

# Voimavarojen ja hyvän vahvistaminen



*Opettajan ja ammattilaisen on tärkeää opettaa opiskelijoita suuntaamaan huomiota asioihin, jotka edistävät voimavaroja.*

Opiskelijan tilanteessa ja käyttäytymisessä on aina löydettävissä myös hyviä ja voimaannuttavia asioita, vaikka mieli herkästi havaitsee asioissa ja tilanteissa puutteita ja vikoja. Erityisesti suhteessa omaan itseän on tyypillistä se, että huomio kääntyy negatiivisiin asioihin. Stressaavissa tilanteissa unohtamme arjesta asiat, jotka tukevat ja kannattelevat eteenpäin. On myös taito huomata asiat, jotka ovat hyvin. Tämän vuoksi opettajan ja ammattilaisen on tärkeää opettaa opiskelijoita suuntaamaan huomiota asioihin, jotka edistävät voimavaroja.

Se, mihin huomio toistuvasti kohdistuu, vahvistuu ajattelussa ja käyttäytymisessä. Näin on myös itsestä huolehtimisen ja hyvinvointia tukevan käyttäytymisen kanssa. Myönteiset kokemukset ja positiivinen palaute vahvistavat käyttäytymistä, jota halutaan ruokkia lisää.

## **Hyvinvoinnista keskusteltaessa opiskelijalta kannattaa kysyä seuraavia kysymyksiä:**

- Mikä on auttanut sinua aikaisemmin voimaan hyvin?  
Mitä teit?
- Mikä auttaa sinua tällä hetkellä voimaan hyvin?  
Mitä teet tällä hetkellä?
- Mitä tarvitaan lisää, jotta hyvinvointisi/jaksamisesi parantuisi? Onko jotain, mitä pitäisi tehdä vähemmän?
- Millaiset konkreettiset asiat tai teot tuovat sinulle voimavaroja ja iloa elämääsi?

## **Omien vahvuuksien tunnistaminen ja tiedostaminen**

Voimavaroihin ja hyvän huomaamiseen liittyy myös omien vahvuuksien tunnistaminen ja tiedostaminen. Vahvuuksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä luontaisia ominaisuuksia, piirteitä ja taitoja, joita henkilö kokee omaavansa tai osaavansa hyvin tällä hetkellä. Omien vahvuuksien tunnistaminen lisää itsetuntemusta, pystyvyyden ja voimaantumisen tunnetta ja vahvistaa myönteistä käsitystä omasta itsestään.

Omien vahvuuksien löytäminen voi liittyä omaan luonteeseen, persoonaan tai taitoihin. Erityisesti nuorten opiskelijoiden kohdalla tämä on tärkeää, sillä nuoruusiässä oma identiteetti on vasta rakentumassa. Omien vahvuuksien tunnistaminen voi myös auttaa selviytymään haastavissa tilanteissa eteenpäin. Opettaja tai ammattilainen voi omalla toiminnallaan olla vahvuusajattelun herättäjä, sanoittaja ja vahvistaja.

## **Vahvuuksia pohdittaessa ja puhuttaessa opiskelijoilta voidaan kysyä seuraavia kysymyksiä:**

- Mihin olet itsessäsi tyytyväinen?
- Millaisista asioista iloitset itsessäsi?
- Millaiset ominaisuudet ja luonteenpiirteet itsessäsi vahvistavat hyvinvointiasi?
- Millaisia asioita tykkäät tehdä?
- Mitä osaat mielestäsi hyvin?
- Millaisista asioista sinua on kehitetty? Voit muistella esimerkiksi niitä myönteisiä asioita, joita hyvä ystävä, vanhempi tai opettaja on sinusta puhunut.
- Millaisia taitoja tunnistat itselläsi olevan, jotka hyödyttävät sinua opiskelussa, vapaa-ajalla, ihmissuhteissa tai itsesi huolehtimisessa?
- Millaiset ominaisuudet tai taidot kannattelevat sinua vaikeissa tilanteissa eteenpäin?

