

Syvien vahvuuksien koulu

Kasvamaan havahtuminen



Hyve- ja vahvuuspedagogisia lähtökohtia ja menetelmiä

Juhani Räsänen

Lähtökohtia

Miksi koulu on Syvien vahvuuksien koulu? ”Silloin kun näemme jokaisessa toisessa ihmisessä ehtymättömiä, aavistamattomia mahdollisuuksia täynnä olevan merkitysten lähteen, ihmisyyteen kuuluva syvyyden ulottuvuus on avautunut meille. Tällöin huomaamme kuinka syvyys puhuttelee, kuinka syvyys huutaa syvyyttä.” (Terho Pursiainen 1.9.1994) Hyveiden ja vahvuuksien oppiminen tapahtuu usein piilotasolla, eikä sitä aina tiedosta, milloin se tapahtuu. Syvyydellisellä oppimisella on aina kauskantoiset seuraukset ja se on elämän kannalta olennaista. Kontakti omaan tahtoon on heikko. Maailman ehkä tunnetuin ja vaativin kysymys on ”Tahdotko tulla terveeksi?”

Nykysuomen sanakirja kuvaa syvä-käsitettä syvälle tunkeutumisena, asian ytimeen käymisenä, perusteellisena, perinpohjaisena, runsassisälliseksi, merkitsevänä, kantavana, joskus sellaisena jota on vaikea ymmärtää. Syvä voi olla oivallus, totuus, opetus, oppi, runo tai symboli. Syvällisyyteen kuuluu elämänviisaus, luonnon ja ihmistuntemus, perehtyneisyys, tosi ja inhimillinen vakaumus, syvälinen harkinnan tulos. ”Sokrates otti elämäntehtäväkseen johdattaa kotikaupunkinsa nuoret syvempään elämäntähtäykseen.” Syvä aura kääntää maan yhdellä ajolla niin syvältä, että ruokamultakerrokseen sekoittuu jankkoa. Syvälinen tarkastelu on syvästi vaikuttava ja perusteellinen. ”Syyt ovat syvemmällä kuin ensi arvaamalta uskookaan.” Järvelän mukaan syväoppimista tapahtuu silloin, kun ihminen prosessoi uutta tietoa, hänellä on motivaatio opiskella ja syventyä tiettyyn teemaan sekä hän omaa tietyt syväoppimiseen vaadittavat opiskelumetodit.

Syvälinen asioiden tarkastelu rakentuu kiinnostukselle, joka on sukua uteliaisuudelle ja tiedonjanolle. Kiinnostuksen kokemus on psykologinen tila, johon liittyvät positiiviset tunteet ja keskittyminen. Kiinnostuneisuus syntyy ihmisen ja oppimisympäristön välillä – eikä tule ihmisen sisältä! Aikaisempi tieto on positiivisesti yhteydessä kiinnostukseen. Kiinnostusta kokevat opiskelijat ovat sinnikkäämpiä opiskelussaan ja myös muistavat opittavat asiat paremmin. (Kirsti Lonka)

Kiinnostus syntyy nelivaiheisen mallin kautta (Hidi&Renninger 2006/Lonka). Tilannesidonnainen kiinnostus on 1) sytytetty ja 2) ylläpidetty ja henkilökohtainen kiinnostus on 3)kehkeytyvä ja 4) hyvin kehittynyt.



