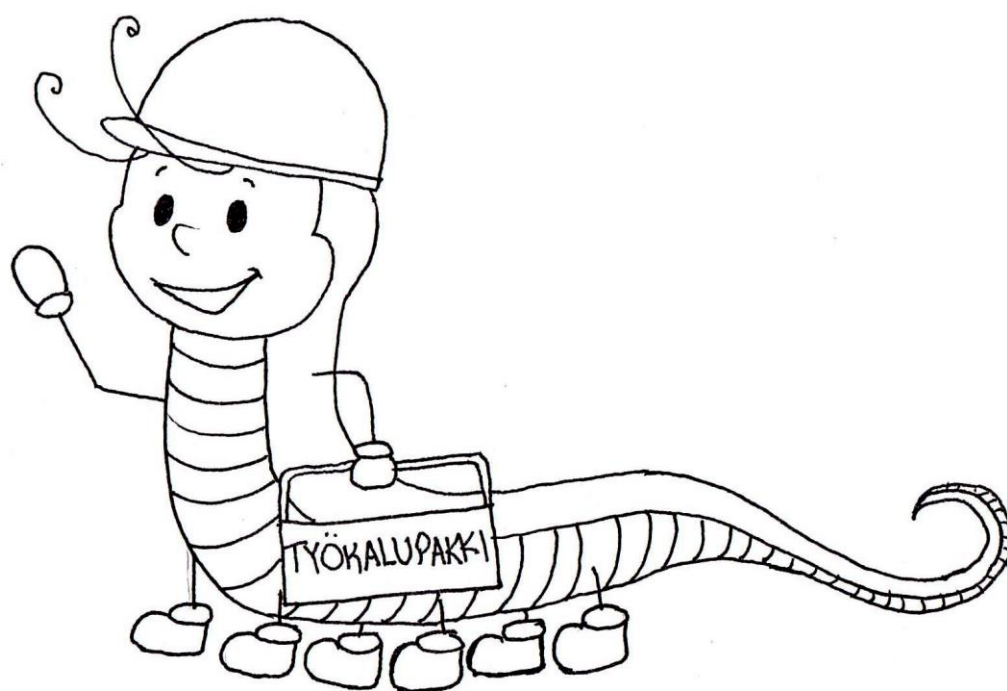


Tutustu luontevahvuuksiin!



Tämä luontevahvuusharjoituksia sisältävä työkalupakki on tehty opinnäytetyönä Satakunnan ammattikorkeakoulussa, sosiaalialan koulutusohjelmassa, Naulan koulun tarpeisiin vastaten.

Oppaan tekijä:

Elina Nurmela

Sosionomi (AMK)

Kuvitus:

Tuulia Nurmela

Sisällys

Hyvä opettaja!.....	4
Mitä luonteenvahvuudet ovat?.....	5
Miten oppilaat hyötyvät luonteenvahvuusopetuksesta?.....	6
Luonteenvahvuusbingo	8
Luonteenvahvuuksien etsimisleikki.....	11
Luonteenvahvuuskäsi.....	12
Luonteenvahvuustaulu	13
Luonteenvahvuus Alias	14
Vaahtokarkkitesti.....	17
Missä tunne tuntuu?	18
Tunnepiiri	19
Kehokirjaimet.....	20
Musiikkimaalaus	22
Unelmien taulu	23
Kiitollisuuskirje.....	24
Vitsipoturi	25
Tutkimusretki metsään	26
Myötätuntoprojekti.....	27
Lisätietoa luonteenvahvuuksista.....	28

Hyvä opettaja!

Tämän työkalupakin on tarkoitus olla apuväline sinulle, joka haluat aloittaa luontevahvuusopetuksen ja tutustuttaa oppilaasi luontevahvuuksiin. Tarvitset ehkäpä työvälineen oppilaittesi itsetunnon vahvistamiseen ja vahvuuksien löytämiseen. Työkalupakin avulla voit toteuttaa luokkallesi erilaisia luontevahvuuksiin liittyviä harjoituksia. Näistä harjoituksista osan olen kehittänyt itse ja osan löytänyt eri lähteistä. Työkalupakin harjoitukset on jaettu kahteen osioon: luontevahvuuksiin tutustumiseen sekä niiden harjoitteluun.

Toivon, että kerrot oppilaillesi tuokion alussa, mitä kaikkea tulette tekemään, koska se auttaa heitä valmistautumaan tuleviin harjoituksiin. Tällä tavoin oppilaasi keskittyvät paremmin harjoituksiin. Kaikkiin luontevahvuuksiin voi harjoitusten lisäksi tutustua keskustelemalla. Voitte yhdessä lasten kanssa keskustella, missä luontevahvuus näkyy, onko joku teistä käyttänyt sitä jossakin tilanteessa tai mihin sitä tarvitaan. Työkalupakin harjoitukset eivät välttämättä sovi aivan kaikille oppilaille sellaisenaan, mutta voit soveltaa niitä aina juuri sinun luokkasi tarpeisiin ja tilanteisiin.

Työkalupakin alussa kerron lyhyesti, mitä luontevahvuudet ovat ja miten niihin tutustumisesta voi hyötyä. Suosittelen tutustumaan myös Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen kirjaan *Huomaa Hyvä!* (2016) sekä *Huomaa hyvä!* -toimintakortteihin, jos haluat perehtyä syvemmin luontevahvuusoppiin.

Iloisia hetkiä luontevahvuuksien parissa!

Mitä luonteenvahvuudet ovat?

