä ulkonäköön, luonteeseen, suosioon, lahjakkuuteen, menestykseen ja vireyteen liittyviä toiveita, jotka voivat olla jopa sairaita tai liian kaukaisia toteutettaviksi. Ihanneminä herkästi aiheuttaakin ristiriitoja ja jopa ajaa ihmiset sairauksiin, kuten syömishäiriöihin tai masennukseen. Nuoret saattavat usein asettaa ulkonäöllisiä toiveita, kuten laihempi tai lihaksikkaampi vartalo tai täydellisyyttä tavoittelevat kasvot. Monesti koetaan itsensä myös liian saamattomaksi, pitäisi olla aktiivinen ja aikaansaava. Ihanneminää ja todellista minää kannattaa kuitenkin tarkistuttaa, jos näiden kahden välinen ristiriita aiheuttaa pahaa mieltä sen sijaan, että kannustaisi saavutettavissa olevaan tavoitteeseen.

3.3.Normatiivinen minä

Normatiivinen minä on se, jollainen muut ihmiset haluaisivat henkilön olevan. Minun pitäisi olla avuliaampi! Minusta pitää tulla lääkäri! Ihanneminän tavoin normatiiviseen minääinkin liittyy toiveita ja vaatimuksia menestyksen, lahjakkuuden, ulkonäön, suosion ja vireyden osalta. Joskus nämä vaatimukset aiheuttavat ihmiselle paineita ja ahdistusta. Koulussa pitäisi saada parempia numeroita, kun vanhemmat vaativat, pitäisi käydä lenkillä vetäjän tahdon mukaisesti ja silti antaa ystäville enemmän aikaa, pitäisipä sitä kirjoittaa terveystiedon opettajallekin nelisivuista tutkielmaa. Monille ihmisille muiden vaatimukset aiheuttavat paljonkin ongelmia, etenkin nuoruusiässä, kun omia rajoja pitää kokeilla ja oman vapauden tavoittelu on kovimmillaan.

VII UNIVERSAALIT HYVEET JA VAHVUUDET

1.Vahvuuksien tutkiminen

Vahvuudet on faktorianalyttisesti jäsennetty seuraaviin vahvuuksiin (Seligman ja Peterson) **turvaavia vahvuuksia** (oikeudenmukaisuus, nöyryys, laupeus, varovaisuus, **henkisiä vahvuuksia** (esim. luovuus, uteliaisuus, rakkaus oppiminen, kauneuden arvostus), **ihmissuhdevahvuuksia** (esim. ystävällisyys, rakkaus, johtajuus, tiimityöskentely, huumori), **emotionaalinen vahvuuksia** (esim. rohkeus, toivo, itsesääntely, lujuus), **hengellisiä vahvuuksia** (esim. kiitollisuus, hengellisyys)

1.Viisaus ja tieto - Ajatteluvahvuuksiin liittyy harkinta ja tiedon käyttö

Luovuus: Tarkoittaa uusia ja tuottavia tapoja käsitteellistää ja tehdä asioita

Uteliaisuus: Tarkoittaa kiinnostusta asioihin ja ilmiöihin niiden itsensä vuoksi

Avarakatseisuus: Tarkoittaa asioiden monipuolista tarkastelua ja tutkimista eri osapuolten kannalta

Rakkaus oppimiseen: Tarkoittaa sinnikästä pyrkimystä uuteen tietoon

Näkemyksellisyys: Tarkoittaa järkeviä tapoja tarkastella maailmaa itseään ja muita ihmisiä

2. Urheus ja sinnikkyys - Tunnevahvuuksiin liittyy tavoitteisiin pyrkiminen vastustuksesta huolimatta, ulkoinen ja sisäinen

Urhollisuus: Tarkoittaa uhkan, haasteen, vaikeuden, kivun, epäsuosituimmuuden kestämistä

Sinnikkyys: Tarkoittaa toimintaa tavoitella päämäärää itsepintaisesti esteistä huolimatta

Rehellisyys: Tarkoittaa pyrkimystä totuuteen riippumatta seurauksista

Innostuneisuus: Tarkoittaa elämänotetta, johon kuuluu energisyys ja jännittävyys

3. Rakkaus ja inhimillisyys - Ihmissuhdevahvuuksiin liittyy empatia ja myötätunto kaikkia ihmisiä kohtaan

Kiintymyksellisyys: Tarkoittaa tahtoa rakkauteen perustuvaa molemminpuolista arvostamista

Ystävällisyys: Tarkoittaa ja suosii hyviä tekoja muille, auttaa heitä kukoistukseen

Sosiaalinen älykkyys: Tarkoittaa tietoisia motiiveja ja tunteita suhteessa toisiin ja itseensä

4. Oikeudenmukaisuus - Oikeamielisyyshahvuuksiin liittyy useimmat ihmisen ydinhyveet

Kansalaisuus: Tarkoittaa osallistumista ja vaikuttamista aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä

Oikeudenmukaisuus: Tarkoittaa oikeuden, resurssien ja mahdollisuuksien tasapuolisuutta

Johtajuus: Tarkoittaa toisten kunnioittamista ja kannustamista merkittäviin saavutuksiin

5. Itsehillintä ja kohtuullisuus - Suojaavuusvahvuuksia, jotka suojaavat katkeroitumiselta

Anteeksianto ja armo: Tarkoittaa toisten vikojen ja puutteiden hyväksymistä ja väärintekojen anteeksiantamista.

Nöyryys : Tarkoittaa omien vikojen ja puutteiden hyväksymistä; se on hyve, joka ihmisen tulee itse tuntea

Varovaisuus: Tarkoittaa varovaisia valintoja ja turhien riskien karttamista

Itsesääntely: Tarkoittaa oman toiminnan kurinalaista valvontaa ja säätelyä; se on itsekuria, jota tarvitaan menestymiseen

6. Transsendenssi-henkisyys - Henkisyysvahvuuksia luoda yhteyksiä itseä suurempiin voimiin

Kauneuden ja huippuosaamisen arvostus: Tarkoittaa kauneuden ja huippuosaamisen huomaamista ja arvostamista

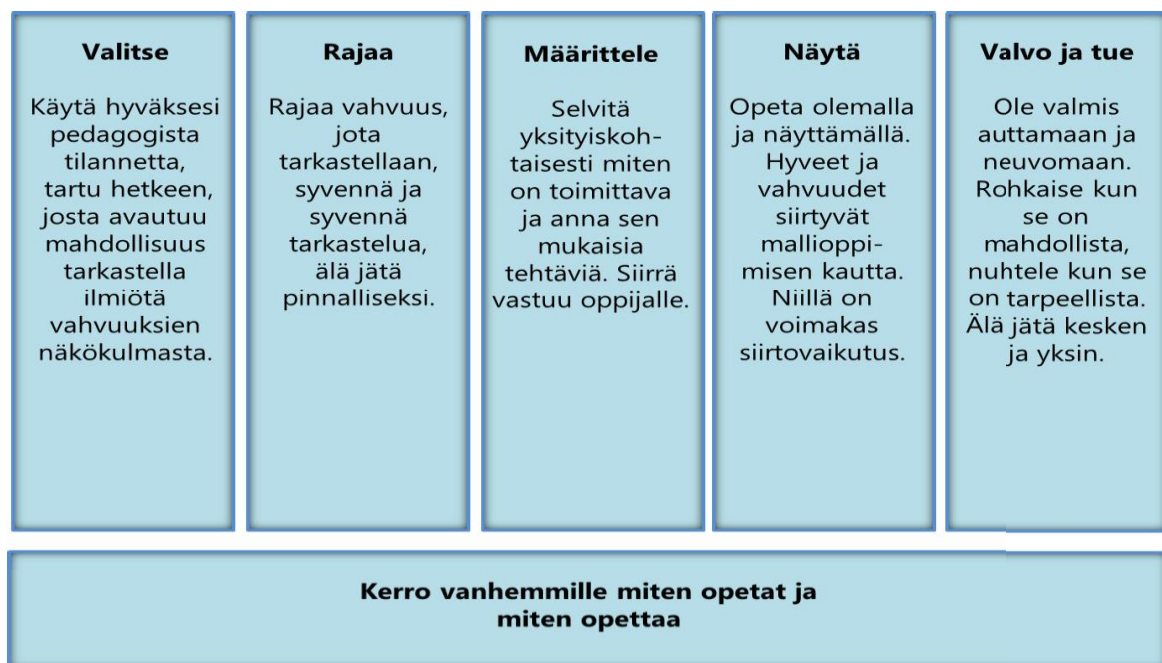
Kiitollisuus: Tarkoittaa asennetta, jossa kaikki elämän tilanteet otetaan vastaan lahjana