Koulun arvojen ja kulttuurin ilmentymiä käytännössä

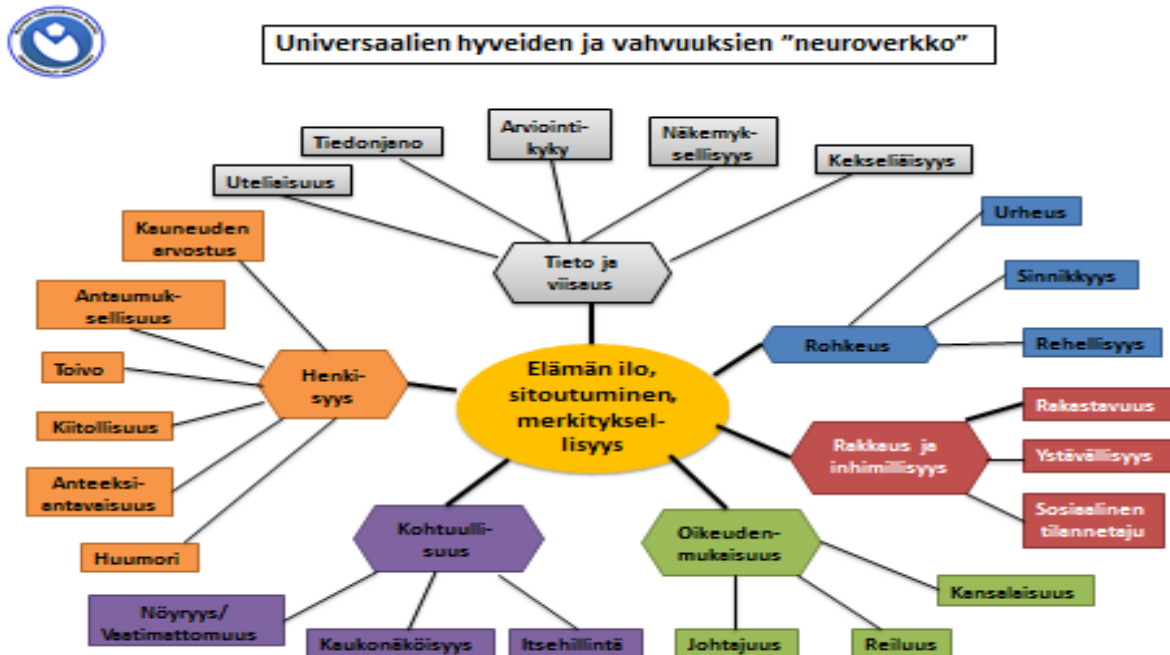


Kuvio: Vahvuuspedagogisia syvyyden ulottuvuuksia

”Vain se, joka on löytänyt itsensä, voi kehittää luonnettaan. Vain se, joka kehittää omaa luonnettaan, voi saada myös toisten mielissä kehitystä aikaan. Vain se, joka saa toisten mielissä kehitystä aikaan, voi kehittää asioiden luonnettaan.” Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan uuden rakentamiseen.— Sokrates.

Syvien vahvuuksien koulun filosofia, teoria, periaatteet ja työmenetelmät tähtäävät oppilaiden hyveiden

ja vahvuuksien kehittämiseen, parantavat oppilaiden tiedonjanoa, oppimisen motivaatiota, itsesääntelykykyä ja sinnikkyyttä, poistavat opiskelijoiden häiriökäyttämistä, opettavat käyttämään erilaisia mielenterveyden ylläpidon vaihtoehtoja, saavat aikaan vanhempien korkeamman tyytyväisyyden kodin ja koulun yhteistyöhön, lisäävät positiivista vuorovaikusta oppilaiden kesken ja vähentävät aggressioiden ilmenemistä koulussa ja kotona. Syvien vahvuuksien koulu- hankkeessa ei ole kyse vallasta lapsiin vaan antaa lapsille valmiudet hallita itseään.



Kuvio: Hyveiden ja vahvuuksien "neuroverkko", mitä enemmän niitä harjoittaa sitä enemmän ne kaivertuvat ihmisen luonteenpiirteiksi.

Onko Syvien vahvuuksien koulu vain ohimenevä oppimisen ja kehittymisen konsepti. Kyllä on, jos siitä vain puhutaan eikä sitä koskevia lähtökohtia ja ehtoja saateta voimaan. Kyllä on, jos sitä ei nivota arkiseen kokemukseen, kasvuun ja aidon identiteetin löytämiseen ja toteuttamiseen. Kyllä on, jos sitä ei ole valmis ottamaan hyvinvoinnin pedagogiseksi strategiaksi ja suostua pitkäjänteiseen työskentelyyn. Kyllä on, jos organisaatiokulttuuri ei anna sille tilaa eikä luo edellytyksiä. Kyllä on, jos yhteis-kunnalliset poliittiset ja institutionaaliset tekijät eivät luo sille ilmapiiriä ja anna tilaa.