Luonteenvahvuuksiksi voidaan kutsua piirteitä, jotka motivoivat meitä sisältäpäin. Luonteenvahvuudet näkyvät kaikessa: tunteissamme, käytöksessämme ja ajatuksissamme. Luonteenvahvuusfilosofiaan liittyy kuusi hyvettä: viisaus ja tieto, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Kaikkiin näihin hyveisiin voidaan luokitella luonteenvahvuuksia, jotka ovat moraalisesti arvokkaita puolia ihmisissä ja jotka tukevat ihmisten hyvinvointia laajasti. Esimerkiksi inhimillisyys-hyveeseen liitetään luonteenvahvuuksiksi rakkaus, ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys.

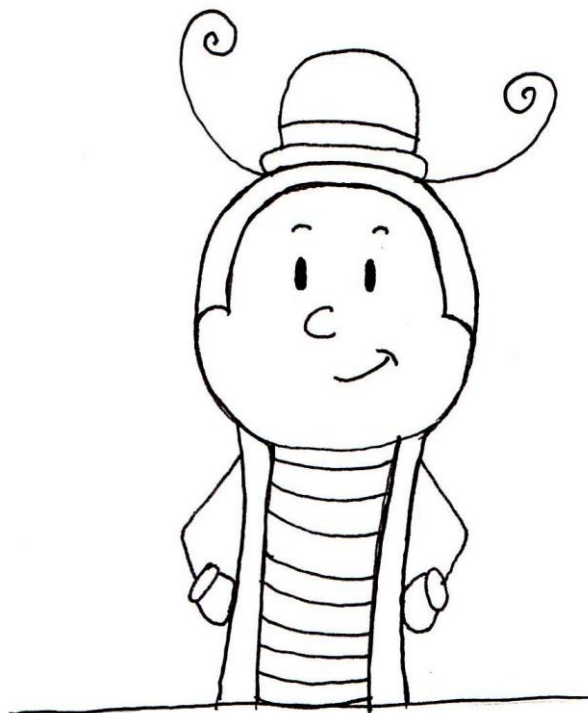
Luonteenvahvuuksia ovat:

Itsesäätely	Myötätunto
Huumorintaju	Innokkuus
Kiitollisuus	Luovuus
Oppimisen ilo	Rakkaus
Sinnikkyys	Reiluus
Rohkeus	Toiveikkuus
Sosiaalinen älykkyys	Ryhmätyötaidot
Uteliaisuus	Ystävällisyys
Sisukkuus	Rehellisyys
Urheus	Uteliaisuus
Arviointikyky	Näkökulmanottokyky
Harkitsevaisuus	Johtajuus
Anteeksiantavaisuus	Nöyryys ja vaatimattomuus
Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus	

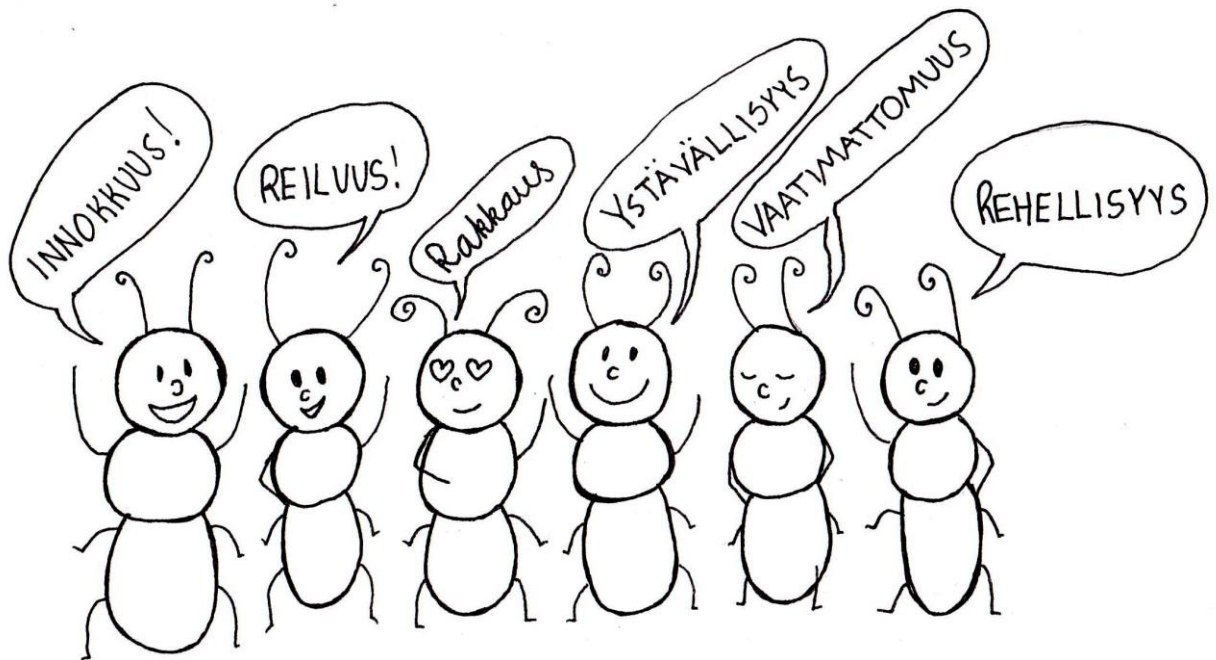
Miten oppilaat hyötyvät luontevahvuusopetuksesta?

- Edistää oppilaiden emotionaalista, sosiaalista ja psykologista hyvinvointia
- Oppilaat oppivat uusia taitoja ja kehittävät jo opittuja taitoja
- Oppilaiden itsetuntemus lisääntyy ja sen myötä heistä tulee itsevarmempia
- Oppilaat saavat opetuksen myötä positiivista palautetta, mikä kasvattaa myös heidän itsetuntoaan
- Oppilaiden toipuminen vastoinkäymisistä helpottuu
- Oppilaiden sosiaaliset taidot kehittyvät
- Oppilaiden myönteiset tunteet ja sisäinen puhe lisääntyvät
- Koulumenestys todennäköisesti paranee

Ihminen kehittyy vahvuksiinsa ja kykyihinsä keskittymällä enemmän kuin heikkouksiaan kehittämällä!



