

Elina Nurmela

TYÖKALUPAKKI LUONTEENVAHVUUKSIIN TUTUSTUMISEEN
HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVIEN LASTEN KANSSA

Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityiskasvatuksen ja vammaistyön suuntautumisvaihtoehto
2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TYÖKALUPAKKI LUONTEENVAHVUUKSIIN TUTUSTUMISEEN HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVIEN LASTEN KANSSA

Nurmela, Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Ohjaaja: Ahosmäki, Merja
Sivumäärä: 41
Liitteitä: 1

Asiasanat: haastava käyttäytyminen, voimavarat, luontevahvuudet, itsetunto

Tässä opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita, millaisia harjoituksia haastavasti käyttäytyvien lasten luontevahvuusopetuksessa kannattaa käyttää. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyi Tutustu luontevahvuuksiin! –työkalupakki. Työn toiminnallinen osuus toteutettiin Raumalla, Naulan koulussa. Toiminnalliseen osuuteen kuului toimintatuokioita, joiden aikana tutustuttiin luontevahvuuksiin ja harjoiteltiin niitä. Luontevahvuuksiin tutustumisen oli tarkoitus lisätä lasten itsetuntemusta ja vahvistaa heidän itsetuntoaan. Haastavasti käyttäytyvät lapset hyötyvät vahvuuksien tunnistamisesta nyt ja tulevaisuudessa. Vahvuuksien tunnistaminen näkyy positiivisesti esimerkiksi koulutyössä.

Tiedon keruuseen käytettiin havainnointia, mielipidekyselyä, kirjallisuutta ja verkkosivustoja. Opinnäytetyön viitekehys pohjautuu vahvasti haastavaan käyttäytymiseen, luontevahvuuksiin ja voimavaroihin liittyvään kirjallisuuteen ja verkkosivustoihin. Havainnointia käytettiin luokassa tavanomaisten tuntien sekä toimintatuokioiden aikana. Tavanomaisten tuntien aikana havainnoitiin, millaiset tilanteet laukaisevat haastavan käyttäytymisen. Näiden havaintojen perusteella tehtiin päätös, millaisia luontevahvuuksiin liittyviä toimintatuokioita juuri tämä luokka tarvitsee. Toimintatuokioiden aikana havainnoitiin, miten harjoitukset toimivat tällä luokalla. Toimintatuokioiden lopuksi järjestettiin aina nopea mielipidekysely. Oppilaat saivat näyttää peukaloillaan, millainen toimintatuokio oli heidän mielestään ollut.

Suunnitellut seitsemän toimintatuokiota sopivat projektiin osallistuneelle luokalle, mutta työkalupakista luotiin toimintatuokioita laajempi kokonaisuus, jotta se soveltuisi luontevahvuuksien käsittelyyn syvemminkin sekä pidemmän jakson ajan. Työkalupakkiin luotiin viisi harjoitusta, joissa käsiteltiin yleisesti luontevahvuuksia ja kymmenen harjoitusta, joissa keskityttiin yhden luontevahvuuden kehittämiseen. Työkalupakkiin luotiin myös ohjeet sen käyttöön sekä vinkkejä, miten harjoituksia voi soveltaa.

TOOLBOX FOR CHALLENGINGLY BEHAVE CHILDREN'S STRENGTHS FINDING

Nurmela, Elina

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

May 2017

Supervisor: Ahosmäki, Merja

Number of pages: 41

Appendices: 1

Key words: strengths of a character, self-esteem, challengingly behave, resources

In this thesis was interested about what kinds of rehearsals can be used in challengingly behaving children's strengths of a character teaching. Thesis was functional and it produced a toolbox called "Get to know strengths of a character!". Thesis' functional section was executed in school of Naula, Rauma. Action minutes was included to functional section, and during those strengths of a character was met and practiced. Meeting the strengths of a character was supposed to increase children's self-knowledge and reinforce their self-esteem. Challengingly behaving children will turn to account recognizing their strengths now and in the future. Recognizing the strengths will be seen as positive change in behavior for example in school.