Mistä koululaisilla on huoli? Koululaisen huoli ei keskity sivistykselliseen kehitykseen, vaan pääasiassa vaaditun noudattamiseen ja suoritusten onnistumiseen. Sivistys koetaan velvollisuudeksi ulkopuolisten voimien edessä. Koulun tarkoitus näyttää olevan tulevan palveleminen olevan kustannuksella. Nuorten mielestä se, mitä koulu antaa elämälle, on lähinnä koulussa koettu, ei eri aineiden sisällöllisissä opinnoissa saatu pääoma. Tähän näkemykseen ei ole vastaansanomista.

Syvien vahvuuksien koulu sisältää pyrkimyksen kehittää nuorten keskeisimpiä eettisiä vahvuuksia ja arvoja, jotka ovat laajasti arvostettuja kaikissa kulttuureissa. Ollakseen tehokas, koulutukseen on sisällytettävä kaikki kouluyhteisöön kuuluvat sidosryhmät ja sen tulee näkyä koulun ilmapiirissä ja opetus-suunnitelmassa.

Syvien vahvuuksien koulu sisältää monenlaisia käsitteitä, kuten positiivinen koulun kulttuuri, eettis-moraalinen koulutus, huolehtiva kouluyhteisö, sosiaaliemotionaalinen oppiminen, positiivinen kasvu, kansalaiseksi kasvaminen ja toisten huomioonottamisen oppiminen. Kaikki nämä lähestymistavat edistävät tietoyhteiskuntanuorten sosiaalista, emotionaalista ja eettistä kehitystä ja auttaa nuoria ihmisiä tulemaan vastuulliseksi, välittäväksi kansalaiseksi.

Syvien vahvuuksien koulu on suunniteltava siten, että se auttaa opiskelijaa kehittämään tärkeitä inhimillisiä ominaisuuksia, kuten oikeudenmukaisuus, huolellisuus, myötätunto, kunnioitus, sinnikkyys ja rohkeus, ja ymmärtää, miksi on tärkeää elää niitä noudattaen.

Syvien vahvuuksien koulu on kasvatustavoitteiltaan universaali. Se on kasvamaan havahduttamisen koulu. Lasten ja nuorten maailman nykyinen tilanne on yksikertaisesti muistutus koulutuksen merkityksestä nostaa esiin perusarvojen kunnioittamisen kaltaiset hyveet ja vahvuudet, joita arvostetaan kaikkialla maailmassa.

Syvien vahvuuksien koulu tarjoaa tehokkaita ratkaisuja eettisiin opintoihin liittyviin kysymyksiin, jotka ovat kaikkien oppilaitosten suurena huolenaiheena. Koulutus muuttaa ja parantaa koulukulttuuria, lisää oppilaiden opintosaaevutuksia, kehittää maailmanlaajuisuuskansalaisuutta, palauttaa kohteliaisuuden jokapäiväiseen käytökseen, estää antisosiaalista- ja epäterveellistä käyttäytymistä ja parantaa työtyytyväisyyttä ja sen säilyttämistä opettajien keskuudessa. Syvien vahvuuksien koulut ovat paikkoja, joissa opiskelijat, opettajat ja vanhemmat haluavat työskennellä ja joissa nuoret tekevät parhaansa, koska tuntevat olonsa turvalliseksi, heitä arvostetaan ja tuetaan ja ympärillään on eettisesti ja hyveellisesti toimivia ihmisiä.

