

Menetelmäkurssi 3 - 2: Uppoutuminen

Luonteenvahvuudet

Nyt siirrymme kukoistuksen kehysten toiseen osioon, uppoutumiseen. (Dia 2) Tästä nostamme tarkasteluun luonteenvahvuudet sekä flow-kokemukset.

Jos pyytäisin sinua kirjoittamaan nimikirjoituksesi vahvemmalla 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 käytämme vahvuuksiamme päivittäisten asioiden tekemiseen, olemme tyytyväisempiä lopputulokseen. Jos emme tunne vahvuuksiamme, emme pääse hyödyntämään niistä tulevaa hyvää. Alkuun pääsee lähtemällä tarkastelemaan omaa toimintaamme silloin, kun se tuntuu vaivattomalta ja tekeminen voi imaista mukaansa.

Luonteenvahvuudet ovat todellista syvintä sinua. Kun pääset käyttämään vahvuuksiasi, se innostaa ja nostaa energiatasoa. Haluat jatkuvasti käyttää vahvuuksiasi. Voit käyttää niitä eri elämänalueilla, 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.

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. Nykyään 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 tuloksena tehty jaottelu. Muitakin listauksia on olemassa, mutta niistä ei ole niin paljon tutkimustuloksia tai ei ollenkaan.

Meillä jokaisella on vahvuuksia ja oikeastaan ajattelen, että ydinvahvuuksien lisäksi meillä on siemen kaikista vahvuuksista. Siksi niitä voi kasvattaa. Meillä on olemassa potentiaali käyttää kaikkia VIA (values in action) vahvuuksia, jos vain niin haluamme. VIA-luokittelun mukaan on 24 luonteenvahvuutta, jotka on jaoteltu kuuteen hyveiden ryhmään. Ajatuksena se, että kun käytämme vahvuutta, toteutamme kyseistä hyvettä. Meillä ja jokaisella ympärillä olevallamme on kaikilla jotain vahvuuksia, kunhan vain opimme näkemään ne. Jokaisella on noin 3-7 ydinvahvuutta. Ne voivat näkyä toiminnassamme, puheessamme ja elämän valinnoissamme. Parhaimmillaan tunnemme ne ja saamme käyttää niitä päivittäin.

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. Itsesääätely

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

Matka vahvuuksiin lähtee aikuisen käyttämästä vahvuuskielestä. Aloita sillä, että lisäät omaan puheeseesi luonteenvahvuuksia. Puhut sitten itsestäsi, lapsesta, ystävästä tai muusta läheisestä, kerro myös tilannekuvauksen, kehun tai muun viestin lisäksi, mikä luonteenvahvuus tilanteessa tuli esiin. Voit käyttää vahvuuskieltä ja sanoa esimerkiksi: *“Anniina oli kyllä todella ystävällinen, kun toi minulle servietin. Kiitos Anniina todella paljon, että käytit ystävällisyyden vahvuuttasi.”* Tai *“Hienoa Ville. Käytit todella hyvin rohkeuden vahvuuttasi, kun pyysit minua leikkimään.”* Näin kerromme heti, mitä vahvuutta kyseinen toiminta vaati toteutuakseen. Opettaessaan on hyvä pitää huolta, että lapsi tietää, mitä sana tarkoittaa. Monet sanat, jotka meidän mukaamme voivat olla *“ihan itsestäänselvyyksiä”*, voivat olla lapselle vieraita tai hän ei tiedä niiden sisältöä. Siksi on hyvä pyytää lasta kuvailemaan vapaasti, mitä se hänen mielestään tarkoittaa? Ja muistaa aika ajoin myös kysyä uudestaan. Kun olemme itse oppineet luonteenvahvuudet ja niiden tarkoituksen, voimme sen jälkeen pikkuhiljaa opettaa niitä myös lapsille. Voi olla, että luonteenvahvuussana tulee eteen ihan yllättäen muun puheen seassa ja päätätte pysähtyä siihen. Jos lapsi puhuu, että toinen lapsi oli tosi rohkea, voi siihen tarttua. Mitä rohkeus on? Tunteeko lapsi olevansa rohkea? Missä tilanteissa se tulee esiin? Tai onko lapsella jotain rohkeuden esikuvaa? Kun näet lapsen tekevän jotain, mistä haluat antaa hyvää palautetta tai kehua, käytä myös luonteenvahvuuksia. Anna lapselle vahvuuspalautetta. Monet luonteenvahvuudet tulevat esiin lasten leikissä aivan luonnostaan. Leikitään rohkeaa ritaria tai ystävällistä kaupan kassaa. Näihin tilaisuuksiin kannattaa tarttua. Voidaan puhua miten se rohkeus näkyy? Olenko minä rohkea? Voiko rohkeaa ritaria välillä pelottaa? Vai onko rohkeaa myös peloton? Keskustelua ei usein tarvitse kuin hieman herätellä ja saa hyvän dialogin aikaiseksi. Tilaisuudet ovat myös hyviä kasvuvahvuuksien tukijoita. Jos leikissä tiikeri ärjyy niin, että muut metsän eläimet pelkäävät häntä, niin minkä vahvuuden tiikeri voisi ottaa kasvuvahvuudeksi?