Perception, opinion poll, literature and websites were used for collecting the information. Thesis' frame of reference is based strongly in to challenging behavior, strengths of a character as well as literature and websites about resources of strengths. Perception was used during classes and action minutes. Different kinds of moments which triggered the challenging behavior was observed during normal classes. By these perceptions a decisions could be made of which kinds of action minutes this class did specifically need for strengths of character. During action minutes the functionality of the rehearsals to this specific class were observed. A quick opinion poll was arranged after every action minute. Students were able to use their thumbs to give their opinion how the action minute was.

Designed seven action minutes fitted for the participating class but the toolbox was created a much wider ensemble to be suitable for deeper processing of strengths of a character for a longer timeline. Five rehearsals which processed strengths of a character generally and ten rehearsals which were focused on one specific strength of a character, were created in to the toolbox. Instructions for using the toolbox and tips for suiting different rehearsals were also created.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HAASTAVA KÄYTTÄYTYMINEN	7
2.1 Mitä haastava käyttäytyminen on?.....	7
2.2 Jäävuorivertaus.....	7
2.3 Haastavan käyttäytymisen syitä	8
2.3.1 Temperamentin vaikutus käytökseen	8
2.3.2 Neuropsykologiset poikkeamat haastavan käyttäytymisen taustalla	9
2.3.3 Trauma lapsen haastavan käyttäytymisen syynä.....	10
3 HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVÄN LAPSEN TUKEMINEN.....	11
3.1.1 Toiminnanohjaustaitojen tukeminen.....	12
3.1.2 Kielellisten taitojen tukeminen	12
3.1.3 Tunteiden säätelytaitojen tukeminen.....	13
3.1.4 Kognitiiviseen joustavuuteen liittyvien pulmien tukeminen.....	13
3.1.5 Sosiaalisten taitojen tukeminen.....	14
4 LUONTEENVAHVUUDET	15
4.1 Mitä luonteenvahvuudet ovat?	15
4.1.1 Itsesäätely	16
4.1.2 Ryhmäytötaidot	16
4.2 Vahvuudet voimavaroiksi	17
4.2.1 Opettaja lapsen voimaannuttajana.....	18
4.2.2 Voimaannuttava palaute.....	18
4.3 Haastavasti käyttäytyvän lapsen itsetunto.....	19
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
5.1 Opinnäytetyön kohderyhmän ja aiheen valinta.....	20
5.2 Opinnäytetyön tehtävä	21
5.3 Tiedon hankinta.....	21
5.4 Toimintatuokioiden suunnittelu	22
5.5 Toimintatuokioiden toteutus	22
5.5.1 Itsesäätelytuokiot.....	23
5.5.2 Luonteenvahvuustuokio	24
5.5.3 Ryhmäytötaitotuokio.....	25
6 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	26
6.1 Onnistumiset toimintatuokioiden aikana.....	27
6.2 Haasteet toimintatuokioiden aikana	28
6.3 Oppilaiden arviot toimintatuokioista.....	30

6.4 Eettiset periaatteet	30
6.5 Toimintatuokioista työkalupakiksi.....	31
7 POHDINTA	33
LÄHTEET.....	37
LIITTEET	
Liite 1. Työkalupakin saatesanat	

1 JOHDANTO

Haastavasti käyttäytyvien lasten luontevahvuuksien etsimisestä minut sai kiinnostumaan työharjoittelupaikkani erityisluokanopettaja, joka ehdotti, että opinnäytetyöni voisi liittyä oppilaiden itsetunnon vahvistamiseen. Opettaja kertoi, että hänen luokallaan olevilla oppilailta on vaikeuksia tunnistaa omia vahvuuksiaan. Opettaja oli jo aloittanut luontevahvuusopetuksen luokassaan, mutta tarvitsi lisää innostusta ja työkaluja sen jatkamiseen. Opinnäytetyöni vastaa siis heidän tarpeeseensa; tarkoitus on saada lapset tunnistamaan itsessään vahvuuksia ja kasvattaa niiden myötä heidän itsetuntoaan. Vahva itsetunto on voimavara, joka auttaa kaikissa tilanteissa.

