

Menetelmäkurssi 3 - 1: Myönteisyys

Tässä osiossa käymme läpi positiivisen psykologian mukaisia hyvinvointitaitoja. Olen valinnut tähän osioon kukoistuksen kehiksestä ne hyvinvoinnin perusasiat, jotka kannattaa tuoda jokaisen lapsen elämään. Tällä kurssilla ehdimme tehdä katsauksen hyvinvointitaitoihin, mutta positiivisen kasvatuksen syventävällä kurssilla mennään syvemmälle hyvintaitoihin, joten jos asia kiinnostaa, kannattaa tästä jatkaa sille kurssille.

Aivan lyhyesti alkuun positiivisesta psykologiasta. Positiivisen psykologian oppi-isänä pidetään Martin Seligmania. Hän aloitti 1990-luvulla positiivisen psykologian esiin tuomisen. Hyvinvoinnin lisääminen tarvitsi hänen mielestään muutakin kuin pahoinvoinnin poistamista. Päästäksemme mittarilla 0 - sijasta + 10 tulisi keskittyä tutkimaan myös niitä asioita, jotka vahvistavat hyvinvointia. Perinteinen psykologia keskittyy hyvin paljon siihen, mikä meissä on vikana? Mitä mielenterveydenhäiriöitä ja vaikeuksia meillä on elämässä. Positiivinen psykologia tuo esiin kolikon toisen puolen. Mitä vahvuuksia meissä on? Mikä vahvistaa resilienssiä? Mitkä asiat saavat meidät voimaan hyvin? Positiivinen psykologia siis täydentää perinteistä psykologiaa ja puhutaankin, että se on perinteisen psykologian rinnalle syntynyt tieteenhaara.

Kukoistuksen kehys on positiivisen psykologian perinteisen PERMA-mallin laajempi versio. Kun vanhassa mallissa oli samat viisi ensimmäistä osaa, on tähän lisätty vielä elinvoimaisuus. Tämä sen takia, että on tullut paljon enemmän tutkimustietoa kehon ja mielen yhteydestä sekä niiden vaikutuksista toisiinsa. Kukoistusta ei voi ajatella pelkästään mielen ja ajatusten tasolla, vaan keho on siinä suuressa roolissa. Kukoistuksen kehiksessä tulee esiin molemmat puolet, keho ja mieli. Ihminen kokonaisuudessaan.

Kukoistuksen kehiksen ensimmäinen osio on myönteisyys ja tästä nostamme ensimmäisenä käsittelyyn myönteiset tunteet. Ilo, mielenkiinto, tyyneys, toivo, kiitollisuus, tyytyväisyys, rauha, nautinnollisuus, haltioituminen ja rakkaus. Tässä muutamia myönteisiä tunteita. Positiivisessa psykologiassa tunnetaidot jakaantuvat kahteen osaan. On myönteisten tunteiden osio, jossa keskitytään niiden tiedostamiseen ja huomioimiseen. Sitten on toipumiskyky eli resilienssi, jossa käsitellään vastoinkäymisiä ja vaikeita tunteita. En koskaan puhu positiivisista ja negatiivisista tunteista tai hyvistä ja pahoista tunteista, vaan itse käytän myönteisiä ja vaikeita tunteita kuvaamaan sitä, että tunteet ovat sallittuja ja kaikki tunteet on hyväksyttävä. Kaikissa tunteissa, niissä vaikeissakin, on jotain tärkeää jota meidän tulisi kuunnella. Joten ei ole olemassa hyviä ja pahoja tunteita, joita toisia ei tulisi tuntea ollenkaan, vaan on erilaisia tunteita ja niillä kaikilla on joku tarkoitus.