Voimme useilla eri tavoilla tutustua vahvuuksiin. Pienten lasten kanssa satukirjat, tarinat ja lastenohjelmat ovat hyvä tapa tutustua vahvuuksiin. Lapsen kanssa voi yhdessä tarkastella millaisia vahvuuksia tarinoiden hahmoilla on. Jokaiselta löytyy varmasti ainakin yksi vahvuus.

Isompia lapsia voi pyytää miettimään idoliensa luontevahvuuksia. Tärkeää on muistaa mennä lapsen mielenkiinnon kautta. Jos lapsi seuraa tubettajia, voi miettiä yhdessä mitä vahvuuksia omilla lempitubettajilla on. Voitte myös tehdä sukupuuta ajatellen jokaisen sukulaisen vahvuuksia. Meidän on hyvä näyttää myös esimerkkiä. Kun käytämme vahvuuksia puhuessamme itsestämme ja muista ihmisistä, tapa tarttuu myös lapseen.

On tärkeää, että lapsia eikä vahvuuksia verrattaisi toisiinsa tai niillä kilpailtaisi. Jokaisen oma kehitys on tärkein. Vahvuuksia voi tarkastella myös perheen tai ryhmän tasolla. Voimme ottaa yhteisen vahvuustavoitteen ja seuraavan kuukauden aikana käyttää mahdollisimman paljon ystävällisyyden vahvuutta.

Ei kuitenkaan riitä, että tiedämme, mitä luontevahvuudet ovat ja mitä luontevahvuuksia itselläni tai toisilla on. Viimeinen askel on tietoisesti tehdä asioita, joissa saa käyttää luontevahvuuksia. Kun jonkun asian harjoittaminen on vaikeaa, mutta tiedät lapsen olevan sinnikäs. Otetaan sinnikkyys avuksi tehtävän loppuun saamiseksi. Kun valitaan harrastusta, voidaan miettiä, missä voi käyttää omia vahvuuksiaan tai mitkä harrastukset tukisivat kasvuvahvuuksien kehittymistä. Kun nuori miettii tulevaisuutta, on hyvä ottaa keskusteluun mukaan luontevahvuudet. Yhdessä omien kiinnostuksen kohteiden kanssa, ne ohjaavat oikeaan suuntaan. Kun lapsi on oppinut luontevahvuuksia ja myös omiaan, on tärkeää nähdä vahvuuksia myös toisissa. Kun lapsi näkee toiset vahvuuksien kautta, se vaikuttaa vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin. Lapsi saa myös toimia oman elämäntarinansa hyväntekijänä (merkityksellisyys), kun auttaa toisia löytämään omat luontevahvuutensa. Se lisää myös lapsen merkityksellisyyden tunnetta.

Kasvuvahvuudet ovat niitä vahvuuksia, joita emme tunne ydinvahvuuksiksi, emmekä välttämättä vielä käytä, mutta toivoisimme käyttävämme. Kun omat vahvuudet ovat tutut, voi puhua myös kasvuvahvuuksista. Tähän kannattaa kuitenkin siirtyä vasta sen jälkeen, kun omat vahvuudet ovat tutut. Toiminta tulisi aina tapahtua omien vahvuuksien kautta ja muistaa suhdeluku 80/20. Päivän toiminnasta tulis 80 % rakentua vahvuuksille ja 20% kasvuvahvuuksille. Näin säilyy hyvä itsetunto ja lapsella sellainen olo, että pystyy myös kehittämään taitojaan. Tässä on tärkeää, että ei jätä tavoitetta vain *”ilmaan roikkumaan”*, vaan tavoitteeseen kuuluu aina suunnitelma. Se tehdään yhdessä lapsen kanssa. Tähän yksinkertainen malli harjoituskirjassa.