Toivollisuus: Tarkoittaa odotusta ja työtä hyvän elämän saavuttamiseksi

Huumori: Tarkoittaa mieltymystä nauraa, laskea leikkiä ja oivaltaa tilanteissa niiden humoristisuus

Henkisyys: Tarkoittaa luovaa kokonaisvaltaista kehon, mielen ja sielun yhteistyön kehittämistä kohden eheyttä ja syvempää kokemusta

Jos ihmisellä ei ole luonnetta, hänen on hankittava elämänohjeita. (Albert Camus) Luonne on inhimillisten kykyjen suurin kerroin. (K.Fischer) Luonne on vaikeitten aikojen hyve. (Charles de Gaulle) Vaikka nero aina aiheuttaakin ihailua, osoitetaan luonteelle enemmän kunnioitusta. (Samuel Smiles) Luennoitsija kiinnitti luentosalin taululle nelikulmaisen valkoisen paperiarkin ja teki arkin keskelle pienen mustan pisteen. Hän kysyi opiskelijoilta, mitä he näkivät. — Mustan pisteen. — Eikö kukaan teistä näe isoa valkoista neliötä? kysyi luennoitsija.



Kuvio: Pedagoginen vahvuuksien tutkimisen malli

Vahvuudet ilmenevät toiminta-alueissa ja todellisessa käyttäytymisessä. On mm. kolmenlaisia vahvuuksia:

Toimintavahvuudet: (millaisissa tehtävissä tunnet olevasi vahvasti ja tuntemaan itsesi energiseksi ja tarmokkaaksi)

Suhdevahvuudet: (mitä teet itsellesi ja muille ja muiden kanssa; mikä saa sinut tuntemaan olosi energiseksi, arvokkaaksi ja päteväksi) ja

Oppimisvahvuudet: (millaiset oppimistavat auttavat oppimisessa ja tekevät sen mielekkääksi ja auttavat ymmärtämään tietoa)

Nämä alueet ovat hyvin erilaisia. Seuraavassa on joitakin keskeisiä näkökohtia ratkaisevista prosesseista koulussa, joka auttaa lapsia auttamaan itseään ratkaisemaan koulun ongelmat:

- Aloita auttamalla lasta ymmärtämään hänen vahvuutensa. Näin ei tulisi koskaan tehdä väärillä kehuilla. Sen sijaan lapset on tehtävä tietoiseksi kaikista mitä he tekevät hyvin.
- Auta lasta käsitteiden ja asioiden nimeämisen tutkimisen kautta. On vaikea parantaa jotain, jos hän ei tiedä miksi sitä sanoisi!
- Nimeä vain muutama vahvuusalue, jossa lapsi on erityisen hyvä. Tällä on suuri siirtovaikutus lapsen muihin kehitysalueisiin, joihin hän itse tai vanhemmat ja opettajat voivat vaikuttaa, eikä lapsi fantasioi itseään kyvyttömäksi, opittu avuttomuus.
- Tunnista lapsen tarkkaavaisuusongelmien takaa lapsen stressi ja ahdistus. Auta häntä itseään tunnistamaan ongelmansa tausta auta häntä käyttämään sellaisia selviytymisstrategioita, jotka auttavat häntä vahvistamaan omaa lujuuttaan.
- Luo optimismia paljastamalla mahdollisuuksia hankkia menestystä ja arvokkuutta. Tuo esimerkkejä vastuullisuudesta ja siitä että elämässä ei voi väistellä haasteita ja vaikeuksia. Aina kun väistät vastuun astuu vastuuttomuus tilalle. Kyse on samasta ilmiöstä kuin aivotoiminnassa; vain hyvyysuskomus syrjäyttää pahuususkomuksen.
- Mieli on kuin televisio, mutta se on paljon ongelmallisempi, sillä mielellä ei ole teknistä ja vaivatonta kanavanvalitsijaa. Tästä johtuen lapset ja nuoret tarvitsevat ja vaativat paljon kärsivällisyyttä, sitkeyttä ja empatiaa. Lapsilla ja useilla aikuisillakin on taipumus mystifioida todellisuutta ja yksinkertaistaa sitä. He tarvitsevat paljon tilaisuuksia uusille tulkinnoille, jotka auttavat jäsentämään aidosti ja rehellisesti todellisuutta. He tarvitsevat tilaa esittää omia näkemyksiään ja tehdä kysymyksiä.
- Lapsen kertomukset tapahtumista ovat usein hämmäntäviä ja kertomusten tulkinta on vaikeaa. Usein tapahtumissa on runsaasti ristiriitoja, joihin niin vanhemmat kuin opettajatkin saattavat langeta. Tällöin on tärkeää lähestyä tulkintoja siitä näkökulmasta, jolla lapsi voi auttaa itse itseään eli mitä hyvyksiä ja vahvuuksia hän tilanteissa ja niistä selviytymisessä voi käyttää. Selkeä käsitys lapsen vahvuuksista ja tyhmyyksistä auttaa parhaiten kodin ja koulun yhteisen näkemyksen löytymisessä.
- Aseta tavoitteita. Tavoitteiden pohtimisessa ja asettamisessa on siis itsessään jotain sellaista, joka tekee arjesta merkityksellisen ja lisää meidän tunnettamme siitä, että voimme vaikuttaa omaan elämäämme.
- Rakenna rituaaleja. Rituaalit ovat säännöllisiä, aikaan sidottuja toimintoja, joilla on meille merkitystä. Jos jokin asia tekee meidät onnelliseksi ja antaa meille nautintoa, meidän tulisi pyrkiä tekemään näistä asioista säännöllisesti toistuvia. Tavoitteena olisi, että tekisimme näistä asioista sellaisia, että ne toistuvat arjessamme säännöllisesti ilman, että meidän täytyy joka kerta suunnattomasti ponnistella niiden toteuttamiseksi.
- Yksinkertaista, Tee vähemmän asioita mutta tee ne rauhassa ja hyvin. Ajan lisääntyminen sen sijaan lisää myös onnellisuutta ja lisää 'aikavarallisuutta.
- Kertaa päivittäin hyveisiin liittyviä hetkiä. Kertaa koulupäivän päättyessä kaikki ne asiat, jotka tekivät sinut ja lapset päivän mittaan onnelliseksi. Tämä on hyvin yksinkertainen tapa, jonka on havaittu lisäävän onnellisuutta merkittävästi. Se soveltuu mainiosti myös ensimmäiseksi rituaalikesi. Jos teet tätä säännöllisesti, onnellisuuden tunteet lisääntyvät ja onnelliseksi tekevät asiat tulevat myös lisääntymään.