Myönteisyys ja myönteiset tunteet ovat tärkeä voimavaramme, mutta biologisesti mieleemme jää helposti jumiin negatiivisiin asioihin, epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin. Tämän takia, kun illalla menemme nukkumaan, saatamme jäädä pohtimaan päivän yhtä epäonnistumista, unohtaen ne 99 onnistumista. Tälle ilmiölle on olemassa tieteellinen termi. Sitä kutsutaan aivojen negatiiviseksi vinoumaksi. Se on ollut aikoinaan tärkeä selviytymisen kannalta, mutta jos keskitymme vain vastoinkäymisiin ja epäonnistumisiin, tämä vaikuttaa meidän itsetuntoomme ja mielikuvaamme maailmasta. Aivojen negatiivisen vinouman takia asiat voivat lähteä kotona tai lapsiryhmässä negatiiviselle kierteelle. Jos keskitymme vain vastoinkäymisiin, jääme jumiin vaikeisiin tunteisiin tai lapsen ei - toivottuun käytökseen, se pahentaa tilannetta. Meidän tulee tietoisesti nostaa esiin hyvää ympäristössämme ja ihmisissä, pysähtyä myönteisiin tunteisiin ja keskittyä voimavaroihin enemmän kuin vastoinkäymisiin. Tämä ei tarkoita niin sanottua silmät kiinni onnellisuutta, jossa vältellään vaikeita tai suljetaan silmämme vaikeuksilta. Voimme kuitenkin valita sen mihin kiinnitämme huomiomme ja käsitellä vaikeuksia voimavarojen näkökulmasta. Tällöin meillä on tarpeeksi energiaa ja jaksamista myös käsitellä vaikeita tunteita ja tilanteita.

Myönteiset tunteet ja tunnehetket usein karkaavat mielestämme, koska aivomme eivät ole luonnostaan hanakoita tarttumaan niihin. Myönteiset tunteet ovat enemmän hetkellisiä. Mutta niiden hyöty on suuri. Hyötyjä ovat tutkineet muun muassa Barbara Fredrickson ja Alice Isen. Tutkimuksissa on tullut esiin: Myönteiset tunteet kasvattavat sisäistä motivaatiota, kognitiivisia eli ajatuksellisia kykyjä. Ne lisäävät mielen joustavuutta ja kehittää meidän ajattelutapoja. Sen takia meidän ongelmanratkaisukyvyt paranevat ja meidän on helpompaa katsoa niin sanotusti ”laatikon ulkopuolelle”. Olemme myös paljon vastaanottavaisempia uudelle tiedolle ja meidän toipumiskykymme paranee. Pystymme siis paremmin käsittelemään vastoinkäymisiä ja vaikeita tunteita.

Meidän ei kuitenkaan tarvitse keinotekoisesti lähteä lisäämään päivään myönteisiä tunteita erilaisten elämysten kautta. Tutkimusten mukaan meillä on suunnilleen saman verran myönteisiä ja

vaikeita tunteita päivän aikana. Me vain luonnollisesti kiinnitämme enemmän huomiota vaikeisiin tunteisiin ja siksi ne jäävät vahvemmin mieleemme.

Myönteisten tunteiden vahvistaminen ja niihin tietoinen pysähtyminen alkaa siitä, että oppii myönteisten tunteiden sanoja ja oppii tunnistamaan kehonsa reaktiot tähän tunteeseen. Miltä ilo tuntuu? Miten rakkauden tunne vaikuttaa sydämen sykkeeseen? Millä tavalla hengität innostuessasi? Opimme yhdessä lapsen kanssa tunnistamaan erilaisia myönteisiä tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia sekä kehon tuntemuksia. Näin myönteisiin tunteisiin pysähtymisestä ja nauttimisesta tulee automaattisempaa. Kun olemme pysähtyneet niihin tietoisesti, alamme tekemään sitä myös automaattisemmin. Voimme vaikuttaa tällä aivojen negatiiviseen vinoumaan. Aivot ovat koko ajan muokkaantuvat ja uusia yhteyksiä rakentuu jatkuvasti. Kun treenaamme myönteisten tunteiden bongaamista ja niissä pysähtymistä, kykymme havainnoida myönteisiä tunteita ja asioita vahvistuu. Alamme myös automaattisemmin huomata näitä tilanteita.