Vahvuuksilla on myös varjopuolensa. Voit alikäyttää omia ydinvahvuuksia ja se vähentää hyvinvointiasi, mutta samoin voit ylikäyttää omia vahvuuksiasi tai lapsi omiaan. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta löytämään myös balanssi vahvuuden käytössä. *”Mikä on sinnikyyden ja idioottijäärän raja?”* kysyy Lotta Uusitalo-malmivaara luennolla. Tämä iskee tajuntaani. *”Minä olen välillä idioottijäärä!”* Tämä ei kuitenkaan tunnu pahalta, vaan oivallukselta, joka ohjaa minua käyttämään omia vahvuuksiani sopivassa määrin. Jos sinnikkyys menee sisukkuuden ohi muuttuen idioottijääräksi, on tärkeää ottaa luovuus apuun. Suunnanvaihto on tarpeen, että ei yritä mennä läpi harmaan kiven, vaan tajuaa kiertää sen. Samoin on hyvä miettiä, missä on esimerkiksi rehellisyyden ja hienotunteisuuden raja sekä ystävällisyyden ja hyväksikäytön raja. Jos aina autat muita, etkä osaa pyytää tarvitessasi apua itse, voi vahvuutesi uuvuttaa sinut loppuun. Tässäkin kultainen keskitie toimii siis parhaiten. Vahvuuksilla on optimaalinen toiminta-alue.

Flow

”Tila, jossa ihminen on niin uppoutunut johonkin aktiviteettiin, että kaiken muun merkitys näyttää katoavan. Kokemus on niin miellyttävä, että ihminen jatkaa tämän tekemistä jopa suurin kustannuksin pelkästään aktiviteetin tekemisen tähden.”

Lause on Mihaly Csikszentmihalyin kuvaus Flow-tilasta. Itselleni tästä tulee mieleen sana lentoon. Asiat sujuvat vauhdilla, mieleemme lentää keveästi, kun pääsemme käyttämään vahvuuksiamme. Siltä se myös usein tuntuu. Käyttämällä vahvuuksiamme pääsemme lentoon. Kun pääsemme käyttämään luontevahvuuksiamme, voimme päästä kiinni flow - tilaan. Teemme usein silloin haastavaa tehtävää, joka vaatii kykyä. Meillä on selkeä tavoite, joita kohti pyrimme. Meillä on hallinnan tunne siitä mitä teemme ja osallistumisemme on syvää ja vaivatonta. Meistä tuntuu, että aika pysähtyy ja emme ole niin itsetietoisia. Voidaan esimerkiksi sanoa, että muusikko on säveltäessään yhtä musiikkinsa kanssa.

Usein harrastuksissa pääsemme käyttämään luontevahvuuksiamme, koska ne usein myös valikoituvat niiden mukaan. Emme välttämättä tiedä omia luontevahvuuksia, mutta hakeudumme tekemään asioita, jotka tuntuvat meidän omilta, mukavilta ja merkityksellisiltä.

Nautimme niiden tekemisestä. Usein ne ovat sellaisia, joissa pääsemme käyttämään luontevahvuuksia. Siksi monesti, kun ihmisiltä kysytään, ovatko he tunteneet joskus olevansa flow tilassa, liittyy vastaukset harrastuksiin. Flow:ta on tunnettu lenkillä juostessa, ommellessa tai neuloessa, pienoisrautatietä rakentaessa, maalatessa tai muussa itselleen rakkaassa puuhassa. Flowta voi kokea myös muilla elämänalueilla ja parhaimmillaan se tulee esiin monessa. Työssä, ihmissuhteissa ja ihan arkisissa toimissa. Flown aikana ja jälkeen koemme usein myönteisiä tunteita. Vaikka kyse on intensiivisestä tilasta ja se voi liittyä fyysiseen toimintaan, kuten juoksuun. Olemme sen jälkeen tyytyväisiä ja usein voimaantuneita.

Oman elämänsä flow-tiloja kannattaa tavoitella, sillä siitä on tutkitusti monia hyötyjä. Flow tilaa usein kokevilla on raportoitu enemmän sitoutumista elämään. He ovat kertoneet nauttivansa tekemisestä, eivät tylsistyneen helposti. Heistä elämä tuntuu olevan hallinnassa ja heillä on hyvä itsetunto. Näiden kautta elämään on tullut lisää merkityksellisyyttä ja onnellisuutta. Mielestäni lapset ovat erittäin hyviä tässä. Olen nähnyt lasten leikkivän aivan selvässä uppoutuneisuuden ja flown tilassa. Olen nähnyt flow-tilan tulevan esiin palapelin kasauksessa, tanssiharrastuksessa ja puumajan rakennuksessa. Usein ne toimivat minulle myös opettavina hetkinä. Flow toimii kahteen suuntaan. Kun käytämme luontevahvuuksia, voimme päästä flow-tilaan. Flow voi myös kertoa luontevahvuuksistamme. Kun näen lapsen olevan flow-tilassa, mietin aina, mitä vahvuuksia hän tilanteessa käyttää. Miksi hän valikoi juuri kyseisen leikin tai tekemisen? Millaisia vahvuuksia hän pääsee käyttämään?

Tähän osioon liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjan osassa 3.