Hyveet ja vahvuuksien käyttö opitaan lukemalla ja harjoittelemalla. Ihminen muuttaa mielensä kynän ja paperin ja tekemisen avulla. Hyveet ja vahvuudet ovat helmiä meissä, joita tulee jatkuvasti kiillottaa. Kylvä ajatus, korjaat teon. Kylvä teko, korjaat tavan. Kylvä tapa, korjaat luonteen. Kylvä luonne, korjaat kohtalon



Kuvio: Kylvä ajatus, korjaat teon. Kylvä teko, korjaat tavan. Kylvä tapa, korjaat luonteen. Kylvä luonne, korjaat kohtalon

Pedagogisia vahvuustehtäviä



- ❖ **Viisaus ja tieto:** Kuuluu kognitiivisiin vahvuuksiin, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön. Esimerkkejä löytyy luovuudesta, uteliaisuudesta, harkinnasta ja näkökulmien avaruudesta
- ❖ **Rakkaudellisuus ja ihmisvyys:** Kuuluu vahvuuksia, joihin sisältyy myötätuntoa, anteliaisuutta sisältäen esimerkkejä rakkaudesta ja ystävällisyydestä
- ❖ **Urheus:** Kuuluu emotionaalisiin vahvuuksiin, joiden käyttöön kuuluu se, että ihminen aikoo saavuttaa tavoitteensa vastustuksesta huolimatta. Ilmenee ulkoisena tai sisäisenä, näkyy rohkeutena, sitkeytenä ja aitoutta vaativissa tilanteissa.
- ❖ **Oikeudenmukaisuus:** Kuuluu vahvuuksia, jotka ilmenevät yhteisöllisessä elämässä sisältäen esimerkkejä oikeudenmukaisuudesta, johtajuudesta ja kansalaisuudesta ja kyvystä toimi ryhmässä.
- ❖ **Itsehillintä ja kohtuullisuus:** Kuuluu vahvuuksia, jotka suojaavat ihmistä liiallisuuksilta sisältäen esimerkkejä anteeksiannosta, nöyryydestä, varovaisuudesta ja itsehillinnästä.
- ❖ **Transkanttisyys-Henkisyys:** Kuuluu vahvuuksia, jotka liittyvät ihmisen suurempiin tarkoituksiin ja elämän merkityksellisyyttä koskeviin kysymyksiin sisältäen esimerkkejä kiitollisuudesta, toivosta ja hengellisyydestä.

❖ (Soveltaen Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005)

Kuvio: Hyveiden ja vahvuuksien jäsenyyksiä

* Viisautta: Opiskelijat voivat tutkia minkä tahansa yhteisön osalta jotakin toiminta-alueita, johon liittyy tiedon hankintaa ja käyttöä ja ehdotusten tekemistä yhteisten palvelujen parantamiseksi.

* Oikeudenmukaisuutta: Opiskelijat voivat syrjäytyneiden nuorten asemaa menestyneiden nuorten asemaan yhteiskunnassa; tai tutkia köyhyyden syitä yhteiskunnassa tai eri puolilla maailmaa.

* Rohkeutta: Opiskelijat voivat käyttää rohkeuttaan lähestyä vanhuksia, ulkomaalaisia, kerjäläisiä ja auttaa heitä tulemaan tietoisiksi asemastaan.

* Itsehillintä ja kohtuullisuutta: Opiskelijat voivat tutkia kilpailevien etujen seurauksia ja luoda itsehillintää ja kohtuullisuutta ohjaavat toimintaperiaatteet.

* Henkisyttä: Opiskelijat voivat auttaa löytämään merkityksen jostakin traagisesta tapahtumasta ja ihmiskohtalosta (Anne Frank)

* Ihmiskunta: Opiskelija voi johtaa pyrkimyksiä, joiden tarkoituksena on toteuttaa humanitaarista toimintaa.



Kuvio: Vahvuuspedagoginen hyveiden ja vahvuuksien käsittely

Menestystehtävä:

Kerro tilanteista, joissa olet ollut menestyksenkäs käyttäessäsi joitakin vahvuuksiasi.

Omakuvatehtävä:

Asioita minusta, joista vanhemmat iloitsevat ja ovat ylpeitä. Asioita, joita haluaisin muiden ajattelevan itsestäsi.