Tutustu!



Luontevahvuusbingo

Tarvitset:

- Luontevahvuusbingotaulukoita
- Lista luontevahvuuksista
- Kyniä



Ohjeet:

Kopioi ja tulosta alla olevat luontevahvuusbingotaulukot ja jaa ne lapsille. Kun kerrot luontevahvuuden listalta, lapset vetävät raksin luontevahvuuden yli, jos se löytyy heidän taulukoistaan. Lapsi huutaa ”Bingo!”, kun hän on raksinut kolme peräkkäin olevaa luontevahvuutta taulukosta. Luontevahvuudet voivat olla pystysuoraan, vaakaan tai vinoon. Keskustelkaa yhdessä aina kunkin luontevahvuuden kohdalla, miten kyseinen luontevahvuus voi näkyä arjessa. Näin luontevahvuudet tulevat tutuiksi kaikille hausalla tavalla!

Vinkki:

Voit pyytää lapsia myös itse tekemään luontevahvuustaulukon.

Kuka vain luokasta voi toimia bingoisäntänä tai –emäntänä halutessaan!

INNOKKUUS	ITSESÄÄTELY	ROHKEUS
RYHMÄTYÖTAIDOT	UTELIAISUUS	SINNIKKYYS
ARVIOINTIKYKY	JOHTAJUUS	NÖYRYYS JA VAATIMATTOMUUS

MYÖTÄTUNTO	KIITOLLISUUS	YSTÄVÄLLISYYS
LUOVUUS	SISUKKUUS	OPPIMISEN ILO
KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS	HARKITSEVAISUUS	UTELIAISUUS

ITSESÄÄTELY
MYÖTÄTUNTO
HUUMORINTAJU
INNOKKUUS
KIITOLLISUUS
LUOVUUS
OPPIMISEN ILO
RAKKAUS
SINNIKKYYS
REILUUS
ROHKEUS
RYHMÄTYÖTAIDOT
SOSIAALINEN ÄLYKKYYS
TOIVEIKKUUS
UTELIAISUUS
YSTÄVÄLLISYYS
SISUKKUUS
REHELLISYYS
URHEUS
ARVIOINTIKYKY
NÄKÖKULMANOTTOKYKY
ANTEEKSIANTAVAISSUUS
JOHTAJUUS
HARKITSEVAISUUS
NÖYRYYS JA VAATIMATTOMUUS
KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS

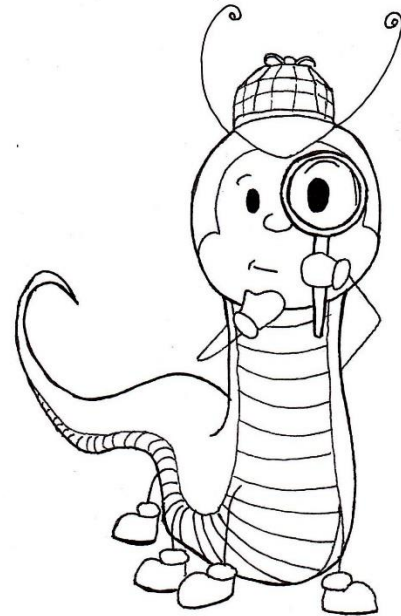
HUUMORINTAJU	TOIVEIKKUUS	LUOVUUS
REILUUS	URHEUS	HARKITSEVAI- SUUS
ARVIOINTIKYKY	RYHMÄTYÖTAI- DOT	ANTEEKSIANTA- VAISUUS

RAKKAUS	SOSIAALINEN ÄLYKKYYS	SISUKKUUS
REHELLISYYS	ROHKEUS	ITSESÄÄTELY
JOHTAJUUS	OPPIMISEN ILO	NÄKÖKULMAN- OTTOKYKY

Luontevahvuuksien etsimisleikki

Tarvitset:

- Luontevahvuuskortteja tai –sanalappuja



Ohjeet:

Piilota luontevahvuuskortteja tai –sanalappuja luokkaan ja luokan ympäristöön. Pyydä lapsia etsimään niitä ryhmissä. Kun kaikki luontevahvuudet on löydetty, jokainen ryhmä esittelee löytämänsä vahvuudet.

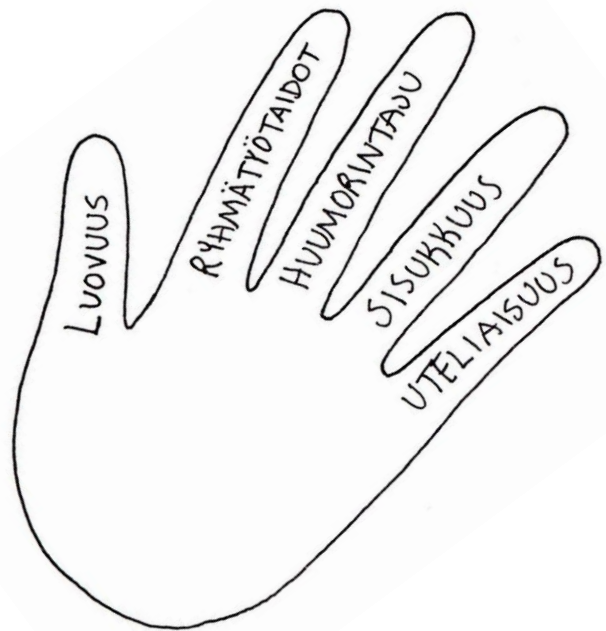
Vinkki:

Pohtikaa, milloin olette viimeksi tarvinneet kyseistä vahvuutta tai oletteko nähneet jonkun ihmisen käyttävän sitä.