VIII HYVEET JA VAHVUUDET AJATELMISSA, AFORISMEISSA JA ELÄMÄNOHJEISSA

1. Vahvuudet ja iätön viisaus

Uteliaisuus.

Ajattele tosiasioita. (Vanha kansanviisaus) Ihminen kestää melkein mitä tahansa, jos hän selvittää itselleen ”miksi”. (Friedrich Nietzsche)

Arviointi.

Keskuudessamme on vallalla suuri tietämättömyys muusta ajattelusta paitsi omastamme. (Albert Schwaitzer) Nykyään melkein kaikki osaavat lukea, mutta vain harvat osaavat ajatella. (Alfredo Ottaviani)

Tiedonjano.

Tyhmyyteen ei tarvita opintoja. (Espanjalainen sananlasku) Siitä, mitä et tiedä, ei ole sinulle hyötyä. (Ralph Waldo Emerson) Hämmennys on tiedon alku.

Kekseliäisyys.

Joka ei ajattele itsenäisesti, hän ei lainkaan ajattele. (Oscar Wilde) Ellei pääse yli, on mentävä ali. (Juutalainen sananlasku) Hyvän idean keksimiseksi on keksittävä paljon ideoita. Ajattele siis ensin, valikoi vasta sitten (Vincent Pealea)

Tilannetaju.

Ainoa hyvä vastavoima huonoille ideoille ovat paremmat ideat. (Francis Bacon) Elämän salaisuus ei piile siinä, mitä sinulle tapahtuu, vaan siinä mitä teet sillä, mitä sinulle tapahtuu. (Norman Vincent Peale)

Urheus.

Urheuden paras ystävä on harkinta. W. Shakespeare) Mikä on nyt todellisuutta, sitä muinoin kuviteltiin. (William Blake) Tarvitset urheutta uskaltaaksesi pelätä. (Michel de Montaigne) Urheus suurentaa ja pelkuruus pienentää vahvuuksiamme. (V.A. Koskeniemi)

Sinnikkyys.

Ole kärsivällinen – aikanaan munakin kävelee (Afrikkalainen sananlasku) ”Aloita tekemällä se, mikä on tarpeellista, sitten se, mikä on mahdollista ja yhtäkkiä huomaatkin tekeväsi sitä mikä on mahdotonta”. (Franciscus Assisilainen) On kumma miten vähän saa aikaan, jos vain lakkaa yrittämästä. (Pauline 8 v.) Kun tulet vakuuttuneeksi siitä, että voit tointua mistä tahansa vastoinkäymisestä, kaikki luovat vahvuutesi rientävät avuksesi. (Norman Vincent Peale) Elinvoima ei ilmene ainoastaan sinnikkyyttenä vaan myös kykynä aloittaa kaikki alusta. (F. Scott Fitzgerald) Ainoa tapa pysyä terveenä on syödä sitä mitä ei halua, juoda sitä mistä ei pidä ja tehdä sellaista minkä mieluummin jättäisi tekemättä. (Mark Twain)

Rehellisyys.

Rehellisyys on mielenrauhalle otettu vakuutus. Epäröidessäsi kerro totuus. (M. Twain) Rohkea se, joka uskalttaa olla totta itselleen. Vahva se, joka uskalttaa tuntea. Peloton se, joka ymmärtää nöyrytyä. Suuri se, jolle totuus on rakkaus. (Tuntematon)

Ystävällisyys.

Hän on ystäväni, joka puhuu minusta hyvää takanapäin. (Thomas Fuller) Ystävyyttä ei osteta markkinoilta. (Thomas Fuller)

Rakastavuus.

Rakasta, jos haluat, että sinua rakastetaan. (Seneca) Suurin onni elämässä on vakuuttuneisuus siitä että meitä rakastetaan meidän itsemme tähden, tai pikemminkin siitä huolimatta. (Victor Hugo)

Kansalaisuus.

Kun kannamme vastuuta kaukana olevista, heistä tulee meille läheisiä. (Paula Sainio) On matalan ja alhaisen mielen merkki, kun joku tahtoo olla samaa mieltä massojen tai enemmistön kanssa vain siksi, että enemmistö on enemmistö. Totuus ei muutu sen perusteella, uskooko ihmisten enemmistö siihen vai ei. (Giordano Bruno)

Reiluus.

Vain heikoilta puuttuu uskallus olla oikeamielisiä. (Tagore)

Johtajuus.

Jos joku kuuntelee tai ojentaa kätensä tai kuiskaa ystävällisen rohkaisun sanan tai yrittää ymmärtää yksinäistä, epätavallisia asioita alkaa tapahtua. (Loretta Girzatis)

Itsehillintä.

Moni menettää malttinsa vain sksi, että näkee sinun säilyttävän omasi. (Frank Moore Colby) Hän voitti itsensä ja se olisi suurin mahdollinen voitto. Miguel de Cervantes) Pienen itsehillinnän puutteesta murentuu kyky suurempaan. (Friedrich Nietzsche) Ei se kuumetta poista, jos kuumemittarin rikkoo. (Suom.sananlasku) Jos ihminen voittaa taistelussa tuhat kertaa tuhat miestä, ja toinen voittaa yhden, itsensä, niin tämä jälkimmäinen on voittajista suurin. (Dhammapada)

Kaukonäköisyys.

Kukaan ei ole yhtä sokea kuin ne, jotka eivät tahdo nähdä (Jonathan Swift) On olemassa vain yksi tapa nähdä asiat oikein ja se on nähdä ne kokonaisuudessaan. (John Ruskin) Unelman tekee mahdottomaksi yksi ainoa asia, epäonnistumisen pelko - Paulo Coelho-Elättele suuria toiveita ja uskalla tehdä kaikkiesi niiden eteen. Elättele suuria unelmia ja uskalla toteuttaa ne. Elättele mahtavia odotuksia ja usko niihin. - Norman Vincent Peale-Täytyy mennä unelmiaan kohti, eikä vain odottaa, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. - Veikka Gustafsson-Kurkotta vain kuuta taivaalta. Vaikka et sitä saisikaan, voit silti saada tähtiä. -Les Brown-Maailma on niiden, joilla on rohkeutta unelmoida ja jotka uskaltaavat elää unelmaansa. Jokainen omien kykyjensä mukaan. - Paolo Coelho-

Nöyryys.

Nöyryys on sitä, että arvioi itsensä oikein. (C.H. Spurgeon) Ensin sano itsellesi, mitä haluat olla ja sitten tee, mitä täytyy. (Epiktetos) Ihminen näkee kyllä mitä hänellä on, mutta ei sitä mitä itse on. (Ludwig Wittgenstein)

Kauneus.

Parkerin laki: Kauneus on vain ihon paksuinen, mutta rumuus syöpyy luihin asti. (Karl Parker)

Kiitollisuus.