Opinnäytetyöstäni hyötyvät eniten opettajat, sillä tehtäväni on toteuttaa luontevahvuusharjoituksia sisältävä työkalupakki opettajille. Opettajat saavat työkalupakista helpon työvälineen, jossa on yksinkertaisesti toteutettavia harjoituksia. Myös oppilaat hyötyvät tästä opinnäytetyöstä, koska harjoitukset ovat suunnattu kehittämään heidän itsetuntoaan luontevahvuuksien avulla. Harjoitukset kehittävät myös oppilaiden toiminnanohjaustaitoja, tunteiden säätelytaitoja, kielellisiä ja sosiaalisia taitoja sekä kognitiiviseen joustavuuteen liittyviä taitoja. Työkalupakin tarkoituksena on siis vahvistaa lasten itsetuntoa ja sen myötä vähentää epävarmuudesta johtuvaa haastavaa käyttäytymistä. Haastavan käytöksen vähenemisen myötä koulun henkilökunta jaksaa paremmin työssään ja kohdistaa enemmän positiivista huomiota oppilaisiin, mikä taas vaikuttaa selkeästi oppilaiden käytökseen ja koulumenestykseen positiivisesti.

Rajaan opinnäytetyöni toimintaosuuden Naulan koulun D-luokan oppilaiden kanssa työskentelyyn. Luokassa on kahdeksan oppilasta, jotka tarvitsevat erityistä tukea koulunkäyntiinsä. Luon tälle luokalle seitsemän luontevahvuuksia käsittelevää toimintatuokiota, joiden pohjalta suunnittelen työkalupakin. Työkalupakkiin tulee harjoituksia, jotka käsittelevät kaikkia luontevahvuuksia sekä harjoituksia, jotka käsittelevät vain tiettyjä luontevahvuuksia. Työkalupakkiin tulee myös ohjeet opettajille sen käyttöön.

2 HAASTAVA KÄYTTÄYTYMINEN

2.1 Mitä haastava käyttäytyminen on?

Haastava käyttäytyminen on käsitteenä hyvin laaja, koska erilaiset ihmiset kokevat erilaiset asiat haastaviksi. Haastavasti käyttäytyvä ihminen voi haastaa itsensä tai ympäristönsä fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti. Haastavan käyttäytymisen voisi määritellä myös yhteiskunnan kulttuuriin kuuluvista normeista ja käyttäytymismalleista poikkeavaksi. Haastavaa käyttäytymistä on kuitenkin aina tarkasteltava tilannekohtaisesti ihmisen itsensä ja hänen ympäristönsä näkökulmasta ennen kuin se voidaan määritellä haastavaksi käytökseksi. Erilaiset ihmiset myös kokevat erilaiset asiat haastaviksi. Toiselle hiljainen, vähän kontaktia ottava lapsi on hyvin haastava ja toiselle taas koko ajan äänessä oleva lapsi on haastava. Voisi ajatella, että ihminen kokee haastavaksi erilaisen temperamentin kuin hänellä itsellään on eli ihminen ymmärtää paremmin samankaltaista temperamenttia kuin hänellä itselläänkin on. Toisin sanoen haastava käyttäytyminen on käyttäytymistä, joka haastaa ihmisen itsensä tai muita ihmisiä hänen ympäristössään. (Haastavan käyttäytymisen määrittelyn -opas 2012.)

Haastavaa käyttäytymistä ei tarvitse hyväksyä, mutta jokainen ihminen on hyväksyttävä käytöksestään huolimatta. Jokaisella ihmisellä on oikeus ilmaista mielipiteensä ja tunteensa, mutta milloin haastavaan käyttäytymiseen voi puuttua? Jos ihmisen käyttäytymisestä seuraa todellista haittaa hänelle itselleen tai muille, käytökseen puuttuminen on perusteltua ja suositeltavaa. Haastava käyttäytyminen voi vähentyä, kun keskittyyään kunnolla yhteen haastavan käyttäytymisen muotoon eikä kaikkiin muotoihin kerralla. Kun ihminen saa tukea johonkin käyttäytymisensä muotoon, muutkin käyttäytymismuotojen taustalla on sama syy. (Haastavan käyttäytymisen määrittelyn -opas 2012.)