## Apua sanalistoista

Jos vahvuusajattelu tai niistä puhuminen on opiskelijalle kovin vierasta, on mahdollista, että omille vahvuuksille ei löydy sanoja. Tällöin voi olla hyödyllistä aloittaa vahvuuksien pohdinta valmiiden sanalistojen avulla (esim. Avola & Pentikäinen 2019, Sata vahvuutta). Vahvuuksia voidaan pohtia yleisesti, mutta pohdintaa voidaan syventää ihmisyiden ja elämän erilaisiin ulottuvuuksiin ja tilanteisiin. Vahvuuksien kautta voidaan tunnistaa myös hyvin sujuvia terveys- ja hyvinvointikäyttäytymiseen liittyviä tapoja ja tottumuksia, jotka auttavat opiskelijaa voimaan hyvin.

Valmiiden sanalistojen (ks. liite lopussa sivulla 4) ohella vahvuuksia voidaan tuottaa yhdessä myös esimerkiksi ryhmän kanssa. Opiskelijoita voidaan pyytää listaamaan esimerkiksi kolme vahvuutta, ominaisuutta tai taitoa, jotka auttavat, kannattelevat ja tukevat hyvinvointia yleisesti. Tätä pohdintaa voidaan tehdä myös henkilökohtaisella tasolla, jolloin opiskelija pääsee pohtimaan omia vahvuuksiaan.

## Harjoitus

### Viiden sormen onnellisuus ja hyvän huomaamisen -harjoitus

(mukailtu Avola & Pentikäinen 2019)

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena pysähtyä hetkeksi tähän hetkeen käyttäen apuna hengitystä. Lisäksi harjoituksessa harjoitellaan hyvän huomaamista ja huomion suuntaamista asioihin, jotka tuovat elämään iloa ja onnellisuutta.

Kerro opiskelijoille ennen harjoituksen aloittamista, että harjoituksessa käytetään apuna käsiä ja viittä sormea. Harjoituksessa hengitellään syvään sisään ja ulos käyttäen apuna jokaista sormea. Jokaisella sisäänhengityksellä kuljetaan kämmenen tyvestä tai juuresta sormen päähän ja uloshengityksellä takaisin kämmenen pohjaan. Siihen pysähdytään hetkeksi. Toinen käsi on ikään kuin alusta, jota pitkin liu'utetaan toisen käden peukaloa.

Tämän jälkeen harjoituksen ohjaaja kysyy ensimmäisen kysymyksen (ks. kysymykset alla). Opiskelija pysähtyy hengittelemään ja pohtimaan annettua kysymystä hetken aikaa, jonka jälkeen aloitetaan seuraava hengityspari kohti seuraavaa sormea. Harjoitus aloitetaan peukalosta ja se etenee aina pikkusormeen saakka.

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä hyvin?
2. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä onnellinen?
3. Mitkä asiat tuovat minulle tällä hetkellä iloa elämääni?
4. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä kiitollinen?
5. Miltä minusta tuntuu juuri nyt?



## Harjoitus

# Hyvinvoinnin vaaka

(Kangasniemi 2017)

**Tavoite:** Tehtävän tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan asioita ja tekoja, jotka lisäävät kuormitusta tai vireyttä, ja toisaalta tekoja ja asioita, jotka rauhoittavat ja laskevat fysiologista vireyttä. Kirkastetaan ja vahvistetaan niitä tekoja, jotka tukevat hyvinvointia ja tasapainoa.

Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan vaakan toiselle puolelle aktiivisia asioita ja tekoja, jotka lisäävät kuormitusta sekä psyykkistä ja fyysistä vireyttä. Kerro opiskelijoille, että nämä teot vaativat sinulta ainakin jonkin verran psyykkistä ja fyysistä ponnistelua ja energiaa. Nämä teot voivat olla myös itselle tärkeitä ja mieluisia. Näitä voivat olla esimerkiksi opiskeluun liittyvät asiat, jalkapallotreenit tai ystävien tapaaminen.

Toiselle puolen vaakaa kirjataan asioita tai tekoja, jotka rauhoittavat ja laskevat psyykkistä ja fyysistä vireyttä. Tämänkaltaiset teot ovat sellaisia, joiden tekemiseen tarvitaan vain vähän, jos lainkaan, ponnisteluja, ja jotka rentouttavat niin mieltä kuin kehoakin. Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi kirjan lukeminen, kännykän sulkeminen, iltateen nauttiminen, saunominen, erilaiset läsnäolo- ja pysähtymisharjoitukset tai rauhallinen venytteleminen.