Lapsi voi oppia sanoja meidän mallista tai tunnehetkissä. Kun me itse viljelemme runsaasti myönteisten tunteiden sanoja puheessamme ja jaamme myönteisiä tunteita, tarttuu puhetapa myös lapseen. Tunnehetket on niitä arjessa koettuja myönteisiä tunteita. Aina kun tulee tilanne, jossa nousee myönteisiä tunteita, voi pysähtyä yhdessä tarkastelemaan niitä. Mistäköhän tunteesta on nyt kyse? Myönteisten tunteiden sanoja voi opetella myös satujen ja tarinoiden kautta tai vanhan hyvän muiston mieleen palauttamisella. Milloin tunsin viimeksi kiitollisuutta, iloa tai helpotusta? Keskustelua myönteisistä tunteista voi virittää tutkimalla erilaisia myönteisiä tunnesanoja (esimerkiksi päivän harjoituksen kautta). Kodin tai luokan seinälle voi laittaa tunnesanoja näkyviin ja aina päivän aikana tai sen päätteeksi pysähtyä kertomaan, mitä myönteisiä tunteita on tuntenut tänään. Näin myönteiset tunteet ovat koko ajan pinnalla ja mielessä.

Myönteisiä tapahtumia ja tunteita ei kannata piilottaa, vaan jakaa niitä. Ilo kaksinkertaistuu jakamalla ja myötäinnosta hyödyimme kumpikin. Siksi kahvihuoneeseen kannattaa viedä iloisia tapahtumia ja miettiä onnistumisia ikuisen tulostimen jumittumisen valituksen sijaan. Näin vahvistaa myös ympärillä olevien hyvinvointia.

Toinen tärkeä myönteisyyden alueella on optimismi. Ennen ajateltiin, että optimistisuus on vähän naiivia ja optimistit eivät oikeasti ymmärrä elämän riskeistä ja pahoista asioista. Sitten ajateltiin, että optimismi on jotenkin geneettistä, että jokainen joko syntyy optimistiksi tai pessimistiksi. Ajateltiin, että jos vanhemmat oli pessimistejä, niin lapsesta tuli myös pessimisti. Oikeastaan tällä ei ole mitään tekemistä geenien kanssa, vaan optimismi ja pessimismi on ajattelumalleja. Jokainen meistä voi muuttaa omaa ajatteluaan. Sen takia paatuneimmastakin pessimististä voi tulla oikein oivallinen optimisti.

Optimismista on monia hyötyjä. ”*Optimismi on kuin rokote masentuneisuutta vastaan*”, sanoo positiivisen psykologian oppi-isä Martin Seligman. Hän oli vuosia tutkinut masentuneisuutta ja luonut käsitteen ”*learned helplessness*” eli opittu avuttomuus. Se on ihmisen kokemuksista tullut ajattelumalli, että ”*vaikka teen mitä, en voi asioille mitään*”. Tämä johtaa usein eriasteisiin masennustiloihin. Se ei siis ole synnynnäinen tila vaan opittu, ulkoisten olosuhteiden luoma. Tämän lääkkeeksi ja vastavoimaksi Martin Seligman uskoo olevan ”*learned optimism*” eli opittu optimismi. Optimismiin kuuluu enemmän ratkaisukeskeinen ajattelumalli. ”*Minä voin tilanteelle jotain ja teen sille jotain*”. Hän ajattelee, että tämä on myös kuin rokote masentuneisuutta vastaan. Jos lapsuudessa sisäistää optimistisen ajattelumallin, se toimii masennukselta suojaavana tekijänä.

