

Rakennetaan nuori vahvaksi
Osa 4.

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja



4. POLKU
Luonne



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

LUONNE

Mitä on siis se?
Miksi pitää olla se?
Haluuko joku sen? Tiedätkö vielä
muutakin seistä?

4. polku

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

4. Luonne (Character)

- ☐ Nuoren osoittama **kunnioitus** sosiaalisia ja kulttuurisia normeja kohtaan sekä käsitys oikeasta ja väärästä
- ☐ Laajemmin: **Hyvä luonne** = myönteisten luonteenpiirteiden rypäs (persoonan vahvuudet)
- ☐ Hyvin **ratkaiseva tekijä** nuoren myönteisen kasvun kannalta
- ☐ VIA-vahvuusluokitus
- ☐ Tehtävissä: Itsesäätely, toiveikkuus, optimismi, kiitollisuus, huumori, moraal

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Paras menestys saavutetaan
vahvuuksia kehittämällä, ei
heikkouksia eliminoimalla.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

MEIDÄN TULEE
TEHDÄ **NÄKYVÄKSI**
KAIKKI SE HYVÄ
MIKÄ LAPSESSA JA
NUORESSA ON !!!



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Mitä ovat vahvuudet?

- ☀️ Ominaisuuksia jotka tuntuvat omalta itseltä
- ☀️ Ominaisuudet jotka voimistavat meitä, tuovat energiaa
- ☀️ Kehitettävää taitoja, "lihaksia"
- ☀️ Edistävät tavoitteita, suorituksia, ihmissuhteita, hyvinvointia ym.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Persoonan vahvuudet

VIISAUS JA TIETO

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

ROHKEUS

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

Päämäärän saavuttamiseen tarvittavat emotionaaliset vahvuudet

OIKEUDEN-

MUKAISUUS

13. Ryhmytystaidot
14. Reiluus
15. Johtajuus

KOHTUULLISUUS

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

INHIMILLISYYS

10. Rakkaus
11. Ystävällisyys
12. Sosiaalinen älykkyys

Työnteisissä elämisen taidot

HENKISYYS

20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumori
24. Hengellisyys

Ihmissuhteisiin liittyvät sosiaaliset kyvyt

Kyky antaa ilmi-öille laajempaa merkitystä

Kykyä vastustaa jännittelyä ja ylenpalttisuutta

(Peterson & Seligman 2004)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ydinvahvuudet (signature strengths)

- ☀️ Jokaisella henkilöllä on 3-7 ns. ydinvahvuutta. (Seligman)
- ☀️ "Linssi jonka läpi katsot maailmaa"
- ☀️ Vaikuttaa siihen miten käyttäydyt, mitä arvostat, miten toimit, miten tunnet
- ☀️ Koet vahvuuden sopivan hyvin sinuun
- ☀️ Vahvuuden käyttäminen ei kuluta energiaasi vaan tuo sitä lisää.
- ☀️ Oppiminen tapahtuu nopeasti vahvuuden avulla
- ☀️ Haluat käyttää vahvuutta.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Voimavahvuudet (Power Strengths)

- ☀️ **Sinnikkyys** ja **itsesäätely** ovat oman kasvun ja kehittymisen voimavahvuuksia
- ☀️ **Myötätunto** auttaa meitä voimaan hyvin sosiaalisissa suhteissa.
- ☀️ "Mahdollistajat"
- ☀️ "Sankarivahvuudet"

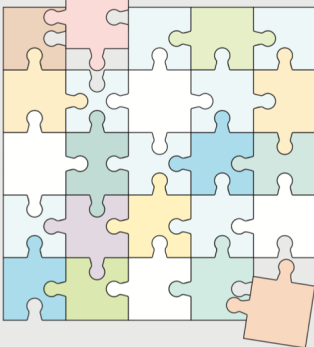
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Kasvuvahvuudet (growth strengths)

- ☀️ Piilossa olevia vahvuuksia, ei aktiivisessa käytössä.
- ☀️ Uusia mahdollisuuksia toiminnassamme, kehitettävää vahvuuksia.
- ☀️ Ihailamme niitä toisissa ihmisissä.
- ☀️ Joudumme ponnistelemaan enemmän käyttääksemme kasvuvahvuuksia.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pala palalta minä



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Vahvuuskäsi

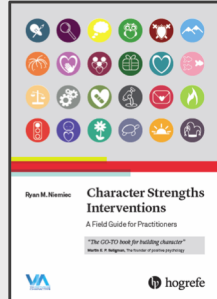
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

[illegible]

Persoonan vahvuudet

Vahvuuksien hyödyntäminen työssä lisää 18% työhyvinvointia. (Hone ym. 2015)

Omien ydinvahvuuksien käyttö on tehokas keino kohentaa omaa hyvinvointia. (Seligman, Steen, Park & Peterson 2005)