Luonteenvahvuuskäsi

Tarvitset:

- Kartonkia
- Sakset
- Liimaa
- Lyijykyniä
- Tusseja



Ohjeet:

Kaikki piirtävät oman kämmenensä ääri viivat kartonkiin ja leikkaavat käden kuvan kartongista. Seuraavaksi kaikki pohtivat omia luonteenvahvuuksia ja valitsevat niistä viisi itselleen tärkeintä luonteenvahvuutta. Tärkeimmät luonteenvahvuudet kirjoitetaan kartonkikäden jokaiseen sormeen. Laittakaa lasten tekemät vahvuuskädet esille luokkatilaan ja ihastelkaa, kuinka paljon erilaisia ja samanlaisia luonteenvahvuuksia teidän luokassanne on.

Vinkki:

Jos kirjoittaminen on lapsille hankalaa, voit tehdä listan luonteenvahvuuksista jollakin tekstinkäsittelyohjelmalla ja tulostaa sen. Kopioi sanat niin monta kertaa, että niitä riittää jokaiselle oppilaalle. Voit leikata sanat paperista itse tai antaa lasten leikata ne. Nyt teillä on luonteenvahvuussanalappuja, joita voitte liimata kartonkikäden sormiin!

Luonteenvahvuustaulu

Tarvitset:

- Kartonkia
- Kyniä



Ohjeet:

Laita luokan seinälle kartonki. Kartonkiin voi kirjoittaa otsikoksi esimerkiksi: ”Viikon luonteenvahvuudet”. Tarkoituksena on, että jokainen luokassa yrittää viikon aikana huomata eri tilanteissa näkyviä luonteenvahvuuksia. Huomattu luonteenvahvuus kirjoitetaan tauluun. Taulua voi koristella piirroksilla tai muilla koristuksilla. Käykää luonteenvahvuustauluun ilmestyneet vahvuudet viikon lopussa läpi ja palauttakaa mieliin, millaisissa tilanteissa luonteenvahvuuksia on tarvittu.

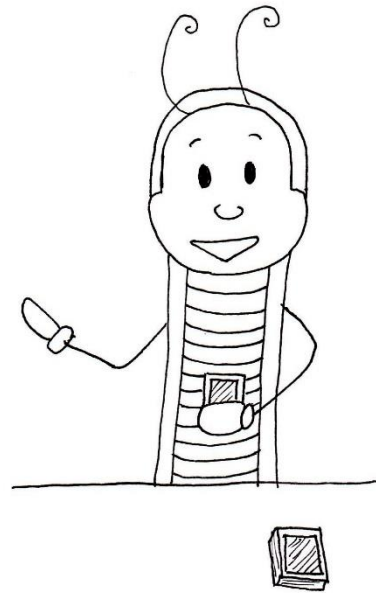
Vinkki:

Voitte havainnoida viikon aikana vain jotakin tiettyä luonteenvahvuutta.

Luonteenvahvuus Alias

Tarvitset:

- Luonteenvahvuuskortteja



Ohjeet:

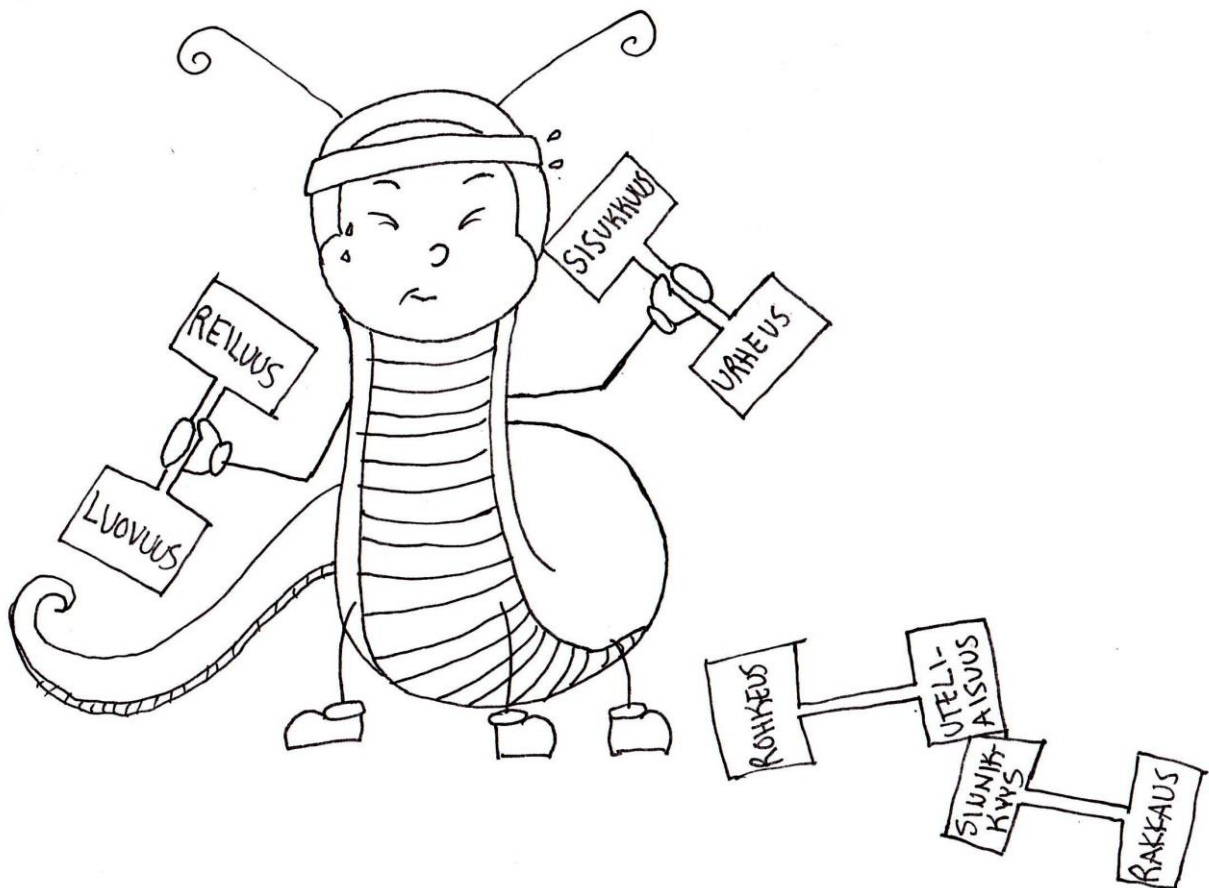
Voit jakaa lapset ryhmiin tai voitte pelata koko luokan kesken. Yksi lapsista nostaa luonteenvahvuuskorttipakasta yhden kortin ja yrittää selittää muille kortin vahvuuden sanomatta kuitenkaan juuri sitä sanaa. Esimerkki huumorintajusta: ”Tätä vahvuutta tarvitaan, että ymmärtää vitsejä.”

