

Vahvuuspedagogiikka ja Mightifier- luonteenvahvuudet



Mahtiskarhun terveiset:

Pienen ja hurjan Karhun elämäni aikana olen oppinut, että hyviä tekoja seuraa vielä parempia tekoja. Hymyyn vastataan hymyllä. Ja seurassa ilot tuntuvat entistä paremmalta.

Olen huomannut, että jos kompastun kiveen, tai epähuomiossa suututan Tipun, ei minun kannata kiveä potkia. Epäonnistumisista oppii, ja ne ovat siksi yhtä tärkeitä kuin onnistumiset.

Olemme Tipun kanssa valinneet polun, joka ensin näyttää ihan tavalliselta polulta, mutta tarkasti katsottuna onkin täynnä viisautta, rakkautta, kiitollisuutta, itsehillintää ja rohkeutta.

Tätä positiivista polkua olemme kulkeneet jo niin pitkään, että voimme auttaa sinunkin luokkaasi huomaamaan kasvun polulla olevan paljon hienoja, mutta ehkä vielä piilossa olevia asioita. Jokaisessa meistä on enemmän vahvuuksia, kuin ikinä uskallat kuvitella. Ihan mahtista, että tulitte mukaan!





Mightifier- luonteenvahvuudet

Mightifier sisältää 27 luonteenvahvuutta, joiden avulla annetaan positiivista vertaispalautetta kaverille. Positiivisen vertaispalautteen avulla lapset oppivat korostamaan toistensa vahvuuksia ja oppivat toisten palautteesta tunnistamaan myös omia vahvuuksiansa.

Luokkayhteisössä on paljon erilaisia persoonia. Positiivinen oppimisilmapiiri saavutetaan antamalla erilaisuudelle tilaa ja huomioimalla jokaisen omia luonteenvahvuuksia. Kaikkien oppilaiden luonteet sisältävät 27 vahvuutta, mutta jokaisen luonteessa on muutamia ydinvahvuuksia, joita kannattaa vaalia ja kehittää.

Ydinvahvuuksien tunnistaminen auttaa lasta ymmärtämään missä asioissa juuri hän on erityisen hyvä. Luokkayhteisössä vahvuuksien huomaaminen ja nimeäminen auttaa luomaan positiivista oppimisilmapiiriä.

Luonteenvahvuuksien opettelu nostaa esiin myös erilaisten persoonien merkityksen luokkayhteisössä. Esimerkiksi heikompia oppimistuloksia saava oppilas voi huomata omat vahvuutensa muussa ympäristössä. Se auttaa vapautumaan turhista paineista ja lisää taatusti kouluviihtyvyyttä. Pitkällä tähtäimellä yksilön pystyvyyden tunteen vahvistaminen lisää uskoa omaan tulevaisuuteen.

Vahvuuksien huomaaminen synnyttää luokassa positiivisen arvonnannon kehän, joka auttaa opettajaa hyvän ilmapiirin ja työrauhan ylläpitämisessä.





Uskalla yllättyä lasten osaamisesta ja hoksaamisesta

- Vahvuuksien opettelu on helppoa ja hauskaa! Lapset oivaltavat niitä luonnostaan seuraamalla kavereiden toimintaa.
- Uskalla yllättyä lasten oivaltamisesta! Keskustelemalla, esimerkkien avulla ja kierroksista tallentuvia palautteita hyödyntäen lapset oppivat tunnistamaan erilaiset vahvuudet.
- Mightifier voi toimia myös koulun ja kodin tapahtumien yhdistäjänä. Palautteissa ja keskusteluissa voidaan käyttää hyödyksi myös lasten vapaa-aikaa. Voidaan keskustella koulun ulkopuolisessa elämässä askarruttavista asioista, sekä huomioida vapaa-ajalla näkyviä vahvuuksia.



Omien vahvuuksien löytäminen

Ennen sovelluksen käyttöä, keskustele oppilaiden kanssa:

- Missä olen hyvä?
- Mistä saan usein kuulla positiivista palautetta?
- Mistä koen iloa?
- Minkälaisen asioiden parissa viihdyn?
- Minkälaisissa asioissa kaverini ovat hyviä?
- Millaisia tunteita onnistuminen minussa saa aikaan?
- Keskustelun jälkeen jokainen voi kirjoittaa tai piirtää ylös omia ajatuksia.
- Ajatuksista keskustellaan parin kanssa.
- Parikeskustelun jälkeen tehdään Mightifier-kierros siten, että lapset valitsevat kierrosta varten palautepariksi sen oppilaan, jonka kanssa keskustelivat.