Optimismissa meillä on myös pientä ajattelun vinoumaa, mutta tämä on oikeastaan hyvä asia. Optimistinen vinouma on noin 80 % ihmisistä, eikä tästä tarvitse opetella pois. Optimistinen vinouma tarkoittaa sitä, että näemme tulevaisuuden ruusuisempana kun se on tilastollisesti. Odotamme, että seuraava vuosi tai sitä seuraava on aina edellisvuotta parempi ja tulevaisuus meidän kohdalla parempi kuin muiden. Kun meiltä esimerkiksi häöpäivänä kysytään, että mikä on teidän eron todennäköisyys, niin ihmiset usein vastaavat nolla. Vaikka todellisuudessa tilastot kertovat, että noin 40-50 prosenttia avioliitoista päättyy eroon. Optimistisen vinouman ansiosta olemme ensinnäkin toiveikkaampia tulevaisuuden suhteen ja kun olemme toiveikkaampia, se laskee stressiä, ahdistusta ja vahvistaa mielenterveyttä. Näin meidän sisäinen motivaatio ja tuotteliaisuus lisääntyvät. Meidän tulee myös pystyä kuvittelemaan tulevaisuuden vaihtoehtoja, eikä vaan niitä jotka ovat kerran jo toteutuneet, vaan myös vaihtoehtoiset ja paremmat tulokset. Ja uskoa niiden olevan mahdollisia toteuttaa. Vanha sanonta ”*pessimisti ei pety*” ei pidä paikkaansa. Todennäköisemmin pessimisti pettyy, koska itseään toteuttavat ennustukset vievät epäonnistumiseen. Voimme pessimistisellä tai optimistisellä ajattelulla vaikuttaa lopputulokseen.

Kun meidän odotukset itseämme ja lasta kohtaan ovat, että *"me onnistutaan"* tai uskomme, että *"lapsi voi onnistua"*. Teemme myös sellaisia valintoja, että varmasti pääsemme tavoitteeseemme. Jos pessimistisesti vaan ajattelemme, että *"tämäkin menee pieleen"* tai *"en mä onnistu tässä kokeessa"*, niin emme edes panosta harjoitteluun yhtä paljon. Todennäköisesti silloin myös epäonnistumme.

Sen lisäksi, että optimismi on masennukselta suojaava tekijä, on sillä paljon muitakin hyötyjä. Useissa tutkimuksissa on löydetty, että optimistit ovat muun muassa terveempiä ja elävät pidempään. He kokevat enemmän myönteisiä tunteita ja selviävät paremmin vastoinkäymisistä. He kokevat vähemmän stressiä ja ovat keskimäärin onnellisempia. Optimistit menestyvät työelämässä ja parisuhteessa. Monilla elämänalueilla optimistit pärjäävät pessimistejä paremmin. Ja koska optimismi tai pessimismi eivät ole synnynnäisiä vaan opittuja ajattelumalleja, niin niitä voi muuttaa. Optimismi on taito, jota voi opetella. Näin piintyneimmästäkin pessimististä voi tulla oikein oivallinen optimisti. Tämä vaatii tietenkin paljon harjoittelua, mutta jos miettii ylläolevaa listaa optimismin hyödyistä, on työ varmasti sen arvoista.