Kysymyksiä opiskelijoille:

Onko oma vaaka kallellaan jommallekummalle puolelle?  
Onko syytä tietoisesti lisätä toiselle puolelle tekoja,  
jotka auttavat vaakaa pysymään paremmin tasapainossa?

## Harjoitus

# Vahvasta hyvää positiivisen palautteen avulla

(Kangasniemi 2021)

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden taitoja antaa ja saada positiivista palautetta omasta toiminnastaan ja itsestään. Harjoitus sopii osana oppituntia tai ryhmätilannetta.

Kysymyksiä opiskelijoille:

1. Ota itsellesi pari. Parin tehtävänä on tehdä esimerkiksi jokin helppo tasapainoliike. Yhtä hyvin tehtävänä voi olla askarrella paperilennokki tai piirtää jokin kuva. Tehtävä voi myös liittyä ammattialalla tarvittaviin taitoihin. Olennaista on harjoitella positiivisen palautteen antamista. Parin tehtävänä on antaa positiivista palautetta tehdystä liikkeestä, poimia kolme kohtaa, joka sujuivat hyvin tai muuta vastaavaa. Vaihdetaan rooleja.
2. Kerrotaan kolme hyvää asiaa parille, jotka ovat ilahduttaneet päivän aikana toisessa. Voidaan kehua parin vahvuuksia, taitoja tai persoonaa. Mutta vain aitoja ja positiivisia asioita.

## Liite

# Esimerkkejä hyvinvointia tukevista vahvuuksista ja taidoista

(mukaeltu Avola ja Pentikäinen 2019, 100 vahvuutta)

### Psyko-sosiaaliset vahvuudet ja taidot

Sinnikkyys  
Uteliaisuus  
Innokkuus  
Tarkkaavaisuus  
Rohkeus  
Muisti  
Keskittymiskyky  
Oman toiminnan ohjaaminen  
Tunteiden tunnistaminen  
Tunteiden hyväksyntä  
Näkökulman vaihtokyky  
Päämäärätietoisuus  
Tavoitteellisuus  
Johdonmukaisuus  
Luovuus  
Läsnäolon taito  
Joustavuus  
Kärsivällisyys  
Kuunteleminen  
Kannustaminen  
Toiveisuus

.... Jatka listaa tuottamalla itse lisää!

### Fyysiset, liikunnalliset ja motoriset vahvuudet ja taidot

Fyysinen kunto  
Nopeus  
Voima  
Kehonhallinta  
Liikkuvuus ja notkeus  
Kehon kuunteleminen  
Rentoutuminen ja palautuminen  
Tasapaino  
Käveleminen  
Juokseminen  
Hyppääminen  
Kiipeileminen  
Pyöräileminen  
Pallon käsittelytaidot

...Jatka lista tuottamalla itse lisää!

### Terveyttä tukeva käyttäytyminen, tavat ja tottumukset

Millaisia vahvuuksia ja taitoja minulla jo on suhteessa itsestä huolehtimiseen ja terveyskäyttämiseen? Millaiset asiat sujuvat hyvin?

#### Liikkuminen

Esim. Kuljen opiskelumatkat pyöräillen / Käyn päivittäin ainakin lyhyellä kävelylenkillä / Harrastan jalkapalloa.

#### Syöminen

Esim. Syön joka päivä ainakin yhden hedelmän / Syön joka aamu hyvän aamupalan / Pidän kiinni säännöllisestä ruokailurytmistä.

#### Lepo ja rauhoittuminen

Esim. Kuuntelen päivittäin musiikkia / Luen kirjaa / Pidän some-taukoja.

#### Nukkuminen

Esim. Menen nukkumaan ajoissa / Huolehdin huoneen tuuletuksesta joka ilta.

### **Teksti ja lisätietoja aiheesta:**

PsT, terveystieteiden erikoispsykologi

LitM Anu Kangasniemi

[anu.kangasniemi@likes.fi](mailto:anu.kangasniemi@likes.fi)

### **Lähteet:**

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publications.

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Kirjapaja.

Kangasniemi, A. 2021. Hyvinvointitutor-koulutus – Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Kouluttajan käsikirja. Likes, tutkimuskeskus. Julkaisematon aineisto.