Kiitollisuus on sydämen muisti. (**Young Girl**) Kiitollisuus vaientaa sisäiset nalkuttajat. (Elina Puohiniemi) Voit keskittyä asioihin, joista olet kiitollinen, ja tulla paremmaksi ihmiseksi tai voit keskittyä asioihin, joihin olet pettynyt ja tulla katkerammaksi ihmiseksi. Valinta on sinun. (Mark Goulston) Onpa minulla ollut suurenmoinen elämä !Kunpa vain olisin oivaltanut sen aikaisemmin. (Colette) Olen kiitollinen siitä, että minun täytyy siivota juhlien jälkeen, sillä se merkitsee sitä, että minulla on ystäviä.- **Nalle Puh (A. A. Milne)**

Susanna Lundellin lista,1. Sano usein tärkeä sana:”Kiitos!” 2. Pysähdy viikon ajan päivittäin hetkeksi valitsemanasi kellonaikana ja kysy itseltäsi, mistä olen kiitollinen juuri nyt, tällä hetkellä. 3. Kirjaa viimeisen viikon ajalta viisi tapahtumaa, jotka antavat aihetta kiitollisuuteen. Jatka harjoitusta kuukauden ajan. 4. Mieti, millaisia kiitollisuuden aiheita sinulla on omassa elämässäsi. Kirjaa viisi asiaa. 5. Päivitä minäkuvasi. Kysy itseltäsi, missä olet hyvä, millaisia lahjoja ja kykyjä sinulla on ja mikä sinussa on kaikkein parasta. 6. Ajattele ihmistä, joka on tehnyt jotain hyväksesi. Kirjoita hänelle kirje, jossa ilmaiset kiitollisuutesi. 7. Palauta mieleesi tilanne, jossa olet saanut tukea ystävältäsi, toveriltasi tai vanhemmiltasi. Millaisia tunteita se sinussa herätti? Tunsitko kiitollisuutta? Jos tunsit, ilmaisitko sen? Miten? Miten kiitollisuus vaikutti? "Kiitollisuus syntyy huomaamisesta, siitä, että minä alan nähdä jotakin hyvää, että minun silmäni avautuvat ja minä käänän katseeni kohti sitä hyvää, mitä olen saanut. Kiitollisuus on uusi tapa katsoa asioita.

”Hyvän huomaaminen ei merkitse pahan todellisuuden kieltämistä. Kiitollisuus ei merkitse suostumista kohtuuttomuuteen eikä epäoikeudenmukaisuuteen. Se ei merkitse nöyristelyä eikä kyyristelyä muiden ihmisten edessä.

Kyky nähdä pahan keskellä hyvää ei oikeastaan ole ihmisen oma kyky. Taito nähdä hyvää ei synny katsojan silmissä, vaan se syntyy siitä hyvästä, josta me olemme tulleet osallisiksi. Kiitollisuus on lahja, jonka ihminen saa.”(Eero Huovinen)

Toiveikkuus.

Toivo on valvovan uni. (Aristoteles) Täyttyneen toiveen sijalle astuu aina uusi. (Scopenhauer) Minun tunnuslauseeni on tämä: "Tyydy vähään, mutta toivo silti enemmän." (Charle Lamb) Toivo on tunne siitä, ettei kokemasi ole pysyvää. (Jean Kerr) Toivo kannustaa elämää jatkumaan, kasvamaan, laajentumaan ja menemään eteenpäin. (Greg Anderson) Toivominen merkitsee sitä, että on joka hetki valmis sille, joka ei ole vielä syntynyt. (Erich Fromm) Jolla on terveyttä, sillä on toivoa. Jolla on toivoa, sillä on kaikki. (Arabialainen sananlasku) Ei ole olemassa toivottomia asioita. On vain ihmisiä, jotka ovat luopuneet toivosta niiden suhteen. (Clare Boothe Luce) Jos sinulla on vain yksi toivomus, olkoon se usko tulevaan. (Percy Sutton) Toivo on hyvä asia – ehkä paras, eikä mikään hyvä asia kuole koskaan. (Stephen King)

Henkisyys.

Järjen lopultakin myönnettävä, että on ääretön määrä asioita, joita se ei voi selittää. Jos se ei sitä myönnä, se on hyvin heikki. (Blaise Pascal) Älä heitä sankaria pois sielustasi. (Friedrich Nietzsche) Maailmassa on olemassa upea luonnonlaki: kolme asiaa, joita eniten haluamme – onnellisuus, vapaus ja mielenrauha. Ne ovat kaikki asioita, jotka saamme itse silloin, kun annamme ne jollekulle toiselle. (Peyton March)

IX HYVE- JA VAHVUUSTEHTÄVIÄ

1. Vihjeitä opettajille

Vahvuuksia uudella tavalla toteuttaneiden kohdalla todettiin merkittävää onnellisuuden kasvua ja masennusoireiden vähenemistä vielä kuukauden kuluttua niiden käyttämisestä. Kiitollisuus käynti aiheuttaa suuria myönteisiä muutoksia ensimmäisen kuukauden jälkeen, mutta sitten taittui ja palautuu lähtötasolle viimeistään puolen vuoden kuluttua. Selviytymistehtävää toteuttaneilla oli ohimenevä vaikutus onnellisuuteen ja masennusoireisiin. Pitkän aikavälin hyödyt voidaan saavuttaa jatkuvalla tehtävien harjoittamisella.

Missä opiskelijat voivat käyttää vahvuuksiaan:

- * **Viisautta:** Opiskelijat voivat tutkia minkä tahansa yhteisön osalta jotakin toiminta-aluetta, johon liittyy tiedon hankintaa ja käyttöä ja ehdotusten tekemistä yhteisten palvelujen parantamiseksi.
- * **Oikeudenmukaisuus:** Opiskelijat voivat syrjäytyneiden nuorten asemaa menestyneiden nuorten asemaan yhteiskunnassa; tai tutkia köyhyyden syitä yhteiskunnassa tai eri puolilla maailmaa.
- * **Rohkeus:** Opiskelijat voivat käyttää rohkeuttaan lähestyä vanhuksia, ulkomaalaisia, kerjäläisiä ja auttaa heitä tulemaan tietoisiksi asemastaan.
- * **Itsehillintä ja kohtuullisuus:** Opiskelijat voivat tutkia kilpailevien etujen seurauksia ja luoda itsehillintää ja kohtuullisuutta ohjaavat toiminta-periaatteet.
- * **Henkisyys:** Opiskelijat voivat auttaa löytämään merkityksen jostakin traagisesta tapahtumasta ja ihmiskohtalosta (Anne Frank)
- * **Ihmiskunta:** Opiskelija voi johtaa pyrkimyksiä, joiden tarkoituksena on toteuttaa humanitaarista toimintaa.

Eri aineisiin liittyviä vihjeitä: Kirjallisuus. Millaisia vahvuuksia ja varjopuolia esiintyy kirjojen päähenkilöillä. **Uskonto.** Millaiset asiat antavat elämälle tarkoituksen ja merkityksen. **Maantieto.** Millaiset olosuhteet tuottavat hyvinvointia. **Aamunavaukset.** Mikä meni hyvin viime yönä. **Musiikki.** Vahvuuksiin liittyvien tunteiden tunnistaminen. **Taideaineet.** Kauneuden ja hyvyyden näkeminen. **Liikunta ja urheilu.** Hyveiden toteuttaminen peleissä.

Menestystehtävä:

Kerro tilanteista, joissa olet ollut menestyksekkäs käyttäessäsi näitä vahvuuksiasi.

Omakuvatehtävä:

Asioita minusta, joista vanhemmat iloitsevat ja ovat ylpeitä. Asioita, joita haluaisin muiden ajattelevan itsestäsi.

Ansioitumistehtävä:

Tiettyjä asioita, haluan ihmisten sanoa, mitä olen tehnyt elämässäni ovat.