Suurimman eron optimistin ja pessimistin välillä tekee suhtautuminen vastoinkäymisiin (ja onnistumisiin). Vastoinkäymisten kohdatessa optimisti ajattelee niiden olevan väliaikaisia, paikallisia, ulkoisia ja hallittuja. Esimerkiksi jos lapsi ei voita jalkapallopelissä, hän ajattelee sen vain olevan yksi kerta kaikkien pelien joukossa (väliaikainen). Hän ajattelee sen liittyvän vain tähän yhteen peliin eikä ajattele olevansa huono jalkapallossa tai huono urheilija (paikallinen). Hän ei ajattele häviön olevan vain omaa syytään, vaan ulkoiset tekijät olivat myös osa vaikuttajana. Esimerkiksi hän yhdistää epäonnistumisen elämän tapahtumiin. Hän oli viime yönä huonosti nukkunut huonosti ja se vaikutti suoritukseen. Hän myös ajattelee, että voi tehdä tilanteelle jotain (hallittu). Hän voi harjoitella enemmän tai panostaa uneen enemmän, jotta seuraava peli menee paremmin. Pessimistin tilanne on toinen. Vastoinkäymisten kohdatessa, hän ajattelee niiden olevan pysyviä, kokonaisvaltaisia, henkilökohtaisia ja hallitsemattomia. Hävitessään jalkapallopelissä hän ajattelee useimmiten häviävänsä (pysyvä). Hän ajattelee, että hävittyjä pelejä on enemmän kuin voitettuja. Se voi olla tilastollisesti totta tai sitten ei. Pessimistillä on tapana liioitella omia epäonnistumisia. Hän ajattelee lisäksi olevansa huono jalkapallonpelaaja, ehkä jopa huono urheilija (kokonaisvaltainen). Hän ajattelee huonommuuden olevan täysin omaa syytään ja että ei voi tehdä asialle mitään (henkilökohtainen ja hallitsematon). Hän ei vain syntynyt hyväksi urheilijaksi tai häneltä puuttuu koordinaatiokykyä. Onnistumisissa ajatukset menevät päinvastoin. Optimisti ajattelee onnistumiseen olevan omasta ansiosta, yleisempiä kuin epäonnistumiset ja voitto jalkapallopelissä tekee hänestä hyvän urheilijan. Pessimisti taas ajattelee, että onnistuminen on lähinnä tuuria, ulkoisten tekijöiden ansiota (esimerkiksi uudet hyvät nappikset) ja hän ei voi tehdä mitään onnistuakseen uudestaan. Se on täysin tuurista kiinni. Tärkeä asia vastoinkäymisissä on etenkin viimeinen kohta, ratkaisukeskeisyys. Pessimisti ajautuu tilanteessa ulkoisten olosuhteiden vietäväksi. Hän ei koe itse voivansa tehdä tilanteelle mitään. Sama kuin alussa mainittu opittu avuttomuus. Optimisti taas ajattelee voivansa tilanteelle jotain. Häntä ohjaa opittu optimismi (ja kasvun asenne). Lapsen käytöksessä pessimismi voi näkyä esimerkiksi siinä, että hän luovuttaa helposti. "En pysty", "En osaa" tai hän näkee vastoinkäymiset muuttumattomina "Kun mä AINA.." ja "En mä KOSKAAN onnistu". Jos kuitenkin yhtenä tai muutamana päivänä tulee lapsella pessimistisiä ajatuksia, niin niistä ei kannata huolestua. Voimavarat, kuten väsymys tai nälkäisyys, saattavat voimistaa negatiivista vinoumaa ja pessimismi nostaa hetkellisesti päätään. Suuret linjat ovat tärkeämpiä kuin yksittäiset hetket.

Pessimistisiä ajatuksia lähdetään purkamaan yhteisellä keskustelulla. Älä kuitenkaan vähättele lapsen tunteita ja ajatuksia sanomalla *"älä nyt noin ajattele"*, *"todella pessimististä"* tai *"ei ole totta"*. Lapsen tunteet vastoinkäymisestä ovat tosia ja ne täytyy ottaa sillä vakavuudella. Sanoittaa tunteita, olla empaattinen ja luoda yhteys. *"Sua taitaa harmittaa tosi paljon?"* tai *"Susta tuntuu, että et saa kenkiä jalkaan"* auttavat hyvään alkuun. Kun tilanne ja lapsen tunteet on todennettu, voit alkaa tuomaan tilanteeseen uusia vaihtoehtoisia ajattelutapoja. *"Voisikohan tästä tilanteesta tulla myös jotain muuta mieleen?"* ja pohtia, onko ne omat ajatukset ainoita mahdollisia tulkintoja tilanteesta. Uteliaasti tilanteen ja lauseen todellisuutta pohtien voi lähteä vastaväittelyyn ajatuksen kanssa. Siihen voi käyttää VAHVA-mallia. Vahva mallin kirjaimet muodostuvat seuraavista asioista.

Vastoinkäyminen – Tapahtuma, joka aktivoi pessimismin.
Automaattiset ajatukset – Mitä ajatuksia tilanne herätti?
Huolitunteet – Mitä tunteita tilanne herätti?

Vastaväite – Mitä muita vaihtoehtoisia selityksiä tilanteeseen voisi olla?
Avartuminen – mitä ajatuksille ja tunteille tapahtui vastaväittelyn jälkeen?