Ansioitumistehtävä:

Tiettyjä asioita, haluan ihmisten sanoa, mitä olen tehnyt elämässäni ovat _____

Vahvuushistoriatehtävä:

Peruskysymyksiä, jotka ohjaavat myönteiseen suuntaan, esimerkiksi: Millaiset asiat antavat elämääsi sisältöä juuri nyt? Kuvaile jotakin huippukokemusta tai onnistumista, jonka olet työssäsi kokenut? Mitä arvostat itsessäsi eniten; entä ihmissuhteissasi; entä työssäsi tai työsi luonteessa? Mitä haluat (1-2 asiaa) juuri nyt enemmän (elämääsi)? Luettele viisi adjektiivia, jotka kuvaavat sinua parhaimmillasi. Millaisissa tilanteissa olet yleensä parhaimmillasi? Mitä opit ja hyväksyt itsessäsi tällä hetkellä? Tavoitteena on löytää ja tunnistaa ihmisen olipa hän minkä ikäinen tahansa positiivinen historia, vahvuudet ja suurimmat menestyksen kokemukset. Näillä myös vahvistetaan tunnetta siitä, että muutos on mahdollinen.

Tulevaisuuskuvatehtävä:

haasteellinen tulevaisuudenkuva toimii innostajana ja suunnanantajana. Tärkeää on, että tuossa kuvassa on ihmisen/lapsen oma ääni, sitä ei tule ”syöttää ulkoapäin”. Unelma tai visio sanana pitää sisällään erilaisia konnotaatioita – mielikuvia, ääniä, metaforia, symboleja, tunteita... Hyviä kysymyksiä tässä yhteydessä ovat mm. Mitkä koet kaikkein innostavimpina tai jännittävimpinä mahdollisuuksinasi? Hyppää tulevaisuuteen (yksi vuosi, viisi vuotta, kymmenen vuotta...) Millaisia asioita näet? Mitä teet? Kenen kanssa olet? Missä asut? Mistä olet innoissasi? Kun ajattelet aikoja, jolloin olet ollut kaikkein onnellisin, mitä asioita noista hetkistä haluat viedä tulevaisuuteesi? Mitä huomaat itsestäsi kun unelmoit tulevaisuudestasi?

Vision todentamistehtävä:

suunnitelma, jonka kautta haluttu tulevaisuus pyritään tekemään todeksi. Tässä vaiheessa asiakasta autetaan luomaan rakenne ja perusta niille proaktiivisille toimille, joiden avulla on mahdollista päästä asetettuihin tavoitteisiin.

Mikä visiossasi todella puhuttelee sinua, kaikkein syvimmäältä? Mikä visiossasi tuo sinulle iloa tai jännitystä – tai saa sinut nauramaan? Mitkä olisivat ne kolme suurta saavutusta, jotka saavat sinut tuntemaan, että olet tullut lähelle unelmaasi? Mitä sellaista olet aikaisemmin tehnyt, joka nyt uudelleen tehtynä veisi sinua kohti haluamaasi tulevaisuutta? Ketkä ovat matkakumppaneitasi tällä matkalla? Keihin luotat? Ketkä ovat aikaisemmin tukeneet sinua – ja voivat tukea nytkin? Mitä sellaista olet jo nyt aloittanut tekemään, joka vie kohti haluamaasi tulevaisuutta? Mitä pieniä asioita voisit omaksua uusiksi (hyviksi) tavoiksi? Jos kokeilet elää jotakin ulottuvuutta unelmastasi, mikä se olisi? Millaisia asioita näet itsesi tekemässä? Kuinka vakavissasi olet tavoitellessasi näitä asioita? Voisitko olla vähemmän vakava? Leikkisämpi? Mikä saa sinut tuntemaan juuri nyt, tänään, itsesi ylpeäksi ja kyvykkääksi?