Vahvuushistoriatehtävä:

Peruskysymyksiä, jotka ohjaavat myönteiseen suuntaan, esimerkiksi: Millaiset asiat antavat elämääsi sisältöä juuri nyt? Kuvaile jotakin huippukokemusta tai onnistumista, jonka olet työssäsi kokenut? Mitä arvostat itsessäsi eniten; entä ihmissuhteissasi; entä työssäsi tai työsi luonteessa? Mitä haluat (1-2 asiaa) juuri nyt enemmän (elämääsi)? Luettele viisi adjektiivia, jotka kuvaavat sinua parhaimmillasi. Millaisissa tilanteissa olet yleensä parhaimmillasi? Mitä opit ja hyväksyt itsessäsi tällä hetkellä? Tavoitteena on löytää ja tunnistaa ihmisen olipa hän minkä ikäinen tahansa positiivinen historia, vahvuudet ja suurimmat menestyksen kokemukset. Näillä myös vahvistetaan tunnetta siitä, että muutos on mahdollinen.

Tulevaisuuskuvatehtävä:

Haasteellinen tulevaisuudenkuva toimii innostajana ja suunnanantajana. Tärkeää on, että tuossa kuvassa on ihmisen/lapsen oma ääni, sitä ei tule ”syöttää ulkoapäin”. Unelma tai visio sanana pitää sisällään erilaisia konnotaatioita – mielikuvia, ääniä, metaforia, symboleja, tunteita... Hyviä kysymyksiä tässä yhteydessä ovat mm. Mitkä koet kaikkein innostavimpina tai jännittävimpinä mahdollisuuksinasi? Hyppää tulevaisuuteen (yksi vuosi, viisi vuotta, kymmenen vuotta...) Millaisia asioita näet? Mitä teet? Kenen kanssa olet? Missä asut? Mistä olet innoissasi? Kun ajattelet aikoja, jolloin olet ollut kaikkein onnellisin, mitä asioita noista hetkistä haluat viedä tulevaisuuteesi? Mitä huomaat itsestäsi kun unelmoit tulevaisuudestasi?

Vision todentamistehtävä:

Suunnitelma, jonka kautta haluttu tulevaisuus pyritään tekemään todeksi. Tässä vaiheessa asiakasta autetaan luomaan rakenne ja perusta niille proaktiivisille toimille, joiden avulla on mahdollista päästä asetettuihin tavoitteisiin.

Mikä visiossasi todella puhuttelee sinua, kaikkein syvimmältä? Mikä visiossasi tuo sinulle iloa tai jännitystä – tai saa sinut nauramaan? Mitkä olisivat ne kolme suurta saavutusta, jotka saavat sinut tuntemaan, että olet tullut lähelle unelmaasi? Mitä sellaista olet aikaisemmin tehnyt, joka nyt uudelleen tehtynä veisi sinua kohti haluamaasi tulevaisuutta? Ketkä ovat matkakumppaneitasi tällä matkalla? Keihin luotat? Ketkä ovat aikaisemmin tukeneet sinua – ja voivat tukea nytkin? Mitä sellaista olet jo nyt aloittanut tekemään, joka vie kohti haluamaasi tulevaisuutta? Mitä pieniä asioita voisit omaksua uusiksi (hyviksi) tavoiksi? Jos kokeilet elää jotakin ulottuvuutta unelmastasi, mikä se olisi? Millaisia asioita näet itsesi tekemässä? Kuinka vakavissasi olet tavoitellessasi näitä asioita? Voisitko olla vähemmän vakava? Leikkisämpi? Mikä saa sinut tuntemaan juuri nyt, tänään, itsesi ylpeäksi ja kyvykkääksi?

Kohtalon haltuunottotehtävä:

Missä asioissa jo elät unelmaasi? Mihin sinun tarvitsee suunnata enemmän huomiotasi, jotta siitä tulee luonnollinen osa päiväsi? Millaisia lupauksia olet itsellesi antanut? Miten jatkat itsestäsi huolehtimista ja saat tukea tuleville pyrkimyksillesi? Kuka on tukenut sinua tähän mennessä, kuka ansaitsee kiitollisuutesi ja tunnustuksesi? Mikä painaa sinua juuri nyt? Mistä muusta meidän tulisi vielä puhua? Kuinka vaalit jatkossa omaa kasvuasi ja kehittymistäsi? Jotkut kaipaavat jäsentyneempää lähestymistapaa, ja silloin strukturoitu itsen havainnointi voi olla erinomainen väline.

Päiväkirjatehtävä:

Yksi tapa on pitää päiväkirjaa esimerkiksi seuraavien kysymysten ohjaamana: Mistä haluan tulla tietoiseksi? Missä ja miten havainnoin itseäni? Mikä on mielenkiintoni fokus juuri nyt? Mitä ajattelen asiasta, jota havainnoin? Mitä tunnen tähän asiaan liittyen? Miten käyttäydyn havainnointini seurauksena? Mitä hyvää tästä toiminnasta voisi syntyä?

Selviytymistehtävä:

Kirjoita varhaisen elämän vaikeuksista (jostain tapahtumasta) ja siitä selviytymistä joka ilta viikon ajan.

Kiitollisuustehtävä:

Kirjoita kiitoskirje ja toimita se henkilölle, joka on ollut sinulle hankala. Kalifornian yliopiston psykologian professori Robert Emmons väittää, että kiitollisuuden harjoittaminen parantaa tunteidensäätelykykyä. Onnellisuus kasvaa jopa 25 prosentilla. Emmonsin ryhmä testasi vuonna 2003 kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen vaikutuksia. Kontrolliryhmään verrattuna kiittäjien tyytyväisyys elämään parani. He raportoivat vähemmän fyysisiä vaivoja, kuten kipua. He suhtautuivat tulevaan viikkoon muita optimistisemmin, nukkuivat paremmin, liikkuiivat enemmän ja olivat tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Muut ihmiset ilmoittivat kiitoslistan pitäjien olevan ystävällisiä, auttavaisia ja epäitsekkäitä. Emmonsin vinkit: Pidä kiitospäiväkirjaa neljä kertaa viikossa kolmen viikon ajan. Lisäksi kirjoita kiitoskirje henkilölle, jolla on ollut positiivinen vaikutus elämääsi, mutta jota et ole kiittänyt. Etsi henkilö ja lue kirjeesi ääneen. Kymmenen viikon päiväkirjan pito saa ihmisen onnelliseksi ainakin puolen vuoden ajaksi ja kiitoskäynti parantaa mielialaa kuukausiksi. Tutkijoilla on väitteidensä tueksi dataa: koehenkilöiden stressihormoni- eli kortisolitasot laskivat, sydämen sykevaihtelu parani ja aivot toiminta virkistyi.

Kolmen hyvän asian tehtävä:

Kirjoita kolme asiaa, jotka ovat menneet hyvin ja syyt asioiden hyvin menemiseen.

Sinulle paras tehtävä:

Kirjoita tilanteesta, jossa olet ollut parhaimmillasi ja onnistunut hyvin. Mitä vahvuuksia käytit?.

Omat vahvuudet tehtävä:

Kirjoita ylös viisi itsessäsi tunnistamaa luonteen vahvuutta ja käytä näitä vahvuuksia viikon ajan uudella ja erilaisella tavalla joka päivä

Vahvuuspäivätehtävä:

Rastita vahvuusluettelosta 24 päivän ajan yksi vahvuus päivässä ja toteuta sitä sen päivän aikana niin, että voit kertoa siitä tunnilla.

Draamalliset vahvuustehtävät:

Vahvuusaiheet psyko- ja sosiodraamatehtävät ovat erityisen vaikuttavia. Tällaisia tehtäviä löytyy lasten kokemuspöydästä sekä kodista, ystäväpiiristä että koulusta.