Luonteenvahvuuksiin tutustuminen keskustelun avulla

- Jokaisesta Mightifier-vahvuudesta esitellään vahvuuksiin liittyviä kysymyksiä oppilaiden kanssa käytävää keskustelua varten ja näkökulmia, sekä esimerkkejä joita opettaja voi soveltaen hyödyntää oppitunneilla.
- Tärkein asia vahvuuspedagogiikassa on opettajan ja lasten, sekä lasten keskinen vuorovaikutus.
- Oppiminen tapahtuu keskustelujen ja vuorovaikutustilanteissa tapahtuvan vahvuuksien huomaamisen avulla. Mightifier on apuna vahvuuksien oppimisessa ja sanoittamisessa, mutta positiivinen pedagogiikka voi toimia kokonaisvaltaisesti, vain jos vuorovaikutustilanteita pohditaan ja tuodaan esiin keskustelun ja oppilaiden toiminnan esimerkkien avulla.





Mightifier- luonteenvahvuudet

1. Rohkeus
2. Innostus
3. Sinnikkyys
4. Rehellisyys
5. Uteliaisuus
6. Luovuus
7. Huumorintaju
8. Oppimisen ilo
9. Ystävällisyys
10. Reiluus
11. Yhteistyötaidot
12. Myötätunto
13. Anteeksiantavaisuus
14. Anteliaisuus
15. Itsesäätely
16. Toiveikkuus
17. Kiitollisuus
18. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
19. Henkisyys
20. Rakkaus
21. Nöyryys
22. Harkitsevuus
23. Sosiaalinen älykkyys
24. Johtajuus
25. Itsestä huolehtiminen
26. Näkökulmanottokyky
27. Arviointikyky



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Missä tilanteissa tarvitaan rohkeutta?
- Millaisia voivat olla rohkeat teot?
- Missä tilanteessa muistat olleesi rohkea? Tai milloin oma kaveri oli rohkea?
- Oletko tehnyt rohkeita tekoja sosiaalisessa mediassa?
- Ovat rohkeat teot sosiaalisessa mediassa jotenkin erilaisia kuin kasvotusten oltaessa? (Oletko rohkeampi kertomaan mielipiteesi sosiaalisessa mediassa?)

Pohdittavaksi:

- Moraalinen rohkeus ja rohkeus toimia oikein. Rohkeutta puolustaa jotakin mielipidettä, vaikka se ei olisikaan enemmistön mielipide.
- Rohkeus puolustaa kaveria, joka joutuu kohtaamaan kiusaamista tai vaikka rasismia.
- Rohkeus kasvaa omia vahvuuksia seuraten. Rohkeutta on toimia omien tavoitteiden ja periaatteiden mukaisesti, vaikka valtavirta ei toimisikaan samalla tavalla.
- Rohkeus epäonnistua ja näyttää omat heikkoudet ja inhimillisyys



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mitkä asiat saavat sinut kuplivaan
- innostuksen tilaan?
- Miten paljon ja missä tilanteissa
- tällaisia asioita tapahtuu koulussa?
- Missä tilanteissa muistat kavereidesi innostuneen viimeksi?
- Mitkä asiat tuovat energiaa ja intoa koko luokallesi?
- Mistä opettaja innostuu? Innostuvatko opettajat ja oppilaat samoista asioista?

Innostuneisuutta luokkahuoneeseen:

- Pelit ja leikit sytyttävät sekä aikuisen että lapsen innokkuuden.
- Luokkaan voidaan tuoda seikkailullisuutta erilaisilla tehtäväradoilla ja salapoliisitehtävillä.

Yhteys uteliaisuuteen ja sinnikkyteen:

- Innostus kytkeytyy vahvasti yhteen uteliaisuuden ja sinnikkyuden kanssa. Utelias löytää asioita, joista innostuu. Sinnikkyuden avulla saadaan vietyä innostavat asiat eteenpäin.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Koulutyö vaatii paljon sinnikkäitä tekoja. Mitkä oppiaineet tai tehtävät ovat vaatineet sinulta sinnikkyyttä?
- Millaista sinnikkyyttä erilaiset harrastukset vaativat? (juoksu, ratsastus, voimistelu, shakki)
- Millaisia tavoitteita sinulla on koulussa? Harrastuksissa?
- Miten voisit päästä tavoitteisiisi?
- Miettikää esimerkkejä sinnikkäistä julkisuuden henkilöistä, esimerkiksi urheilija. Tämäkin kysymyspuolelle?

Näkökulmia:

- Sinnikkyys on jaksamista, silloin kun tuntuu, että voimat ovat jo loppumassa. Voidaan pohtia millaisissa tilanteissa lapset ovat löytäneet itsestään yllättävää jaksamista.
- Pitkäjänteisessä sinnikkyudessa korostuu palautuminen sinnikkästä toiminnasta (resilienssi). Jotta jaksaa olla sinnikäs pitää oppia myös rentoutumaan.
- Tuo esille erilaisia sinnikkyyttä vaativia asioita. (koulutehtävät, harrastukset, ihmissuhteet, kasvaminen)
- Tavoite-matka-välitavoite-onnistuminen-päämäärään pääseminen.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Oletko huomannut, miten rehellisyyden teot tuntuvat hyvältä ja vapauttavalta?
- Muistele tilanteita, joissa punnitsit vaikeaa tilannetta, päädyit kertomaan totuuden, ja sinulle tuli todella hyvä mieli?
- Miten voisimme rohkaista kavereitamme olemaan rehellisiä?
- Voiko rehellisyydestä olla joskus haittaa? Kannattaako silti olla rehellinen? Miksi/Miksi ei?

