

Oppimisvalmennustunnit

Oppimisen tilan osa-alue: **Vahvuudet**



Tänään keskustelemme vahvuuksista ja niiden vaikutuksesta oppimiseen, hyvinvointiin ja toisten kanssa toimimiseen.

Vahvuudet tarkoittavat muun muassa omia luonteen vahvuuksia. Ne tarkoittavat niitä piirteitä, ominaisuuksia, kykyjä ja taitoja, jotka näkyvät eniten meidän arjessamme, ja jotka jollakin tapaa ovat meille vahvoja.

Esimerkiksi ystävällisyys, uteliaisuus tai kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen voivat olla vahvuuksia.

Mitä vahvuuksia sinulla voisi olla? Mistä tunnistaa omat vahvuudet? Miten ne näkyvät esimerkiksi oppitunneilla, välitunneilla tai harrastuksissa?

Onko kaikilla erilaisia vahvuuksia? Onko jokaisella jokin vahvuus?

Millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää omia vahvuuksia?

Pystytkö tunnistamaan muissa vahvuuksia?

Miksi mielestäsi on tärkeää tunnistaa omat vahvuudet? Lisääkö se itsetuntemusta? Auttaako se jaksamaan? Löytämään itselle tärkeät keinot toimia?

Miten voisit hyödyntää seuraavalla oppitunnilla vahvuuksia?

Voiko vahvuuksia kehittää? Muuttuvatko vahvuudet elämän aikana?

Mitkä vahvuudet eivät ole sinulle niin vahvoja?

+ Keskustelkaa vahvuuksista viikon aikana. Kirjoittakaa ne ylös. Tehkää niistä piirroksia. Käykää valmennuskeskusteluita.

VAHVUUDET

<p>1) Ryhmätaito</p> <p>*Toimit luottamusta herättävästi ryhmässä * Sitoudut ryhmän toimintaan * Olet erinomainen ryhmän jäsen</p>	<p>2) Johtajuus</p> <p>*Olet erinomainen johtajuudessa * Kannustat ja rohkaiset ryhmääsi * Huomiot tasapuolisesti kaikkia * Arvostat ryhmäsi jäseniä * Olet hyvä organisoimaan tehtäviä ja laittamaan niitä alulle</p>	<p>3) Reiluus</p> <p>*Kohtelet kaikkia ihmisiä reilusti *Hallitset tunteesi suhteessa toisiin *Annat anteeksi ja toisen mahdollisuuden yrittää</p>	<p>4) Anteeksiantavuus</p> <p>*Annat anteeksi toisille, vaikka he ovat kohdelleet sinua kaltoin *Toimit armollisuuden näkökulmasta *Osaat antaa anteeksi myös itsellesi tekemäsi virheet</p>	<p>5) Nöyryys ja vaatimattomuus</p> <p>*Sinun ei tarvitse olla huomion keskipisteenä *Et tarvitse kehua itseäsi; annat saavutusten puhua puolestasi *Toiset huomaavat vaatimattomuutesi ja pitävät sitä arvossa</p>	<p>6) Itsesäätelykyky</p> <p>*Osaat säädellä tunteitasi ja tekojasi *Osaat maltaa mielesi *Hallitset halusi eivätkä ne hallitse sinua</p>
<p>7) Harkitsevaisuus</p> <p>*Mietit tarkkaan mitä teet, ennen kuin toimit *Teet harkittuja valintoja *Et sano asioita, tee tekoja joita saattaisit katua</p>	<p>8) Urheus</p> <p>*Olet esimerkillisen rohkea *Puolustat heikompia ja pienempiä *Puolustat totuutta ja oikeudenmukaisuutta</p>	<p>9) Sinnikkyys</p> <p>*Jaksat tehdä paljon töitä saavuttaaksesi tavoitteesi *Et anna helposti periksi</p>	<p>10) Innokkuus</p> <p>*Sinulla on myönteinen asenne lähestymäsi asioita kohtaan *Olet innokas melkein mistä vaan *Sinulla on paljon energiaa toteuttaa mielitekojasi</p>	<p>11) Rehellisyys</p> <p>*Pidät totuutta arvossa *Olet rehellinen henkilö *Elät rehellisesti</p>	<p>12) Toiveikkuus</p> <p>*Uskot tulevaan ja odotat sen menevän hyvin *Uskot, että voit vaikuttaa teoillasi myönteisesti tulevaan *Sinulla on paljon toiveita, jotka kannattelvat sinua</p>
<p>13) Henkisyys</p> <p>*Sinulla on paljon syvällisiä ajatuksia ja tunteita *Maailmankaikkeudesta ja olemassa olosta *Mietit elämän tarkoitusta ja merkitystä</p>	<p>14) Huumorintaju</p> <p>*Tykkäät naurattaa toisia *Sinulle on tärkeää saada ihmiset hinyilemään *Kiinnität erityistä huomiota hauskoihin tilanteisiin</p>	<p>15) Kiitollisuus</p> <p>*Huomaat hyvät asiat elämäsi ympärillä *Olet kiitollinen asioista, etkä pidä niitä itsestäänselvyytinä *Teet kiitollisuuteen liittyviä harjoituksia tai tekoja</p>	<p>16) Kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen</p> <p>* Pidät arvossa kaikkea kaunista ja erinomaista * Näet kauneutta ympärilläsi ja kiinnität siihen erityisesti huomiota * Kauneus antaa sinulle paljon * Tykkäät tavoitella erinomaisuutta</p>	<p>17) Ystävällisyys</p> <p>*Olet kiltti ja ystävällinen toisille *Kohtaat toiset ihmisinä ja huomiot heidän tunteet ja ajatukset *Nautit tehdessäsi hyviä asioita toisille ihmisille</p>	<p>18) Rakkaus</p> <p>*Arvostat läheisiä ihmissuhteita *Osaat olla toisille pyyteetön. *Myötätunto on sinulle tärkeää (tahto tehdä hyvää toisille)</p>
<p>19) Sosiaalinen älykkyyks</p> <p>*Olet tietoinen siitä mitä ihmiset haluavat ja tahtovat *Olet tietoinen omista ja toisten ihmisten tunteista *Tiedät miten toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa</p>	<p>20) Luovuus</p> <p>*Haluat tehdä asiat usein omalla ja uudella tavalla *Et tyydy tekemään asioita tavallisesti *Keksit uusia tapoja ratkaista asioita</p>	<p>21) Uteliaisuus</p> <p>*Olet kiinnostunut asioista ympärilläsi *Tahdot tutkia ja etsiä vastauksia ympäriltäsi *Pidät uuden löytämisestä</p>	<p>22) Oppimisen ilo</p> <p>*Rakastat oppia uusia asioita yhdessä ja itsekseksi *Olet tykännyt aina koulunkäynnistä</p>	<p>23) Arviointikyky</p> <p>*Arvioit usein erilaisia asioita. *Et tee hätäisiä johtopäätöksiä *Teet päätöksiä todisteiden pohjalta</p>	<p>24) Näkökulmanottokyky</p> <p>*Tutkit ja mietit asioita monesta eri näkökulmasta *Osaat lohduttaa ja kannustaa ystäviä eri näkökulmista käsin *Pystyt näkemään useita vaihtoehtoja asioissa</p>

Comment [JM1]: Uusitalo
-
Malmivaara, Lotta
-
Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä!
Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa.
Jyväskylä: PS
-
kustannus.