Päivänavaustehtävät:

Valitaan jokin hyve (vahvuus) ja puhutaan siitä, mitä se tarkoittaa, miten sitä tulee harjoitella ja miten sitä harjoitetaan. Sama voidaan toteuttaa viikonavaustehtävänä, jolloin jokainen koulussa viikon ajan harjoittelee kyseiseen hyveeseen liittyvää käyttäytymistä.

Hyvepuun rakentaminen:

Luokkaan voidaan rakentaa hyvepuu (vahvuuspuu) johon kasvaa hyveeksistoa. Puu voidaan piirtää tai vaikka rakentaa oikea puu. Se voidaan tehdä ryhmätyönä, jolloin voidaan käydä keskustelua hyveen sijoittumisesta arvostuksissa alempiin tai ylempiin oksistoihin.

Välitunnin hyve tehtävä:

luokka voidaan jakaa hyve esim. kolmen hengen hyveryhmiin (vahvuusryhmiin). Välitunnin aikana he saavat keksiä näytelmän esitettäväksi koko luokalle.

Vahvuusainekirjoituskilpailu:

Luokalle tai koko koulullekin voidaan julistaa hyve-vahvuuskirjoituskilpailu. Koulun käytävälle laaditaan hyve-vahvuustaulu, josta jokainen voi hakea inspiraatiota, mistä hyveestä haluaa kirjoittaa.

Hyve-vahvuusjulistekilpailu:

Useissa maissa on toteutettu lasten hyveisiin perustuvia lasten taideteoksia ja taidenäyttelyjä 52 :sta hyveestä.

Hyve (vahvuus)-runokilpailu:

(kertomuskilpailu), joka voidaan säveltää ja tehdä siitä tunnuslaulu. Laulun esittämisestä voidaan myös järjestää esitystilaisuus.

Hyve (vahvuus) video:

Jostakin tapahtumasta voidaan esim. luokkaretkestä voidaan tehdä hyvevideo, joka esitetään ja sitä analysoidaan ja yritetään siitä löytää mahdollisimman monta hyve(vahvuus) tapahtumaa tai hetkeä.

Metaforatehtävä:

Oppilaita pyydetään tuomaan luokkaan esineitä, joihin liittyy jokin hyvemetafora (esim. kauneuden arvostaminen (kukat, taulut, matot jne.).

Hyvevalokuvia:

Oppilaita pyydetään tuomaan (vahvuustunnille) omia valokuviaan, joista he voivat kertoa, millaista vahvuutta tai hyvettä kyseinen kuva ilmentää.

Toisten ylevöittämissuhteet:

Ryhmätyönä voidaan miettiä miten voitaisiin joku yksilö tai joku joukko nostaa "parrasvaloihin" ja jättäytyä itse taka-alalle. Tärkeää on keskustella siitä, millaisia tunteita tällainen toiminta herättää.

Kustannus-hyötyvahvuustehtävä:

Anna lapsille 1-5 euroa, jolla rahalle heidän on osoitettava jokin toista hyödyttävä kohde ja toteutettava se.

Ylevyyspuhe:

Lapsille voidaan antaa tehtäväksi laatia itselleen/ystävälle ylevyyspuhe täysi-ikäisyssyntymäpäiville. Samoin puhe voidaan kohdistaa myös vanhemmille tai kenelle tahansa.

Vahvuuspassi:

Lapset voivat laatia itselleen vahvuuspassin. Jokainen vahvuus avaa oven johonkin huoneeseen hyvän olon talosta.

Kummiluokka:

Luokka voi etsi itselleen hyveiden ja vahvuuksien kummiluokan, jolle voidaan kirjoittaa hyvekirjeitä; kertoa siitä, miten luokassamme olemme hyveitä toteuttaneet.



Kuvio: Vahvuuspedagoginen vuorovaikutusmalli

X MITÄ VAHVUUSTEHTÄVIEN TULOKSET OSOITTAVAT

1. Vahvuustilanteiden kartoittaminen

1. TIETO JA VIISAUS

Uteliaisuus ja kiinnostus maailmaan

1. Ajattele todellisia tilanteita, joissa sinulla on ollut mahdollisuus tehdä jotain uudella ja innovatiivisella tavalla. Kuinka usein sinä osoitat luovuutta tai kekseliäisyyttä näissä tilanteissa? Ei koskaan _____ / Harvoin _____ / Joskus _____ / Silloin tällöin _____ / Yleensä aina _____

Tiedonjano

2. Ajattele todellisia tilanteita, joissa sinulla on ollut tilaisuus tutkia jotain uutta tai tehdä jotain erilaista. Kuinka usein sinä osoitat uteliaisuutta tai kiinnostusta näissä tilanteissa? Ei koskaan _____ / Harvoin _____ / Joskus _____ / Silloin tällöin _____ / Yleensä aina _____

Arviointikyky, kriittinen ajattelu

3. Ajattele todellista tilannetta, jossa sinun on tehtävä monimutkainen ja tärkeä päätös. Kuinka usein sinä osoitat kriittistä ajattelua, ennakkoluulottomuutta, tai arvostelukykä näissä tilanteissa? Ei koskaan _____ / Harvoin _____ / Joskus _____ / Silloin tällöin _____ / Yleensä aina _____

Nerokkuus, omintakeisuus, käytännöllisyys, maalaisjärki

4. Ajattele todellisia tilanteita, joissa sinulla on ollut mahdollisuus oppia lisää joistakin asiasta, aiheesta tai ilmiöstä koulun ulkopuolella. Kuinka usein sinä osoitat tahtoa oppia näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Sosiaalinen tilannetaju, tunneäly, itsetuntemus

5. Ajattele todellisia tilanteita, joissa voisit ymmärtää toisten ihmisten sanomisia tai käyttäytymistä. Kuinka usein sinä osoitat sosiaalista älykkyyttä tai sosiaalisia taitoja näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Näkemyksellisyys

6. Ajattele todellisia tilanteita, joissa sinulla on ollut mahdollisuus antaa neuvoja toisille henkilöille, jotka tarvitsivat sitä. Kuinka usein sinä osoitat auttavuutta tai viisautta näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

2. ROHKEUS

Urheus ja rohkeus

7. Ajattele todellisia tilanteita, joissa olet kokenut pelkoa tai uhkaa. Kuinka usein sinä osoitat vahvaa tahtoa tai rohkeutta näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Sinnikkyys, aikaansaaminen, uutteruus

8. Ajattele todellisia tilanteita, jotka ovat vaikeita ja aikaa vieviä. Kuinka usein sinä sinnikkyyttä ja peräänantamattomuutta tai ahkeruutta näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Rehellisyys, totuudenmukaisuus, tinkimättömyys

9. Ajattele todellisia tilanteita, joissa on mahdollista esittää muuta kuin kuka olet tai mitä oli tapahtunut. Kuinka usein sinä osoitat rehellisyyttä tai todellisuuden kuvausta näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

3. RAKKAUS JA INHIMILLISYYS

Ystävällisyys ja anteliaisuus

10. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat laupeutta tai anteliaisuutta muille, kun siihen ilmenee mahdollisuus? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen

11. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä ilmaiset rakkautesi tai myötätuntosi toisia kohtaan (ystävät, perheenjäsenet), kun siihen ilmenee mahdollisuus? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

4. OIKEUDENMUKAISUUS

Kansalaisuus, velvollisuudentunto, yhteistyö

12. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat vastuuta ja yhteistyökykyä silloin kun niin on mahdollista tehdä? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Reiluus ja tasapuolisuus