Rehellisyys ja rohkeus:

- Rehellisyys liittyy läheisesti rohkeuteen.
- Rehellinen ihminen on usein myös rohkea, sillä esimerkiksi totuuden tuominen esiin on samalla rohkea sekä rehellinen teko.
- Esimerkkitarina Keisarin uudet vaatteet: klassinen esimerkki rohkeudesta ja rehellisyydestä.

Näkökulmia:

- Rehellisyys oppilaan omantunnon pohdinnoissa, sekä omaksi itseksi tulemisen uskallus.
- Rehellisyys korostuu myös vuorovaikutussuhteissa. Hyvä ystävä on rehellinen, ja häneen voi luottaa.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mistä asiasta kiinnostut helpoiten?
- Miten on hyvä aloittaa tutustuminen uuteen kaveriin?
- Millä tavalla saat kaverin kiinnostumaan asiasta, jonka haluat hänelle kertoa? Miten voit kertoa asian niin, että kaveri palaa halusta tietää lisää?
- Missä menee mielestäsi liiallisen uteliaisuuden raja?

Opettaja uteliaisuuden herättäjänä:

- Uteliaisuus saa lapset kiinnostumaan monista asioista. Korostamalla vahvuutta tehtävänannoissa voi saada lapset motivoitumaan.
- tehtäviä joissa lapset voivat jollain tavalla vaikuttaa tehtävän kulkuun
- Miten opettaja voisi palkita uteliaisuutta? (tässä tarkoituksena opettaa lapsille, että uteliaisuus on vahvuus, joka auttaa synnyttämään luovuutta ja oppimisen iloa)
- Opettaja, uteliaisuutesi lasten kielenkäyttöä ja "maailmaa" kohtaan lisää aitoa dialogia lasten kanssa, ja auttaa sinua ymmärtämään lasten toimintaa paremmin.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Millaista erilaista luovuutta olet huomannut luokkakavereissasi? Millaisia omaperäisiä ideoita tai toimintatapoja heissä olet huomannut?
- Mistä luovuutta vaativista asioista nautit itse? (taide, matematiikka, sudoku)
- Millaisia omaperäisiä asioita osaat tai tykkäät tehdä?
- Missä tilanteissa olet joutunut improvisoimaan?

Improvisaatio:

- Improvisaatioon turvautuminen ja luottaminen erilaisissa tilanteissa auttaa hyödyntämään omaa luovuutta

- Luova toiminta ja improvisoinnin taito lisäävät joustavuutta toimia, ja voivat siten myös vähentää sosiaalisten tilanteiden jännittämistä ja stressiä.

Luovuus ja ryhmätoiminta:

- Uusi ryhmä vaatii oppilaita muokkaamaan vuorovaikutustaitojaan luovalla tavalla.
- Luovuus vaatii rentoutta ja turvallista ympäristöä. Jos koulunkäynti pelottaa tai aiheuttaa stressiä, luovuus ei ole mahdollista.
- Epäonnistumisen pelko on luovuuden pahin vihollinen. ositiiviseen pedagogiikkaan liittyy myös oppilaiden tukeminen epäonnistumisissa.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mikä saa meidän luokan nauramaan vedet silmissä?
- Sopiiko huumori kaikkiin sosiaalisiin tilanteisiin?
- Missä tilanteissa huumori ja tunnelman nostaminen auttaa onnistumaan?
- Miten huumorintajun vahvuutta voisi kasvattaa? Vai voiko sitä?
- Millaisia hauskoja tilanteita/juttuja muistat luokkatovereidesi tehneen?

Huumori ja sosiaaliset tilanteet:

- Huumori tuo rentoutta sosiaalisiin tilanteisiin, ja vapauttaa tunnelmaa. Vapautunut tunnelma edesauttaa aitoja ystävyyden kohtaamisia, ja lisää oppimisen iloa.
- Huumorintaju on nopeaa oivaltamista sosiaalisissa tilanteissa (pellenä olon ero ns. sopivaan määrään huumoria).
- Mightifierin Karhun ja Tipun maailma sisältää paljon huumoria, ja auttaa tuomaan hauskuutta koulun arkeen.

Huumori ja luovuus:

- Huumorintaju on yhteydessä luovuuteen. Aivot yhdistelevät nopeasti sellaisia asioita yhteen, joiden yhteyttä muut eivät niin helposti näe.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Miltä uuden asian oppiminen tuntuu?
- Millaisissa oppimistilanteissa koet onnistumista ja oppimisen iloa?
- Miten voit auttaa luokkakaveria uuden asian tai taidon oppimisessa?
- Millaisina hetkinä olet huomannut luokkakavereissasi oppimisen iloa?
- Mistä aineista pidät eniten? Miksi?