Vinkki:

Leikkaa ja laminoi seuraavalla sivulla oleva luonteenvahvuustaulukko, niin saat luonteenvahvuuskorttipakan!

ITSESÄÄTELY	MYÖTÄTUNTO	HUUMORINTAJU	INNOKKUUS	KIITOLLISUUS
NÄKÖKULMAN- OTTOKYKY	ANTEEKSIANTA- VAISUUS	JOHTAJUUS	HARKITSEVAI- SUUS	NÖYRYYS JA VAA- TIMATTOMUUS
KAUNEUDEN JA ERINOMAISUU- DEN ARVOSTUS	ARVIOINTIKYKY	UTELIAISUUS	URHEUS	REHELLISYYS
SISUKKUUS	SOSIAALINEN ÄLYKKYYS	YSTÄVÄLLISYYS	TOIVEIKKUUS	RYHMÄTYÖTAI- DOT
ROHKEUS	REILUUS	SINNIKKYYS	RAKKAUS	OPPIMISEN ILO
LUOVUUS				

Harjoittele!

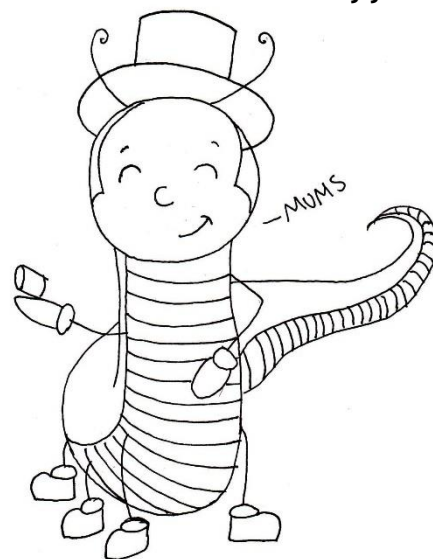


Vaahtokarkkitesti

Sinnikkyys

Tarvitset:

- Vaahtokarkkeja
- Sinnikkyydestä kertova kirja tai video



Ohjeet:

Anna jokaiselle lapselle aluksi yksi vaahtokarkki. He yrittävät kuunnella tarinan tai katsoa videon loppuun asti syömättä vaahtokarkkia. Ne lapset, jotka pystyvät hillitsemään karkinhimonsa tarinan loppuun saakka, saavat toisen vaahtokarkin ja syödä molemmat karkit!

Vinkki:

Voitte harjoitella luokan kanssa itsensä hillitsemistä kauemminkin, vaikka pidemmän tarinan lukemalla tai koko oppitunnin ajan.

Tarvitset:

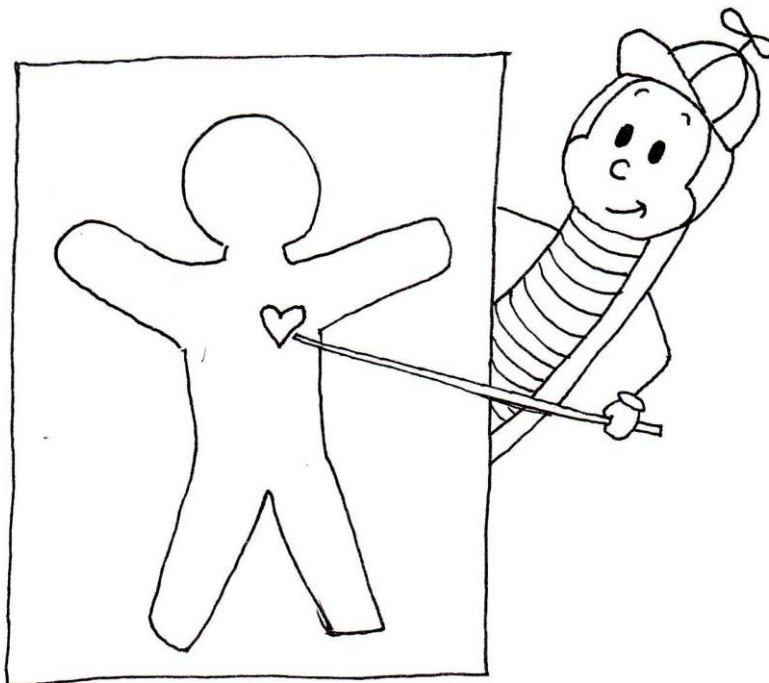
- Taulu
- Erivärisiä liituja / tusseja

Ohjeet:

Piirrä taululle ihmisen kehon ääri viivat. Pyydä lapsia merkitsemään kehoon, missä jokin tunne tuntuu. Kerro lapsille, että kaikki tunteet ovat sallittuja eikä niitä tarvitse pelätä. Keskustelkaa yhdessä tunteista, esimerkiksi, missä tilanteissa voi tuntea kyseistä tunnetta tai miltä se tuntuu. Sininen tussi tai liitu voi tarkoittaa surua ja punainen rakkautta jne. Tarkastelkaa lopuksi yhdessä, millaisiin paikkoihin tunteita on merkattu.