13. Ajattele todellisia tilanteita, joissa olit ryhmän jäsen, ja jossa tarvitaan apua ja uskollisuutta. Kuinka usein sinä osoitat tiimityötaitoja näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Johtajuus

14. Ajattele todellisia tilanteita, jossa sinulla on ollut jonkin verran valtaa tai vaikutusvaltaa yhteen tai useampaan ihmiseen. Kuinka usein sinä osoittaa oikeudenmukaisuutta näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

5. KOHTUULLISUUS

Itsehillintä ja itsehallinta

15. Ajattele todellisia tilanteita, joissa olet kokenut toiveita, haluja, impulsseja tai tunteita, joita olisit halunnut hallita. Kuinka usein osoitat itsehillintää tai itsesääntelyä näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Kaukonäköisyys

16. Ajattele todellinen tilanteita, joissa olet ollut taipuvainen tekemään jotain, mitä saatat myöhemmin katua. Kuinka usein sinä osoitat varovaisuutta ja harkintaa näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Nöyryys ja vaatimattomuus

17. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat vaatimattomuutta tai nöyryyttä, kun se on mahdollista niin tehdä? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

6. TRANSKENDESSI, HENKISYYS

Kauneuden ja taidon arvostaminen

18. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoittaa kauneuden tai huipputaidon arvostusta, kun siihen ilmenee mahdollisuuksia niin tehdä? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Kiitollisuus

19. Ajattele todellisia tilanteesta, joissa joku muu auttoi tai toi hyötyä sinulle. Kuinka usein sinä osoitat kiitollisuutta tai kiitollisuutta hänelle? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Toivo, optimismi, tulevaisuuteen suuntautuminen

20. Ajattele todellisia tilanteita, joissa olet kokenut epäonnistumisia tai takaiskuja. Kuinka usein sinä osoitat toiveikkuutta tai optimismia näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Antaumuksellisuus ja hengellisyys

21. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat uskonnollisuutta tai hengellisyyttä silloin kun niin on mahdollista tehdä? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Anteeksiantavaisuus ja armeliaisuus

22. Ajattele todellisia tilanteita, joissa joku on loukannut sinua tavalla tai toisella. Kuinka usein sinä osoitat anteeksiantoa ja armoa näissä tilanteissa? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Leikillisuus ja huumori

23. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat leikkimielisyyttä tai huumoria, kun se on mahdollista niin tehdä? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Innostuneisuus

24. Ajattele jokapäiväistä elämää. Kuinka usein sinä osoitat kiinnostusta tai innostusta asiasta, tehtävästä tai ilmiöstä kun siihen on mahdollisuus? Ei koskaan_____ / Harvoin_____ / Joskus_____ / Silloin tällöin_____ / Yleensä aina_____

Liite 1.

Itsehallinnallisuuden testi

Kuinka hyvin pystyt itsehillintään

HÄILYVÄINEN OMINAISUUS: ITSEOHJAUS

Testi on varsin selväpiirteinen: muistelet vain, kuinka luja luonne sinulla on ja merkitset ympyrällä sen kohdan mikä osuu kipeimpään paikkaan. Ihmiset suhtautuvat yleensä itsekuriinsa kuin omaan hienhajuunsa – olemme innokkaita haistamaan sen muissa, mutta kieltäydymme itsepintaisesti haistamasta omaa hajuamme. Arvioi asteikolla 1 – 5 itsekurisi luonnetta. Viisi on täysin samaa mieltä ja yksi on täysin erimielä ja muut siltä väliltä.

1. Kun tunnen itseni kireäksi tai muuten vain ärtyneeksi, en pysty salaamaan ärtyneisyyttäni vanhemmiltani.
1 2 3 4 5
2. Pahantuulenpuuskani vaikuttavat siihen, kuinka suhtaudun vanhempiini, ystäviini, opettajaani (alleviivaa).
1 2 3 4 5
3. Vaikka yrittäisin kuinka, en voi mitään sille, että huoleni ja murheeni vaikuttavat suhtautumiseeni toisiin ihmisiin.
1 2 3 4 5
4. Vaikka yrittäisin kuinka, en voi mitään sille, että huoleni ja murheeni vaikuttavat harrastuksiini.
1 2 3 4 5
5. Vaikka yrittäisin kuinka, en voi mitään sille, että huoleni ja murheeni vaikuttavat opiskeluuni.
1 2 3 4 5
6. Minusta on vaikea ja tylsää keskittyä ikäviin ja samanlaisena jatkuvasti toistuviin töihin ja työtehtäviin
1 2 3 4 5
7. Reagoin voimakkaasti muiden pahantuulisuuteen niin, että se vaikuttaa haitallisesti omaan olemiseeni.
1 2 3 4 5
8. Vaikka kuinka yritän salata sen, joudun usein sisäiseen paniikkiin minulle epämiellyttävissä ikävissä tilanteissa.
1 2 3 4 5
8. Kun minua ärsytetään koulussa tai kotona, olen tosissaan joskus menettää malttini niin, että se vaikuttaa kaikkiin muihinkin.
1 2 3 4 5
9. Jos olen aivan vilpítőn, toisinaan menetän malttini aivan täysin turhaan ja ilman mitään erikoista syytä.
1 2 3 4 5

Olet erityisen herkkä menettämään itsekurisi – 45, Olet kohtalaisen herkkä menettämään itsekurisi – 36, Olet jossain määrin herkkä menettämään itsekuri – 27, Pystyt kohtalaisesti hallitsemaan itsesi -18, Pystyt hyvin hallitsemaan itsesi -9

Liite 2.

Vahvuuksien omistamisen mittari

Kuinka paljon tämän vahvuuden omistaminen merkitsee sinulle. Merkitse asteikolla 1 – 5 (1 = erittäin vähän merkitystä, 2 = vähän merkitystä, 3 = yhdentekevä, 4 paljon merkitystä, 5 = erittäin paljon merkitystä)

Tieto ja viisaus

Uteliaisuus_____	1	2	3	4	5
Tiedonjano_____	1	2	3	4	5
Arvostelukyky_____	1	2	3	4	5
Kekseliäisyys_____	1	2	3	4	5
Sosiaalinen tilannetaju____	1	2	3	4	5
Näkemyksellisyys_____	1	2	3	4	5
Rohkeus					
Urheus_____	1	2	3	4	5
Sinnikkyys_____	1	2	3	4	5
Rehellisyys_____	1	2	3	4	5
Rakkaus ja inhimillisyyys					
Ystävällisyys_____	1	2	3	4	5
Rakastavuus_____	1	2	3	4	5
Oikeudenmukaisuus					
Kansalaisuus_____	1	2	3	4	5
Reiluus_____	1	2	3	4	5
Johtajuus_____	1	2	3	4	5
Kohtuullisuus					
Itsehillintä_____	1	2	3	4	5
Kaukonäköisyys_____	1	2	3	4	5
Nöyryys_____	1	2	3	4	5
Transkendenssi (henkisyys)					
Kauneuden arvostus____	1	2	3	4	5
Kiitollisuus_____	1	2	3	4	5
Toivo_____	1	2	3	4	5
Henkisyys_____	1	2	3	4	5
Anteeksiantavaisuus____	1	2	3	4	5
Huumori_____	1	2	3	4	5
Innostuneisuus_____	1	2	3	4	5

Liite 3

Esim. Koulun vahvuusperusteisista ohjaavista periaatteista, jotka koskevat kaikkia koulun piiriinsä kuuluvia ihmisiä, lapsia ja aikuisia.