Näkökulmia:

- Oppimisen ilo on tärkeä eteenpäin vievä voima koulussa ja koko elinikäisessä oppimisessa.
- Vahvuuksien huomaaminen ja positiivisen palautteen antaminen lisäävät oppimisen ilon kokemuksia. Positiivinen palaute kohottaa itsetuntoa ja vähentää pelkoa epäonnistumisesta.
- Millä tavoilla oppimisen iloa voidaan herätellä ja ylläpitää?
- Luovuus, sinnikkyys ja itsesätely ovat yhteydessä oppimisen iloon. Luovuuden avulla innostutaan uusista tehtävistä, sinnikkyys ja itsesätely auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.



Kysymyksiä keskusteluja varten:

- Mitä ystävällinen katse merkitsee sinulle? Entä ele? (Esimerkiksi kynän lainaaminen kaverille)
- Miten voit pienillä teoilla piristää oman luokkasi ilmapiiriä?
- Missä tilanteissa haluaisit lisätä yhteistyötä muiden oppilaiden kanssa? (välituntipelit, ryhmätyö, kilpailut) Miten yhteistyötä voisi lisätä?
- Millaisia ystävällisyyden eleitä/tekoja voit osoittaa luokkatovereillesi?

Ystävällisyys hyvän luokkahengen kohottajana:

- *“Miелensähyvittäjä”* asenteena auttaa luomaan koko luokkaan hyvää mieltä ja ystävällisyyden tekoja.
- *“Miелensäpahoittaja”* asenne taas puolestaan vetää helposti koko ryhmän negatiivisten ajatusten ja tekojen kehään.
- Ystävällisyys liittyy kiinteästi myötätuntoon. Myötätunnon osoitus tekona on myös ystävällistä.
- Jokainen ansaitsee tulla kohdelluksi ystävällisesti (luokan sosiaalinen vastuu toisistaan).



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Miten luokkakaverisi ovat olleet reiluja sinua kohtaan?
- Miten pidämme luokassamme huolta, ettei kukaan joudu tuntemaan ulkopuolisuuden tunnetta?
- Miten ryhmätöissä huolehdimme, että tehtävien teko jakautuu tasapuolisesti?
- Miten pienillä asioilla voidaan lisätä reiluutta luokkatovereiden kesken?

Näkökulmia:

- Reiluus on myös oikeudenmukaisuutta muita ihmisiä kohtaan.
- Aito reiluus vs. painostaminen "hei oo nyt reilu kaveri". Reiluuteen kuuluu myös ystävällinen puhe toista kohtaan.
- Reiluuslupaus (palautteena voi antaa myös lupauksen kohdella kaveria reilusti esimerkiksi välitunnilla).
- Oppilaiden kanssa voi myös mahdollisesti pohtia reiluuteen liittyviä moraalisia kysymyksiä. Esimerkiksi onko reilua, että työstä saatu palkka/palkinto jaetaan tasapuolisesti kaikille, vai tulisiko palkka/palkinto jakaa työhön käytetyn panoksen mukaisesti?



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mitä yhteisiä tavoitteita luokallamme on?
- Miten voit hyödyntää omia vahvuuksiasi oman yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi?
- Miten voit motivoida luokkakavereitasi?
- Mitä neuvoja voidaan tarjota siihen, että kaikki tulisivat hyvin toimeen keskenään?
- Millaisia sovittelun taitoja tai tapoja meidän luokassa on?
- Millaisia taitoja mielestäsi tarvitaan ryhmätyön onnistumisessa?

Vahvuuden kehittäminen sanoin ja teoin:

- Nimetään taitoja, joita juuri meidän luokassa tarvitsee päivittäin (ystävällinen puhe, toisen tunteiden huomioon ottaminen, oman panoksen antaminen ryhmän edun avuksi, toisten motivoiminen ja kannustaminen).
- Omia ja toisten vahvuuksia tunnistamalla, tullaan samalla kehittäneeksi myös yhteistyötaitoja.
- Isommille oppilaille voi myös nostaa esiin, että yhteistyötaidot kuuluvat erittäin tärkeisiin taitoihin niin koulussa, kuin myöhemmin työelämässä.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Millä tavalla luokkatoverisi ovat osoittaneet sinulle myötätuntoa?
- Miten haluaisit, että luokkakaverisi sinua kohtelisivat? Missä asioissa toivoisit lisää tukea?
- Miten voisit lisätä myötätunnon tekoja omassa luokassasi?
- Millaisissa tilanteissa olet innostunut kaverin onnistumisista, ja kertonut hänelle, kuinka innostuit itsekin hänen onnistumisesta?

