

Tänään puhumme luonteenvahvuuksista. Jos pyytäisin sinua kirjoittamaan nimikirjoituksesi vahvemalla kädelläsi, niin se olisi varmaan aika helppoa. Se menisi sujuvasti ja nopeasti. Olisit tyytyväinen tulokseen, ehkä siinä olisi joitain hienoja kiekuroita, mitä olisit harjoitellut. Se olisi sinulle vaivatonta ja helppoa.

Mitä jos pyytäisin sinua tekemään nyt nimikirjoituksen sillä heikommalla kädelläsi, mitä et käytä niin paljon. Se olisi varmaan hitaampaa, vaivalloisempaa ja lopputuloksesta puuttuisi ne hienot kiekurat, joita olisit harjoitellut. Et olisi niin tyytyväinen lopputulokseen ja nimikirjoituksen ulkoasuun.

Tämä on oikeastaan se idea, mikä on luonteenvahvuuksien takana. Kun käytämme luonteenvahvuuksiamme, se on meille luonnollista, helpompaa ja vaivatonta. Kun me käytetään niitä vahvuuksia asioiden tekemiseen, niin me ollaan tyytyväisempiä lopputulokseen.

Mitä luonteenvahvuudet ovat?

Luonteenvahvuudet ovat todellista syvintä sinua. Kun pääset käyttämään vahvuuksiasi, niin se innostaa ja nostaa energiatasoa. Haluat jatkuvasti käyttää vahvuuksiasi. Voit käyttää niitä eri elämäntilanteissa, oppimisessa, työssä, ihmissuhteissa ja ihan leikissä. Sen lisäksi luonteenvahvuudet on taitoja, joita voit harjoitella. Jos haluat olla rehellisempi, voit tehdä rehellisyyden harjoituksia. Jos haluat olla rohkeampi, voit tehdä rohkeuden harjoituksia. Lisäksi luonteenvahvuuksilla on moraalinen arvo eikä niiden käyttö heikennä ketään muuta.

Mitä aikaisemmin lapset oppivat tuntemaan luonteenvahvuutensa, sitä paremmin he voivat hyödyntää sitä elämässä. Ihmissuhteissa, oppimisessa, itsetuntemuksessa ja tienä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Siksi niiden opettelu kannattaa aloittaa nuoresta.

Mitä hyötyä luonteenvahvuuksien käyttämisestä on? Luonteenvahvuudet ovat itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin väline. Vahvuuksiin tutustuminen on kuin ponnahduslauta myönteiselle itsetuntemukselle. Luonteenvahvuuksien tunteminen opettaa meitä, meistä itsestämme, taidoistamme, kyvyistä ja ainutlaatuisuudesta. Kenelläkään muulla ei ole samanlaista yhdistelmää vahvuuksia ja taitoja. Se tekee meistä uniikkeja. Sen lisäksi, kun me käytämme luonteenvahvuuksia, meidän on mahdollisuus saavuttaa flow-tila. Luonteenvahvuudet ovat tikapuitamme kohti niitä tavoitteita ja meidän unelmiamme.

Omasta kokemuksesta voin sanoa, että jos olisin tuntenut luonteenvahvuuteni jo lapsena tai ainakin lukioikäisenä, niin olisin varmasti nopeammin löytänyt tieni unelma-ammattiini ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Olen opettanut luonteenvahvuuksia lapsiryhmässä, jossa nuorimmat ovat olleet kaksivuotiaita. Jopa nämä 2 vuotiaat ovat oppineet luonteenvahvuuksien nimiä ja 2,5 vuotiaat osanneet nimetä, mitä luonteenvahvuuksia eri tilanteissa on käytetty. Itse käytän opetuksessa VIA-luokittelun mukaisia luonteenvahvuuksia, jotka ovat Martin Seligmanin ja kumppaneiden tutkimuksen tuloksia.

Päivän tekstissä tutustutaan näihin luonteenvahvuuksiin ja harjoituksessa päästään jo ihan käytännön tasolle.