Vinkki:

Jos lapsista tuntuu hankalalta tulla taululle muiden eteen, he voivat piirtää paperille kehon, johon merkitsevät tunteet. Paperia ei tarvitse näyttää muille, jos ei halua.



Tunnepiiri

Sosiaalinen älykyys

Tarvitset:

- Tunnelappuja / -kortteja
- Kulho
- Paikkamerkkejä



Ohjeet:

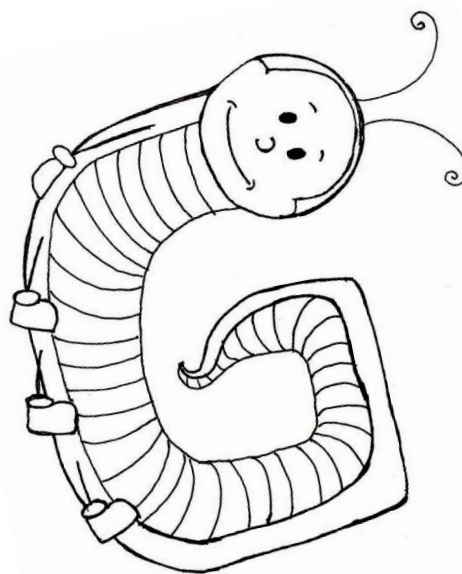
Voit valmistaa itse tunnelappuja tai käyttää joitain valmiita tunnekortteja. Aseta paikkamerkit lattialle piirin muotoon, yksi jokaista osallistujaa kohti. Laita tunnekortit kulhoon ja pyydä vuorotellen lapsia nostamaan sieltä kortti, jonka tunnetta lapsen pitää esittää. Muut lapset yrittävät tunnistaa, mitä tunnetta lapsi näyttää.

Vinkki:

Kokeilkaa, kumpi on helpompaa: tunnistaa tunne kasvojen ilmeiden vai koko kehon olemuksen perusteella!

Tarvitset:

- Kameran
- Kehokirjainmallin
- Tulostimen
- Kartonkia
- Sakset
- Liimaa



Ohjeet:

- Vaihe 1. Päätäkää lasten kanssa, mistä aiheesta teette kekokirjaimilla sanoja. Aihe voi liittyä esimerkiksi hyvä ystävän tunnusmerkkeihin, ryhmätyötaitoihin tai luokan sääntöihin. Tutustukaa tarvittaessa kekokirjainmalliin.
- Vaihe 2. Jaa lapset kolmen hengen ryhmiin. Valitkaa joukostanne myös kuvaajia. Kuvaajan on hyvä seisoa korkeella, esimerkiksi tuolilla, jotta kuvat voisi ottaa ylhäältäpäin. Lapset muodostavat sanansa kehoillaan kirjain kerrallaan, ja kuvaaja kuvaa jokaisen muodostetun kekokirjaimen.
- Vaihe 3. Tulostakaa kuvat sopivan kokoisina, leikatkaa ylimääräiset kohdat sakilla ja liimatkaa kartonkiin. Laittakaa teoksenne luokan seinälle muistuttamaan tärkeistä asioista!

Vinkki:

Voit jakaa kekokirjainharjoituksen kolmeen oppituntiin vaiheiden mukaan.



Musiikkimaalaus

Luovuus

Tarvitset:

- Pensseleit
- Vesiv
- Maalauspaperia
- Rauhallista musiikkia
- Rajua musiikkia



Ohjeet:

Harjoitelkaa luovuutta musiikkimaalauksen avulla. Laita ensin rauhallista musiikkia soimaan. Pyyd

lapsia maalaamaan musiikkia kuunnellen. Anna lapsille sitten toinen paperi maalattavaksi ja laita rajumpaa musiikkia soimaan. Kun kaikki lapset ovat maallaneet molempien musiikkien tahdissa, voitte tarkastella maalauksia yhdessä. Onko niissä käytetty erilaisia värejä tai muotoja?

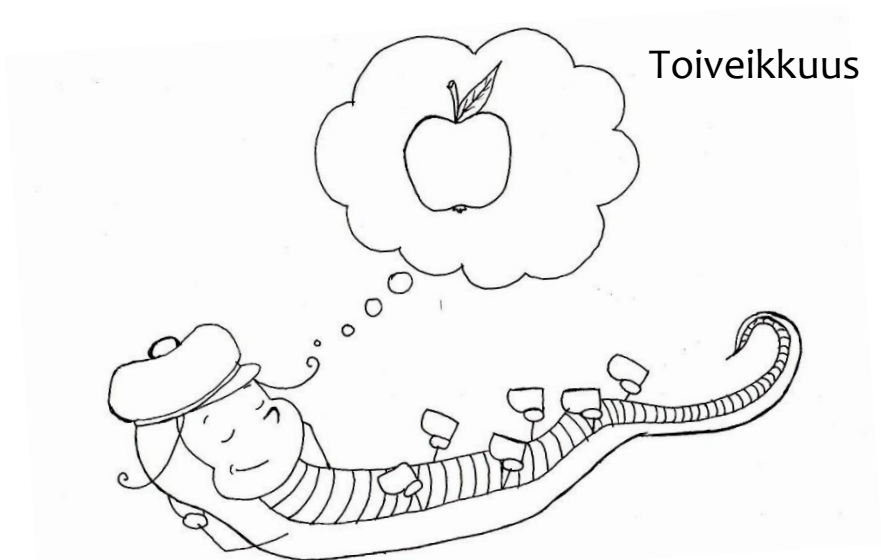
Vinkki:

Voitte tunnin aluksi käydä läpi Luovuus-toimintakorttia ja keskustella, miten luovuus voi näkyä arjessanne.