Myötätunto luokkayhteisön vahvistajana:

- Esimerkkiajatuksena ”kultainen sääntö” ”tee toisille niin, kuin toivoisit itsellesi tehtävän”, joka on useista uskonnoista ja ajatussuuntauksista tuttu.
- Vahvuus joka vahvistaa luokkayhteisöä, ja auttaa pääsemään negatiivisuuden kierteestä pois.
- Myötätunto liittyy vahvasti myös myötäntoon, eli lapset uskaltavat olla mukana toistensa onnistumisissa innostumalla niistä. Myötätunto ei siis liity vain negatiivisiin tunteisiin!
- Myötätunnon osoitus epäonnistumisen hetkellä auttaa lapsia oppimaan, että he saavat tukea, vaikka epäonnistuivatkin.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Miten voisi oppia antamaan anteeksi, silloin kuin se tuntuu vaikealta?
- Miten luokkamme sovittelee erimielisyyksiä?
- Onko anteeksiantaminen helppoa sinulle? Entä anteeksipyytäminen?
- Tuleeko mieleesi jokin tilanne, joka opetti sinua anteeksiantamisen merkityksestä?
- Koetko olevasi anteeksiantavainen?
- Miksi on tärkeää antaa anteeksi?

Näkökulmia ja esimerkkejä:

- Anteeksiantavaisuuden vahvuus on aitoa ja syvältä tulevaa anteeksiantavaisuutta, ei vain käyttäytymistavan toistamista.
- Tilanteita joissa anteeksiantoa usein tarvitaan voidaan yhdessä pohtia.
- Yhteydessä ystävällisyyteen ja myötätuntoon.
- Anteeksiantaminen ei onnistu ilman myötätunnon kokemusta.
- Esimerkkinä Frozen tarinan Annan ja Elsan anteeksianto toisilleen.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Miten voit teoillasi tai omastasi lahjoittamalla tehdä toisen iloiseksi?
- Millaisessa tilanteessa koit kaverin tekemisen anteliaaksi?
- Tunnetko ketään erityisen anteliasta ihmistä? Missä se näkyy?
- Oletko huomannut kuinka hyvä mieli anteliaisuudesta tulee? (lahjan, lahjoituksen tai avun antaminen sille, jolta puuttuu jotain, mitä itsellä on)

Yhteys muihin vahvuuksiin:

- Anteliaisuus liittyy vahvasti kiitollisuuteen ja ystävällisyyteen.
- Anteliaisuus liittyy vahvasti myös reiluuteen. Anteliaisuus tekona on kaverille tai luokalle myös reilouden osoitus.

Anteliaisuusprojekti:

- Luokka voi tehdä omia anteliaisuusprojekteja vaikka ystävänpäivänä, kiitospäivänä tai jouluna. Harjoitus kasvattaa huomaamaan, miten kaverin, tai apua tarvitsevan voi tehdä iloiseksi anteliaisuuden teoilla.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Missä tilanteissa koulussa joudut päivittäin hillitsemään omaa käytöstäsi?
- Mitä teet jos kaverisi jatkuvasti ärsyttää sinua?
- Miten voisit auttaa kaveria, jos hän kokee paineita ja stressiä koulutöiden parissa? Tämä ei ehkä aukea täysin miten liittyy itsesäätelyyn?
- Missä elämäntilanteissa joudut kehittämään itsesäätelyn vahvuutta?
- Mitä hyvä itsesäätelykyky voi tarkoittaa tulevaisuutta ajatellen?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Erilaiset keskittymis- ja rentoutusharjoitukset auttavat kasvattamaan itsesäätelyn vahvuutta. Oletteko kokeilleet mindfulnessia luokassa?
- Erilaisten ärsykkeiden sietäminen, ja oman toiminnan ohjaaminen siten, että säilyttää keskittymiskyvyn.
- Salaisuuden säilyttäminen, vaikka kuinka haluaisi kertoa (yllätyssynttärit).
- On kunnioittava myös sellaisille, jotka käyttäytyvät ärsyttävästi.



Itsesäätely vahvuuden esimerkkinä Klassinen Stanfordin vaahtokarkkikoe

Klassisessa Stanfordin Vaahtokarkkikokeessa 4-vuotias lapsi laitettiin istumaan yksin virikkeettömään huoneeseen vaahtokarkin kanssa, ja lapselle luvattiin vielä toinenkin vaahtokarkki, jos hän jaksaisi odottaa vartin. Jos lapsi ei jaksanut odottaa varttia, hän sai vain yhden vaahtokarkin. Lapsista vain 30 % jaksoi odottaa vartin saadakseen enemmän vaahtokarkkia.