Kohtalon haltuunottotehtävä:

Missä asioissa jo elät unelmaasi? Mihin sinun tarvitsee suunnata enemmän huomiotasi, jotta siitä tulee luonnollinen osa päivääsi? Millaisia lupauksia olet itsellesi antanut? Miten jatkat itsestäsi huolehtimista ja saat tukea tuleville pyrkimyksillesi? Kuka on tukenut sinua tähän mennessä, kuka ansaitsee kiitollisuutesi ja tunnustuksesi? Mikä painaa sinua juuri nyt? Mistä muusta meidän tulisi vielä puhua? Kuinka vaalit jatkossa omaa kasvuasi ja kehittymistäsi? Jotkut kaipaavat jäsenyteen lähentymistä, ja silloin strukturoitu itsen havainnointi voi olla erinomainen väline.

Päiväkirjatehtävä:

yksi tapa on pitää päiväkirjaa esimerkiksi seuraavien kysymysten ohjaamana: Mistä haluan tulla tietoiseksi? Missä ja miten havainnoin itseäni? Mikä on mielenkiintoni fokus juuri nyt? Mitä ajattelen asiasta, jota havainnoin? Mitä tunnen tähän asiaan liittyen? Miten käyttäydyn havainnointini seurauksena? Mitä hyvää tästä toiminnasta voisi syntyä?

Selviytymistehtävä:

kirjoita varhaisen elämän vaikeuksista (jostain tapahtumasta) ja siitä selviytymistä joka ilta viikon ajan.

Kiitollisuustehtävä:

kirjoita kiitoskirje ja toimita se henkilölle, joka on ollut sinulle hankala. Kalifornian yliopiston psykologian professori Robert Emmons väittää, että kiitollisuuden harjoittaminen parantaa tunteiden säätelykykyä. Onnellisuus kasvaa jopa 25 prosentilla. Emmonsin ryhmä testasi vuonna 2003 kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen vaikutuksia. Kontrolliryhmään verrattuna kiittäjien tyytyväisyys elämään parani. He raportoivat vähemmän fyysisiä vaivoja, kuten kipua. He suhtautuivat tulevaan viikkoon muita optimistisemmin, nukkuivat paremmin, liikkuiivat enemmän ja olivat tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Muut ihmiset ilmoittivat kiitoslistan pitäjien olevan ystävällisiä, auttavaisia ja epäitsekkeitä. Emmonsin vinkit: Pidä kiitospäiväkirjaa neljä kertaa viikossa kolmen viikon ajan. Lisäksi kirjoita kiitoskirje henkilölle, jolla on ollut positiivinen vaikutus elämääsi, mutta jota et ole kiittänyt. Etsi henkilö ja lue kirjeesi ääneen. Kymmenen viikon päiväkirjan pito saa ihmisen onnelliseksi ainakin puolen vuoden ajaksi ja kiitoskäynti parantaa mielialaa kuukausiksi. Tutkijoilla on väitteidensä tueksi dataa: koehenkilöiden stressihormoni- eli kortisolitasot laskivat, sydämen sykevaihtelu parani ja aivotoiminta virkistyi.

Kolmen hyvän asian tehtävä:

kirjoita kolme asiaa, jotka ovat menneet hyvin ja syyt asioiden hyvin menemiseen.

Sinulle paras tehtävä:

kirjoita tilanteesta, jossa olet ollut parhaimmillasi ja onnistunut hyvin. Mitä vahvuuksia käytit?.

Omat vahvuudet tehtävä:

kirjoita ylös viisi itsessäsi tunnistamaa luonteen vahvuutta ja käytä näitä vahvuuksia viikon ajan uudella ja erilaisella tavalla joka päivä

Vahvuuspäivätehtävä:

rastita vahvuusluettelosta 24 päivän ajan yksi vahvuus päivässä ja toteuta sitä sen päivän aikana niin, että voit kertoa siitä tunnilla.

Draamalliset vahvuustehtävät:

vahvuusaiheiset psyko- ja sosiodraamatehtävät ovat erityisen vaikuttavia. Tällaisia tehtäviä löytyy lasten kokemuspöydästä sekä kodista, ystäväpiiristä että koulusta.