Unelmien taulu

Tarvitset:

- Kartonkia
- Lehtiä
- Värikyniä / tusseja



Ohjeet:

Pyydä lapsia pohtimaan omia unelmia. Jokainen lapsi saa tehdä oman unelmiensa taulun. Lapset voivat etsiä lehdistä kuvia unelmistaan ja leikata ne lehdistä sekä liimata kuvat tauluunsa. Tauluun voi myös piirtää ja kirjoittaa. Taulusta voi tehdä juuri sellaisen kuin lapsi itse haluaa. Laittakaa unelmien taulut luokan seinälle muistuttamaan lapsia unelmistaan.

Vinkki:

Voitte keskustella yhdessä lasten kanssa, miten nämä tauluun tulleet unelmat voisi saavuttaa. Lapset voivat tehdä vaikka suunnitelman unelmien saavuttamiseksi.

Tarvitset:

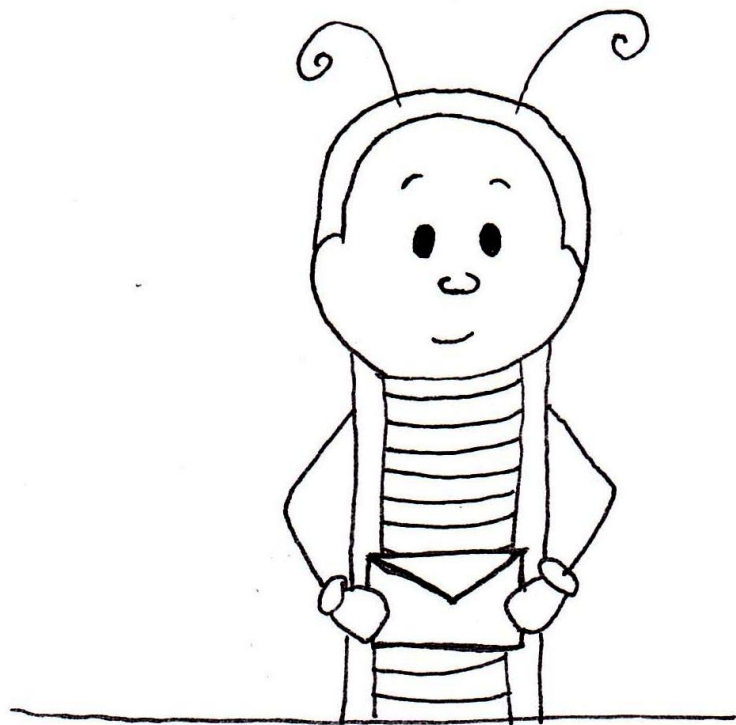
- Paperia
- Kyniä
- Kirjekuoria

Ohjeet:

Pyydä lapsia pohtimaan asioita, joista he ovat kiitollisia. Lapset voivat kirjoittaa kiitollisuuden kirjeensä esimerkiksi perheelleen tai ystävälleen. Lapset voivat antaa kirjeen läheiselleen henkilökohtaisesti tai viedä vaikka läheisen postilaatikkoon.

Vinkki:

Lapset voivat kirjoittaa myös lyhyitä kiitollisuusviestejä lappuille pirstämään läheistensä päivää. Yrittäkää sujauttaa lappu läheiselle niin, ettei hän huomaa!

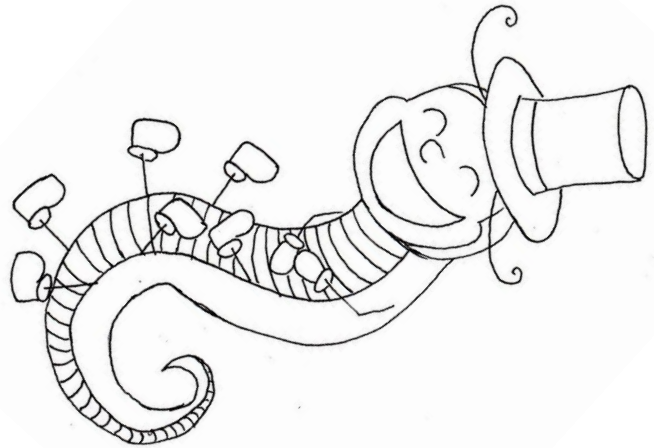


Vitsipotpuri

Huumorintaju

Tarvitset:

- Erilaisia vitsejä
- Kyniä
- Paperia



Ohjeet:

- Vaihe 1. Tutustukaa erilaisiin vitseihin luokassa. Miettikää, mikä niissä saa ihmiset nauramaa. Millainen on hyvä tai huono vitsi?
- Vaihe 2. Pyydä lapsia keksimään omia vitsejä. Kaikki saavat kertoa oman vitsinsä luokassa, jos haluaa. Naurakaa vatsat kipeiksi!

Vinkki:

Voitte koota lasten keksimistä vitseistä teidän luokan vitsikirjan ja viedä sen muihin luokkiin naurattamaan!