Kokeen tarkoituksena oli selvittää, miksi jotkut ovat kärsivällisempiä kuin toiset. kokeessa hyvin menestyneet lapset vaikuttivat menestyvän paremmin aikuisina. Myöhemmin kokeen keksijä Walter Mischel havaitsi, että lapset, jotka 4-vuotiaana jaksivat odottaa pidempään vaahtokarkkia, pääsivät huomattavasti useammin yliopistoon kuin kokeen verrokkit. Sen lisäksi kärsimättömällä ryhmällä oli huomattavasti enemmän käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöitä sekä koulussa että kotona. Kärsimättömien oli aikuisina myös vaikeampi pitää yllä ystävyyssuhteita ja selviytyä paineen alla.

Walter Mischel pitää kokeen tulosta merkkinä siitä, että puhtaan älykkyyden sijaan menestymisen ratkaisee pikemminkin kärsivällisyys. Kärsivälliset lapset olivat keksineet sekundääristä tekemistä, kuten lorujen lurittelua, vaahtokarkin ajattelemisen sijaan.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mitä hyviä asioita uskot tapahtuvan tulevaisuudessa?
- Haaveiletko usein? Mistä haaveilet?
- Miten tavoittelet haaveitasi?
- Miten toiveikkuus auttaa sinua jaksamaan arjen keskellä?
- Millaisena näet tulevaisuuden, myönteisenä vai kielteisenä?
- Millaisia ovat luokan yhteiset haaveet?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Luja usko toiveiden toteutumisesta ja tunne siitä, että pystyy myös omalla toiminnallaan vaikuttamaan tulevaisuuteen.
- Omien haaveiden tavoittelemista voidaan myös edesauttaa haavekuvien maalaamisella, tai mielikuvaharjoituksilla. Luovat harjoitukset voivat myös selkeyttää epämääräistä toiveikkuutta.
- Toiveikkuus luo uskoa siitä, että jotain hyvää tapahtuu. Keskustelussa voidaan muistella toteutuneita toiveita, katsastaa haavekuvien tilannetta ja pohtia haaveisiin uskomisen merkitystä.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mistä asioista olet kiitollinen? (perhe, kaverit, koti, lemmikit)
- Kuinka usein muistat sanoin tai teoin osoittaa kiitollisuutta?
- Miten voimme luokkana osoittaa kiitollisuutta?
- Mieti itsellesi paikka tai tilanne, joissa muistelet viikon tai kuukauden tapahtumia ja pohdit mistä kaikesta voit olla kiitollinen.
- Miksi kiitollisuuden osoittaminen on hyödyllistä?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Hyvä luokkahenki ei ole itsestäänselvyys.
- Toiselle positiivisen palautteen antaminen on kiitollisuutta siitä, että luokkakaveri kulkee vierellä läpi koulutyön.
- Kiitollisuus myös omista virheistä tai epäonnistumista, niiden avulla oppii!
- Kiitollisuus on myös arvonnannon osoittamista. Kiitollisuus ei siis ole vain sisäistä kiittämistä, vaan arvonnantamista sanoin ja teoin toiselle.
- Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen kohtitehtävänä.
- Luokkaan “kiitollisuuspurkki”, johon kirjoitetaan viikottain asioita joista ollaan kiitollisia.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mitä kaunista ja erinomaista näet joka päivä koulumatkallasi esimerkiksi luonnossa, rakennusten arkkitehtuurissa, liikenneväleissä, ihmisissä?
- Millaisia paikkoja tai ympäristöjä pidät kauniina? Miksi? Mitä tunteita ne sinussa herättää?
- Mistä erilaisista kokonaisuuksista tai maailmoista löydät intohimon kohteita ja kauneutta, joka saa sinut syventymään niihin täysillä? (sarjakuvan luoma maailma, fysiikka, matematiikka, kemia, käsityöt, pelien luoma maailma, harrastukset)

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Tärkeää tuoda esiin vahvuuden moniulotteisuus. Fyysinen kauneus ja erinomaisuus, taitoihin liittyvä, sekä moraalinen kauneus ja erinomaisuus. (halu tulla paremmaksi, rakastavaiseksi ihmiseksi, joka tuottaa ympärilleen positiivisuutta)
- Keskustelua voidaan pohjustaa myös kuvien avulla. Esimerkiksi luonnosta eri vuoden aikoina.
- Voidaan keskustella mainosten ja elokuvien kautta välittyvistä kauneuteen liittyvistä stereotyyppioista.



Kysymyksiä keskustelua varten

- Millaista mielestäsi on henkisyys?
- Millaista henkisyyttä olet huomannut kaverissa?
- Millaisista henkisistä asioista saat voimaa? (meditointi, rukoileminen, omien voimavarojen pohdinta)
- Voiko uskuntoon kuulumattomalla olla henkisiä vahvuuksia? Millaisia?