Päivänavaustehtävät:

valitaan jokin hyve (vahvuus) ja puhutaan siitä, mitä se tarkoittaa, miten sitä tulee harjoitella ja miten sitä harjoitetaan. Sama voidaan toteuttaa viikonavaustehtävänä, jolloin jokainen koulussa viikon ajan harjoittelee kyseiseen hyveeseen liittyvää käyttäytymistä.

Hyvepuun rakentaminen:

luokkaan voidaan rakentaa hyvepuu (vahvuuspuu) johon kasvaa hyveoksisia. Puu voidaan piirtää tai vaikka rakentaa oikea puu. Se voidaan tehdä ryhmätyönä, jolloin voidaan käydä keskustelua hyveen sijoittumisesta arvostuksissa alempiin tai ylempiin oksistoihin.

Välitunnin hyve tehtävä:

luokka voidaan jakaa hyve esim. kolmen hengen hyveryhmiin (vahvuusryhmiin). Välitunnin aikana he saavat keksiä näytelmän esitettäväksi koko luokalle.

Vahvuusainekirjoituskilpailu:

luokalle tai koko koulullekin voidaan julistaa hyve-vahvuuskirjoituskilpailu. Koulun käytävälle laaditaan hyve-vahvuustaulu, josta jokainen voi hakea inspiraatiota, mistä hyveestä haluaa kirjoittaa.

Hyve-vahvuusjulistekilpailu:

useissa maissa on toteutettu lasten hyveisiin perustuvia lasten taideteoksia ja taidenäyttelyjä 52 :sta hyveestä.

Hyve (vahvuus)-runokilpailu:

(kertomuskilpailu), joka voidaan säveltää ja tehdä siitä tunnuslaulu. Laulun esittämisestä voidaan myös järjestää esitystilaisuus.

Hyve (vahvuus) video:

jostakin tapahtumasta voidaan esim. luokkaretkestä voidaan tehdä hyvevideo, joka esitetään ja sitä analysoidaan ja yritetään siitä löytää mahdollisimman monta hyve(vahvuus) tapahtumaa tai hetkeä.

Metaforatehtävä:

oppilaita pyydetään tuomaan luokkaan esineitä, joihin liittyy jokin hyvemetafora (esim. kauneuden arvostaminen (kukat, taulut, matot jne.).

Hyvevalokuvia:

oppilaita pyydetään tuomaan (vahvuustunnille) omia valokuviaan, joista he voivat kertoa, millaista vahvuutta tai hyvettä kyseinen kuva ilmentää.

Toisten ylevöittämissä tehtävät:

Ryhmätyönä voidaan miettiä miten voitaisiin joku yksilö tai joku joukko nostaa "parrasvaloihin" ja jättäytyä itse taka-alalle. Tärkeää on keskustella siitä, millaisia tunteita tällainen toiminta herättää.

Kustannus-hyötyvahvuustehtävä:

anna lapsille 1-5 euroa, jolla rahalle heidän on osoitettava jokin toista hyödyttävä kohde ja toteutettava se.

Ylevyyspuhe:

lapsille voidaan antaa tehtäväksi laatia itselleen/ystävälle ylevyyspuhe täysi-ikäisyssyntymäpäiville. Samoin puhe voidaan kohdistaa myös vanhemmille tai kenelle tahansa.

Vahvuuspassi:

lapset voivat laatia itselleen vahvuuspassin. Jokainen vahvuus avaa oven johonkin huoneeseen hyvän olon talosta.

Kummiluokka:

luokka voi etsi itselleen hyveiden ja vahvuuksien kummiluokan, jolle voidaan kirjoittaa hyvekirjeitä; kertoa siitä, miten luokassamme olemme hyveitä toteuttaneet.



Kuvio: Esim. tavoitteista ja tehtävistä

**Tämä aineisto on koottu useista eri lähteistä
Syvien vahvuuksien koulu- 3.-4.10.2013
seminaariaineistoksi.**