Joustamiskyky

Olemme valmiit säätämään käyttäytymistämme niiden tarpeiden mukaan, joita tarvitaan kaikkien hyvinvointiin jokapäiväisessä elämässä.

Myötätunto

Näytämme ystävällisyyttä ja huolenpitoa muita hädässä olevia kohtaa tarjoamalla apua aina kun mahdollista.

Itsehillintä

Mietimme ja harkitsemme asioita läpi perusteellisesti ennen kuin reagoimme ärsykkeisiin ja ryhdymme toimintaan.

Rohkeus

Kohtaamme vaikeudet ja vaarat urheasti tosiasioina eikä uskomuksina, joita pelkäämme.

Rehellisyys

Olemme rehellisiä itsellemme ja kaikessa mitä teemme pettämättä toisten luottamusta meihin..

Aloitteellisuus

Teemme vastuullisia ja hyödyllisiä ja auttavia toimia oma-aloitteellisesti odottamatta toisten kehottamista.

Uskollisuus

Osoitamme muille, että olemme luottamuksen arvoisia ja olet sitoudumme siihen mitä olemme luvanneet.

Kunnioittaminen

Näytämme teoillamme kunnioittavamme itseämme, tovereitamme, ystäviämme, perheemme jäseniä ja opettajia, elämää ja maailmaa ympärillämme

Vastuullisuus

Osoitamme olevamme vastuussa teoistamme ja otamme rohkeasti vastuun kaikissa olosuhteissa tekojemme seurauksista..

Luotettavuus

Näytämme kaikissa toimissamme, että meihin voi luottaa, ja että ansaitsemme toisten luottamuksen ja kunnioituksen.

Toiveikkuus

Ajattelemme ja toimimme niin, että meillä kaikilla on toiveikas kuva tulevaisuuden tapahtumista ja että tämä kuva ohjaa tekojamme kun teemme sinnikkäästi työtä onnellisen tulevaisuutemme toteutumiseksi. Kun teemme työtä tulevaisuutemme eteen sinnikkäästi, niin hyviä asioita alkaa tapahtua elämässämme.

Sinnikkyys

Onnellisuus ei synny etsimällä pelkästään mielihyvää synnyttäviä tapahtumia, vaan toimimalla sinnikkäästi hyvän elämän päämäärien tavoittamiseksi esteistä huolimatta.

Liite 4

Vahvuuspedagogisia hyvinvoinnin osamääriä, positiivise havainnoinnin kohteita

Elämän tunneosamäärä

Osallistuu aktiivisesti

Näyttää innostuksensa

Innostaa ja virkistää toisia

Itsehillintäosamäärä

Säätölee käyttäytymistään ja reaktioitaan

Koulutyöosamäärä

Tulee kouluun valmistautuneena

Muistaa ja seuraa ohjeita

Tekee läksyt heti eikä lykkää niitä

Ihmissuhdeosamäärä

Pysyy rauhallisena vaikka kritisoidaan tai muut provosoi

Antaa toisten puhua keskeytyksettä

On kohtelias aikuisille ja koulutovereille

Pitää temperamenttinsa kurissa

Kiitollisuusosamäärä

On tietoinen mahdollisuuksistaan

Tunnistaa ja osoittaa arvostusta muille

Tunnistaa ja osoittaa arvostavansa omia mahdollisuuksiaan

Uteliaisuus ja tiedonjano-osamäärä

Haluaa oppia itsensä vuoksi ja löytää kiehtovia asioita

On innokas tutkimaan uusia asioita

Kysyy ja vastaa kysymyksiin, syventää ymmärrystä

Aktiivisesti kuuntelee toisia

Optimismi ja toiveikkuusosamäärä

Odottaa hyvää tulevaisuudesta ja tekee työtä sen saavuttamiseksi

Ylittää pettymyksiä ja takaiskuja nopeasti

Katsoo, että ponnistelut parantavat hänen tulevaisuuttaan

Sinnikkyysosamäärä

Viimeistelee sen mitä on aloittanut

Joustaa tarvittaessa.

Yrittää kovasti, vaikka on epäonnistunut

Toimii itsenäisesti vahvuuksiaan käyttäen

Sosiaalinen tilannetajuosamäärä

On tietoinen motiiveistaan.

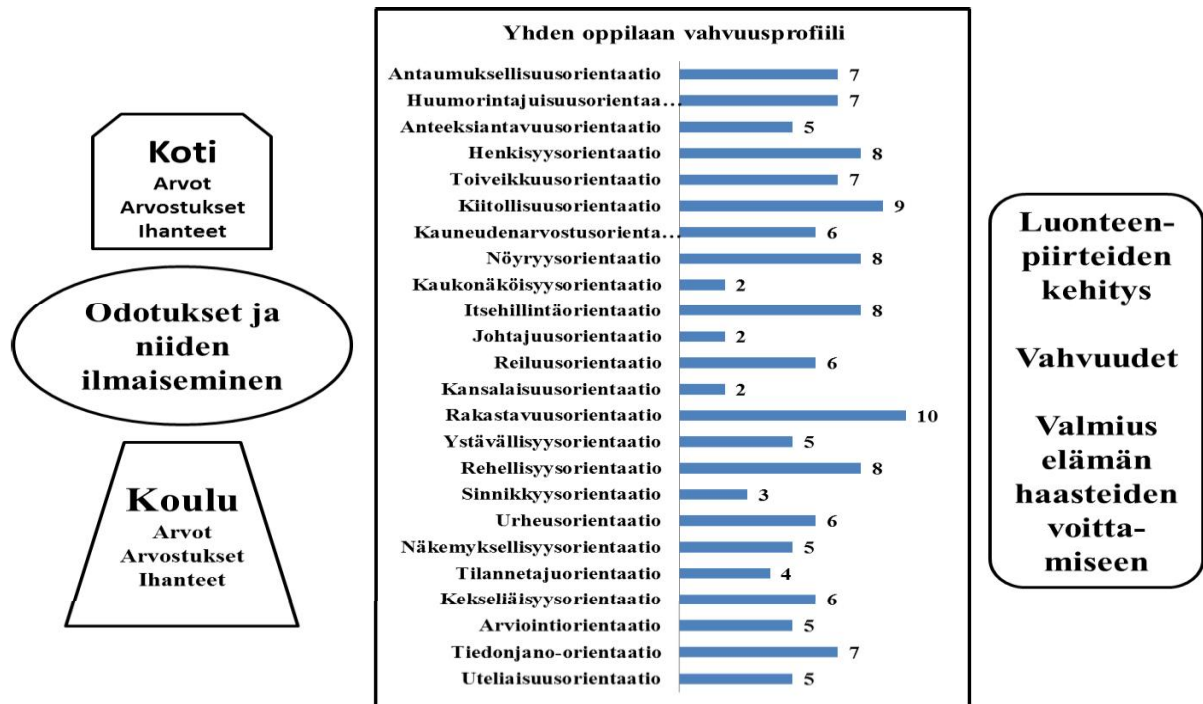
Löytää ratkaisuja konfliktien aikana muiden kanssa

Osoittaa kunnioitusta muiden tunteille

Käyttäytyy sosiaalisten tilanteen vaatimalla tavalla

Liite 5

Odotukset, vahvuudet ja oppilaan vahvuusprofiili



Tämän aineiston lähteistö perustuu teokseen Juhani Räsänen: Kasvamaan havahtuminen, Koulun kehityskertomus ja uudistaminen, Oikeus luonteeseen, EU, 2015.