Näkökulmia:

- Henkiset asiat ovat usein myös hyvin intiimejä, ja keskustelu niistä on hyvä aloittaa vasta, kun luokka on hyvin tutustunut toisiinsa.
- Elämän tarkoitus askarruttaa monia. Oman paikan löytäminen joukossa saa aikaan syvällistä pohdintaa.
- Eri asia uskonnollisuuden kanssa (huom! Uskonnollisuudessa kuitenkin usein henkisiä sisältöjä)
- Henkiset arvot (esim. vilpittömyys, aitous) uudella tavalla tärkeää digiaikana.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Mitkä asiat tai teot sitovat luokkaa pitkäjänteisesti yhteen?
- Miten osoitamme toisillemme välittämistä?
- Mitkä asiat meidän luokka kokee merkitykselliseksi?
- Miten voisit lohduttaa kaveria, jos hänelle on tapahtunut jotain ikävää?
- Millä eri tavoilla voidaan osoittaa rakkautta ja saada vastarakkautta?
- Millaisia erilaisia muotoja on rakkaudella? Vertaa esim rakkautta kavereihin, omiin vanhempiin tai romanttista rakkautta.

Näkökulmia ja esimerkkejä:

- Rakkaus universaalina koko elämän läpäisevänä ihanana asiana.
- Rakkauden teot ystävää kohtaan ja uskallus vastaanottaa toisen tunteet.
- Voidaan keskustella myös oman perheen sisäisestä rakkaudesta, jos se nousee esiin, ja tuntuu sopivalta (esim. sisarusten välinen rakkaus).
- Rakkaus on tekoja, kuten hyväksynnän, luottamuksen ja lohdutusten jakamista. Näistä voidaan löytää esimerkkejä luokan toiminnasta, mutta on tärkeää tuoda esiin romanttisen rakkauden ja läheisen ystävyuden rakkauden välinen ero, ja se että rakkaus kätkee sisälleen paljon hyvin erilaista rakkautta.



Kysymyksiä keskustelua varten

- Millaisia ovat nöyryyden teot?
- Missä tilanteissa olet huomannut kavereidesi olleen nöyriä?
- Missä nöyryyttä tarvitaan?
- Miten nöyryys vaikuttaa kaverisuhteisiin?
- Nöyryys on myös vaatimattomuutta. Missä tilanteissa on mielestäsi hyvä olla vaatimaton?

Näkökulmia:

- Ongelmanratkaisutehtävissä nöyryys auttaa jaksamaan työskentelyssä kohti tehtävän ratkaisua ja katsomaan sitä uusista näkökulmista, sillä nöyryyteen liittyy myös oivallus siitä, että ei ole välttämättä heti oikeassa.
- Nöyryys vahvuutena on myös ymmärtämistä, että tarvitsee muiden ihmisten tukea omassa oppimisessaan.
- Nöyryyden suhde johtajuuteen nöyrä ei ota kunniaa pelkästään itselleen, vaan tuo esiin myös muiden onnistumiset, ja asettaa itsensä muiden kanssa samalle viivalle.
- Itsesäätelyn ja nöyryyden yhteys tulee esiin siten, että nöyrä lähtökohta tehtäviä kohtaan auttaa säätlemään omaa jaksamista.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Missä tilanteessa olet toiminut mielestäsi harkitsevaisesti?
- Saitko siitä palautetta ja millaista se oli, esimerkiksi vanhemmalta tai opettajalta?
- Mitä hyötyä on siitä, että harkitsee asioita ennen tekoja?
- Millaisissa tilanteissa on erityisesti hyvä käyttää harkitsevuuden vahvuutta?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Harkitsevuus on myös varovaisuudessaan viisautta (esim shakkipelin pelaaminen).
- Pohdittavaksi, mitä voi seurata jos ei harkitse mitä sanoo, vaan puhuu ensin.
- Harkitsevuuden ja rohkeuden suhde. Harkitsevuus auttaa siinä, että käyttää rohkeutta järkevästi eikä esimerkiksi vaaranna itseään.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Miten voit ottaa toisten ihmisten elämäntilanteet huomioon? (kaveri ollut sairaana, koe mennyt huonosti, kaveri on saanut uuden koiran pennun)
- Millaisia sosiaalisten taitojen kirjoittamattomia sääntöjä löytyy koulusta eri tilanteista? (oman vuoron odottaminen, juhliin liittyvät käytännöt, uusi oppilas tulee luokkaan)
- Miten voisi ottaa huomioon eri kulttuureista tulevia ihmisiä?
- Olet luvannut mennä kahden eri kaverin synttäriin, ja huomaat, että ne ovatkin samana päivänä ja samaan aikaan? Mitä silloin kannattaa tehdä?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Vahvuus, jota voi harjoitellaan oikeissa sosiaalisissa tilanteissa, ja pohtimalla omaa käytöstä tilanteiden jälkeen.
- Keskustelemalla ihmisten kanssa heidän tunteistaan liittyen erilaisiin ihmisten välisiin tilanteisiin, voi kehittää omaa sosiaalista älykkyyttä.
- Sosiaalisen älykkyuden kehittäminen vaatii lapselta empatiakykyä, ja omien ajatusten reflektoinnin kykyä.



