
Info aikuisille: Matkakohde 5: Vahvuuksien viidakko

Luontevahvuudet ovat synnynnäisiä, mutta myös taitoja, joita voimme harjoitella. Synnymme tietynlaisilla vahvuuksilla ja jo vauvoissa voi nähdä eri vahvuuksien kirjon. Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, mitkä vahvuudet pääsevät kukoistamaan ja mitkä himmenevät. Meissä on kuitenkin mahdollisuus kaikkien vahvuuksien vahvistamiseen, missä iässä tahansa.

Hyvinvointimme kannalta on tärkeää, että pääsisimme käyttämään ydinvahvuuksiamme, joita on kolmesta seitsemään. Aikuisilla on tärkeä rooli, lapsen vahvuuksien huomaamisessa sekä niiden tukemisessa. Koska ympäristöllämme on vaikutus vahvuuksien käyttöön, meidän tulisi mahdollistaa lapsen vahvuuksien käyttö ja kasvu.

Jos esimerkiksi näemme lapsen vahvuuden olevan luovuus ja huomaamme, että hän pääsee kukoistamaan ratkaistessaan pulmia tai muulla tavoin ilmaisemalla luovuuttaan. Meidän tulisi tällöin mahdollistaa lapsuuden luovuuden käyttö.

Vahvuudet ovat myös tikapuumme tavoitteisiimme. Jos tiedämme olevamme sinnikkäitä, harkitsevia ja innostuvia, voimme näiden avulla päästä parempaan lopputulokseen.

Ydinvahvuuksien lisäksi puhutaan kasvuvahvuuksista, joita kannattaisi ottaa ydinvahvuuksien käytön rinnalle 1-2 kappaletta. 80 % meidän tulisi toimia ydinvahvuuksien varassa ja 20 % kasvuvahvuuksia vahvistaen. Tämä suhdeluku on hyvä pitää mielessä vahvuuksista puhuttaessa. Kiinnitetään enemmän huomiota olemassa oleviin vahvuuksiin kuin haluttuihin vahvuuksiin.

Luontevahvuuksia on VIA-vahvuusjaottelun mukaan 24. VIA lyhenne tulee sanoista values in action. Vahvuusjaottelun on luonut positiivisen psykologian oppi-isät Martin Seligman ja Christopher Peterson tutkimusryhmineen. Puhun kuitenkin 26 vahvuudesta, koska jokainen maa on tähän kansainväliseen jaotteluun lisännyt muutamia omia. Suomessa Lotta Uusitalo-malmivaara ja Kaisa Vuorinen ovat lisänneet Sisun ja Myötätunnon.

VIA-luokittelun mukaan on 24 luontevahvuutta, jotka on jaoteltu kuuteen hyveiden ryhmään.

I. Viisaus ja tieto, tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet

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

II Rohkeus, emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdattaessa

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

III Inhimillisyys, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen

10. Ystävällisyys

11. Rakkaus

12. Sosiaalinen älykkyys

IV Oikeudenmukaisuus, taidot joita tarvitaan yhteisössä elämisessä

13. Reiluus

14. Johtajuus

15. Ryhmätyötaidot

V Kohtuullisuus, kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta

16. Anteeksiantavuus

17. Vaatimattomuus

18. Harkitsevaisuus

19. Itsesäätely

VI Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi

20. Kauneuden arvostus

21. Kiitollisuus

22. Toiveikkuus

23. Huumorintaju

24. Hengellisyys

+ Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara lisännyt

25. Myötätunto

26. Sisu

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

★ Luontenvahvuudet ovat todellista, syvintä sinua

★ Luontenvahvuuksia on 26

★ Vahvuuksia voi käyttää kaikilla elämänalueilla

★ Meillä jokaisella on vahvuuksia

★ Vahvuuksia voi myös vahvistaa. Ne ovat taitoja, joita voimme harjoitella.

★ Vahvuuksien käyttäminen innostaa, lisää energiaa ja haluat jatkuvasti toimia vahvuuden varassa