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

5. Välittäminen (Caring)

- ☀ Nuoren **muuta kohtaan osoittama** sympatia, empatia ja myötätunto
- ☀ Sympatia = Kyky **tuntea yhdessä** toisen kanssa, toisen tunnetilaan samastuminen, usein vahvistaa kohteen tunnetilaa
- ☀ Empatia = Kyky **asettaa itsensä toisen asemaan**, toisen tunnetilan ymmärtäminen
- ☀ Myötätunto = Toisen tilanteeseen eläytyminen, joka tulee näkyväksi toimintana toisen parhaaksi
- ☀ Hyvän tekeminen muille nopein keino kohentaa omaa hyvinvointia.
- ☀ Tehtävissä: Prososiaalisuus, auttaminen, ystävälliset teot.
- ☀ Mallin merkitys!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Sympatia

- ☀ Kyky jakaa toisen ihmisen tunteita.
- ☀ Samaistua toiseen ihmiseen.
- ☀ "Sukeltaa **toisen tunnetilaan**".



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Empatia

- ☀ Tunneälyä
- ☀ Ymmärtää toisen ihmisen tunteita.
- ☀ Samaistua toiseen ihmiseen.
- ☀ Aktiivisempaa kuin sympatia, eläytymistä toisen asemaan **neutraalisti**.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Myötätunto

- 👉 ”Sympää empatiaa”
Ymmärtämisen lisäksi
yhdistyy aina **toiminta**
toisen auttamiseksi.
- 👉 Voinko tehdä jotakin toisen
hyväksi? Halu auttaa.
- 👉 Myötätunto on välittämistä
seksi tekoja toisen hyväksi.
- 👉 Ilman tekoja myötätunto ei
ole myötätuntoa.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välittämisen säteet

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



**Kehu mua,
kehun sua!**



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Myötäinto

Myötätunto on myös myötäintoa, toisen innostuksen jakamista.

”Myötäinto on myötätunnon kaksonen, se muodostuu samoista elementeistä kuin myötätuntokin: kyky huomata toisen tunnetila ja eläytyä siihen sekä teot, joilla myötäelämistä ilmaistaan.”

Toisen onnistumisen näkyväksi tekeminen tunnustusta antamalla voi olla myötätunnon teko.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Itsemyötätunto

- ✶ Myös minä olen myötätunnon arvoinen – minä olen arvokas. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan.
- ✶ Itsemyötätunnon taidoilla voimme pitää parempaa huolta itsestämme ja lisätä elämän laatua.
- ✶ Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan sen sijaan lisäävät tutkimusten mukaan onnellisuutta ja hyvinvointia.
- ✶ Itsemyötätuntotaidot auttavat meitä katkaisemaan stressin kierteen, vähentämään perfektionismia, epäonnistumisen pelkoa ja kehohäpeää.
- ✶ Esim. Kristin Neffin **halausharjoitus**.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Palauttava hengitys



Copyright © Eria Sandberg KT, EO





Minun elämäni

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Hyvän mielen tuojat

1. Kehu itseäsi ääneen itsellesi.
2. Tee jotain pientä, joka tekee sinulle hyvän mielen.
3. Kuuntele lempimusiikkiasi.
4. Ota päiväunet.
5. Soita läheisellesi.
6. Osallistu vapaaehtoistyöhön.
7. Kirjoita lista asioista, joista pidät.
8. Hymyile kadulla vastaantulijalle.
9. Rentoudu.
10. Osta kukkia kotiisi.
11. Lähdä luontoon kävelyille.
12. Mene kylpyyn.
13. Venyttele.
14. Hemmottele itseäsi.
15. Osta jotain itsellesi.
16. Suunnittele lomaasi.
17. Nauti auringosta.
18. Pistäydystä ystävälläsi.
19. Pidä vapaailta.
20. Katso komedia.
21. Vietä pyjämepäivä kotona.
22. Katsele valokuviasi.
23. Aloita uusi harrastus.
24. Tee lempiruokaasi.
25. Halaa sinulle tärkeää ihmistä.
26. Hengitä syvään.
27. Lue mielikirjaasi.
28. Lähdä tanssimaan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Haluamme kokea tulevaisuutta kuuliukka ja ymmärtäväinen. Tämän kokemuksen jälkeen ratkaisuehdotuksia on helpompi työstää.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Myötätunto edistää pelautumista. Se tuo konkreettisia taitoja käsitellä hankalia vuorovaikutustilanteita. Osaamme laittaa hankalan tilanteen nopeammin perspektiiviin. Lisäksi myötätunto **tarjoaa tukea** muiden ihmisten kautta.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Myötätuntoinen nuori voi vaikuttaa:

- 1) toisten ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen!
- 2) omaan hyvinvointiinsa 😊

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välittämisen pienet merkit

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