Ensimmäinen osa VAH- osa tapahtuu usein automaattisesti. Kohtaamme vastoinkäymisen ja se herättää tiettyjä tunteita ja ajatuksia. Ne voivat olla *“olen huono”*, *“olen epäonnistuja”*, *“olen kömpelö”* tai muita pessimistisiä ajatuksia. Ajatuksista herää vaikeita tunteita, kuten pettymystä, vihaa, surullisuutta ja ikävää. Tähän voi kuitenkin pysähtyä ja lähteä muuttamaan sitä loppuosan VA-avulla. Yleensä pessimisti jää pyörimään VAH-osan ajatuksiin ja tunteisiin, kun taas optimisti lähtee purkamaan ajatuksia VA-osan mukaan.

Lapsen sisäinen ääni muodostuu usein aikuisen ulkoisesta äänestä. Aikuisen tuella lapsi voi irrottautua myös pessimistisistä ajatuksista. Kun aikuinen tunnistaa tilanteessa, että lapsi meinaa jäädä kiinni pessimistisiin ajatuksiin ja lannistua, on tärkeää mennä apuun.

Tilannetta voi alkaa katsomaan ainakin neljästä näkökulmasta.

Todisteet. Onko tämä totta? Jos lapsi toteaa, että ”ei ikinä voita”, niin voimmeko palauttaa mieleen kerran kun lapsi on voittanut?

Vaihtoehdot. Onko olemassa muita vaihtoehtoja? Ehkä kengät ei mene jalkaan, koska kiukuttaa ja tunne on tiellä? Ei ole kyse, että lapsi ei osaisi, vaan tunne vaikeuttaa toimintaa

Seuraukset. Mitkä ovat uskomuksen seuraukset? Jos uskoo, että aina kun menee ulos, niin kaatuu lätäkköön, niin sitten ei ehkä uskalla lähteä ollenkaan ulos?

Hyöty. Onko uskomus tuhoisa? Jos lapsi ei usko voivansa oppia matematiikkaa ja harjoittelemalla parantaa numeroita, hän voi luopua jostain unelmastaan, jossa matematiikan taitoja tarvitaan.

Muista, että älä anna lapselle valmiita vastauksia, vaan pohdiskele yhdessä lapsen kanssa. Ohjaa lapsi omaan oivallukseen tilanteesta. Näin lapsi voi harjoittelun tuloksena oppia käyttämään VAHVA- mallia myös itse.

Avartumisella tarkoitetaan tässä mallissa sitä helpotusta ja muita myönteisiä tunteita, jotka tulevat huolitunteiden tilalle. Kun pääsemme pessimistisistä ajatuksista eteenpäin ja lamauttava tunne muuttuu toivoksi, on tilaa myös vaihtoehtoisille tulkinnoille tilanteesta. Tämän jälkeen tunnemme olomme usein energisiksi ja toiveikkaaksi.

VAHVA-mallin käyttäminen on helppoa, jos on jo optimisti. Jos huomaat itse olevasi pessimisti tai monissa tilanteissa ajattelevasi pessimistisesti, aloita itsestäsi. Aloita omien sisäisten ajatusten kuuntelemista. Kun saat omat ajatukset käännettyä optimistiseksi, voit esimerkilläsi opettaa lapselle optimismia.

Optimismi ja pessimismi ovat myös sidoksissa voimavaroihin ja elämänalueisiin. Voimme olla optimisteja esimerkiksi työmaailmassa, mutta pessimistejä parisuhteissa. Ajattelumme vaikuttavat myös elämäkokemukset ja oppimamme ajattelutavat. Hyvä uutinen on se, että voit ”levittää” optimismia elämänalueelta toiselle. Osaat jo ajatella optimistisesti, et vain käytä sitä kaikkialla. Samoin omista voimavaroista huolehtiminen auttaa tukemaan optimismia. Väsyneenä vaikeat tunteet nousevat pinnalle ja vastoinkäymiset tuntuvat suuremmilta kuin ovat. Nämä on hyvä ottaa huomioon.

Hyviä hyvinvointitaitojen tavoitteita on ottaa yksi osio tai aihe kerrallaan tarkasteluun omassa elämässään, työssä ja kasvatuksessa. Voit kaikkien kukoistuksen kehyyksen osioiden jälkeen tehdä suunnitelmaa, mitä lähdet tarkastelemaan ensin ja miten haluat edetä.

Myönteisyyteen liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjan osasta 3.