Kysymyksiä keskustelua varten

- Millaista erilaista johtajuutta tunnistat luokassasi? (ryhmätyöt, urheilu, organisointi, taiteet)
- Miten luokassasi tehdään päätöksiä? Kuka saa päättää ja millä perusteella?
- Mistä tunnistat kuka on tilanteen johtaja?
- Voiko olla useita eri johtajia?
- Millä tavoilla voidaan kannustaa toisia?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa

- Erilaiset johtajuuden tilanteet koulussa (opettaja johtajana, kavereiden kesken, harrastuksissa).
- Organisointi, mitä se voisi luokan sisällä tarkoittaa.
- Millaisia johtajuuden esimerkkejä yhteisössä on tarjolla? (opettaja, rehtori, vanhemmat, oppilaskunnan puheenjohtaja).
- Johtajia maailmalla: millaisia johtajia on olemassa ja millaista heidän johtajuutensa on. Millaisia johtajan ominaisuuksia heillä on?
- Johtajuuden tarkoitus - suunnan näyttäminen, organisointi ja luottamuksen herättäminen.



Kysymyksiä keskustelua varten

- Miten huolehdit itsestäsi arjessa? Mikä auttaa jaksamaan?
- Miten muut huolehtivat sinusta?
- Miten autat kaveria jaksamaan koulussa?
- Miksi on tärkeää huolehtia itsestä?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa

- Miten erilaiset elämän osa-alueet otetaan huomioon koulussa (koulutehtävien tekeminen aikataulussa, riittävä lepo, voimaa antavat kaverisuhteet, terveydestä huolehtiminen).
- Armollisuus itseään kohtaan ja myötätunto omaa jaksamista varjellen.
- Arjessa tarvittavat itsestä huolehtimisen teot voidaan käydä konkreettisesti läpi, sillä lapsilla on hyvin erilaisia kotitaustoja.



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Keneltä kysyt neuvoa sinua askarruttaviin asioihin? Miksi juuri häneltä?
- Missä tilanteissa olet pohtinut asioita jonkun toisen ihmisen näkökulmista? Millaista se on ollut?
- Miten ja miksi ryhmätöissä kannattaa ottaa toisen näkökulma huomioon?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Ajatellaan jotakin asiaa usean eri oppilaan näkökulmasta.
- Kuuntelun taito, ja sen kehittäminen. Voidaan harjoitella ilmaisutaidon
- Roolileikit ja tarinat, joissa eläydytään erilaisiin hahmoihin.
- Jokin ongelma tai tehtävä saattaa ratketa vain, jos otetaan huomioon erilaisia näkökulmia.



Näkökulmanottokyky vahvuuden esimerkkinä Liisan ongelmallinen tilanne

Pohtikaa lasten kanssa eri näkökulmista mitä Liisan kannattaisi tehdä?

Liisan kissa on kiivennyt puuhun, ja kissa ei uskalla tulla pois puusta itse. Liisa osaisi kiivetä puuhun, mutta isä on sanonut, että puuhun ei saa kiivetä. Kissa roikkuu puussa avuttomana, ja naukuu lujaa. Liisalla on myös kiire balettiharjoitukseen. Hän on menossa sinne naapurin Ellan kanssa, ja hän tietää, että Ella ja Ellan äiti odottavat häntä jo lähtövalmiina.

Liisa miettii miten saisi kissan puusta. Jos hän kiipeää sinne, isä suuttuu. Jos kissa jää puuhun se voi pudota. Jos hän kutsuu palokunnan tai, Ellan äidin apuun he myöhästyvät balettiharjoituksista, ja opettaja suuttuu.

Mitä Liisan kannattaisi mielestäsi tehdä?



Kysymyksiä keskustelua varten:

- Millaisia asioita punnitset tehdessäsi päätöksiä? Miten arvioit tilanteita, ja miten perustelet päätöksiäsi?
- Millaisia omia uskomuksia ja toimintatapoja sinulla on koulunkäyntiin liittyen? Vaikka läksyjentekoon liittyen? Mieti jokin tilanne ja pohdi, millaisia perusteluja sinulla on uskomukseesi liittyen.
- Millaisissa tilanteissa olet käyttänyt arviointikykyäsi koulussa? Entä kotona?

Näkökulmia ja esimerkkejä vahvuudesta toiminnassa:

- Tiedonhallinta, perustelut ja argumentointi korostuvat koulussa.
- Arviointikykyä tarvitaan ja käytetään useissa sosiaalisissa tilanteissa, mutta sitä ei välttämättä tule pohdittua jälkeenpäin.
- Medialukutaidon ja mediakriittisyyden taitoja voidaan harjoitella käytännössä erilaisilla tiedonhakutehtävillä. Ja voidaan pohtia miten eri some-kanavissa kannattaa toimia.
- Asioiden oikeellisuus suhteessa kanssaihmiin. Taito käyttää arviointikykyä eettisesti.