Tutkimusretki metsään

Tarvitset:

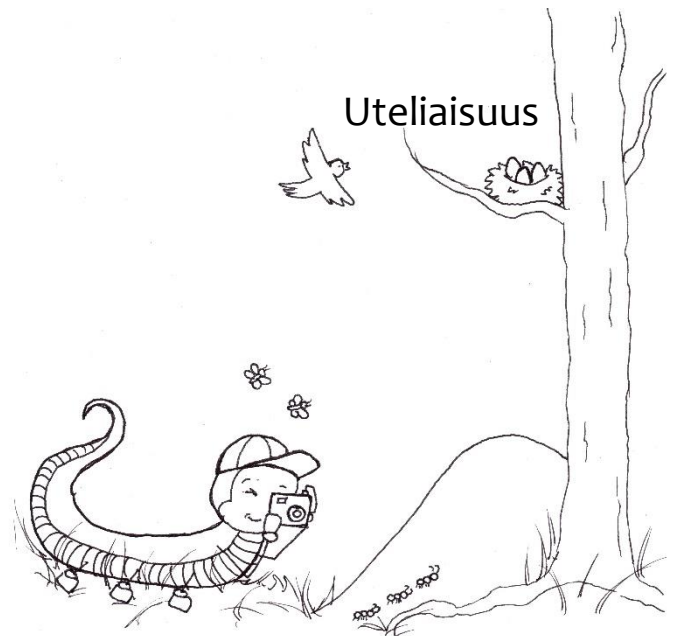
- Kameraa
- Tietokirjoja
- Internetiä

Ohjeet:

- Vaihe 1. Lähde oppilaiden kanssa retkelle metsään. Tutkikaa metsää uteliain aistein. Ottakaa mukaan kamera, jolla voitte ottaa kuvia kaikesta ihmeellisestä ja kummallisesta, mitä metsästä löydätte.
- Vaihe 2. Menkää takaisin koululle ja yrittäkää selvittää, mitä löysitte metsästä. Käyttäkää apuna tietokirjoja ja Internetiä. Oppilaat voivat esitellä toisilleen uudet tietonsa.
- Vaihe 3. Palatkaa metsään jonkin ajan kuluttua ja ottakaa edellisellä metsäretkellä ottamanne kuvat mukaan muistin tueksi. Yrittäkää tällä retkellä löytää samoja asioita kuin viimeksi ja tutkikaa, ovatko ne muuttuneet vai pysyneet samanlaisina.

Vinkki:

Järjestäkää muille luokille tietovisailu metsästä löytämistänne ihmeellisistä asioista.



Tarvitset:

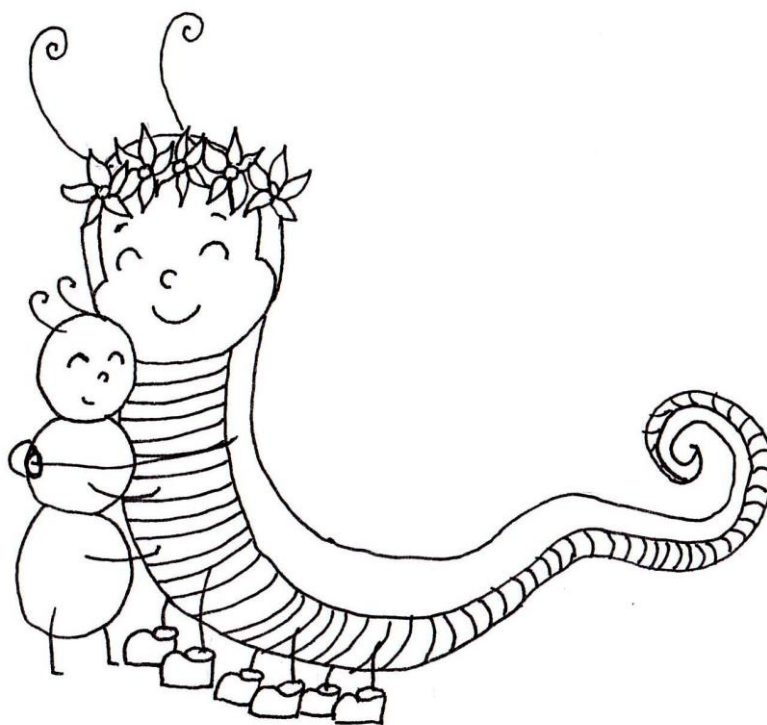
- myötätuntoisen mielen

Ohjeet:

Keskustelkaa lasten kanssa, mitä myötätunto on. Pohtikaa, millaisia myötätunnon tekoja te voisitte tehdä yhdessä luokkana. Mahdollisuuksia myötätunnon toteuttamiseen on paljon, esimerkiksi vanhusten virkistämistä lauluesityksellä, koulun läheisyydestä roskien siivoamista tai vaatteiden kierrättämistä. Yrittäkää löytää vaihtoehto, jota koko luokka lähtee innolla toteuttamaan!

Vinkki:

Miettikää lasten kanssa yhdessä, mitä kaikkea tarvikkeita ja materiaaleja tarvitsette, jotta voitte toteuttaa projektinne.



Lisätietoa luonteenvahvuuksista

- **Huomaa hyvä! – Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa.** 2016. Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. Jyväskylä: PS-kustannus.
- **Huomaa hyvä! –Toimintakortit.** 2016. Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. Jyväskylä: PS-kustannus.
- **Positiivisen psykologian voima.** 2014. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- **Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi.** 2008. Määttä, K. & Uusitalo, T. (toim.) Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- **Positiivisen kasvatuksen blogi.** www.positiivinenkasvatus.com
- **Kaisa Vuorisen nettisivut.** www.kaisavuorinen.com
- **Lotta Uusitalo-Malmivaaran nettisivut.** www.uusitalomalmivaara.fi
- **Luonteenvahvuusmittari.** www.viacharacter.org