2.2 Jäävuorivertaus

Jäävuorivertaus auttaa ymmärtämään haastavaa käyttäytymistä paremmin. Se, mitä näemme ihmisestä päällepäin, on jäävuoren huippu. Lyöminen, potkiminen, hiuksien

repiminen ja huutaminen ovat siis esimerkkejä jäävuoren huipusta. Kuulemme, näemme ja koemme tämän jäävuoren huipun, mutta käyttäytymisen syyt ovat syvemällä, jäävuoren meren alle jääneessä osassa. Jäävuoren huipulla näkyviin haasteisiin puuttumalla voidaan saada tuloksia, mutta ne ovat vain hetkellisiä. Haastava käytös saattaa loppua, mutta sen tilalle voi tulla uusi, pahempikin käytös. Jotta pysyviä tuloksia saataisiin, on selvitetävä, mistä käyttäytyminen johtuu eli niin sanottuna sukeltettava mereen tutkimaan jäävuorta syvemältä. Voi olla, että ihminen käyttäytyy haastavasti, koska sen seuraamus on hänelle mieluinen, kuin palkkio. Esimerkiksi hankalasta tilanteesta pois pääseminen saattaa olla palkkio haastavasti käyttäytyvälle ihmiselle, vaikka se olisi tarkoitettu rangaistukseksi. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 129-130.)

2.3 Haastavan käyttäytymisen syitä

2.3.1 Temperamentin vaikutus käytökseen

Haastavasti käyttäytyvä lapsi saattaa olla täysin tavallinen lapsi, jolla on hyvin voimakas temperamentti. Lapsi ehtii joka paikkaan, rikkoo tavaroita ja etuilee jonossa. Lapsella voi olla myös aivan toisenlainen haastava temperamentti, kuten ujous. Punasteleva lapsi, joka vetäytyy kuoreensa sosiaalisissa tilanteissa. Myös erilaisten temperamenttipiirteiden yhdistelmät aiheuttavat haasteita. Joku ihmisen temperamentti-
teistä saattaa olla hallitseva ja joku hieman heikompi, mutta jokaisella ihmisellä on omanlaisensa temperamentti. Esimerkiksi intensiivinen ja impulsiivinen temperamentti saattaa aiheuttaa ongelmia sosiaalisissa tilanteissa. Lapsi puhuu toisten puheen päälle ja haluaa aina ensimmäisenä kokeilla jotain uutta. Intensiivinen ja impulsiivinen lapsi saattaa tehdä hölmöyksiä, koska ei ymmärtänyt pohtia tilanteen syitä ja seurauksia etukäteen. Intensiivisyys yhdistettynä perustyytymättömyyteen saattaa aiheuttaa ongelmia esimerkiksi uusien asioiden kokeilussa. Lapsi kieltäytyy sinnikkäästi uusista asioista ja tuo voimakkaasti esiin myös muita negatiivisia käsityksiään erilaisista asioista. (Viljamaa 2009, 25-31.)

2.3.2 Neuropsykologiset poikkeamat haastavan käyttäytymisen taustalla

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on neurobiologinen kehityksen häiriö, mikä aiheuttaa usein haastavaa käyttäytymistä. ADHD:n kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi lapsen perimä ja ympäristötekijät. Tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus ovat ADHD:n kolme pääoiretta. ADHD jaetaan oireiden perusteella kolmeen alatyyppiin: tarkkaamattomuustyyppi, yliaktiivisuustyyppi tai yhdistelmä molemmista edellä mainituista. Tarkkaamattomuustyyppiin kuuluva lapsi saattaa vaikuttaa poissaolevalta haaveilijalta. Tarkkaamaton lapsi on kuitenkin henkisesti ylivilkas; heidän ajatuksensa poukkoilevat asiasta toiseen koko ajan. Yliaktiivisuus- ja yhdistelmätyypit ovat näkyvämpiä kuin tarkkaamattomuustyyppi. Nämä lapset näkyvät ja kuuluvat luokahuoneessa ja sen ulkopuolella. ADHD heikentää toimintakykyä ja se esiintyy usein muissakin psykiatrisissa ja neurologisissa häiriöissä. ADHD-ihmisillä yhteistä on, että heillä on vaikeuksia saattaa aloittamansa asiat loppuun tai toimia järjestelmällisesti, he ovat muissa maailmoissa ja he toimivat impulsiivisesti sekä ajattelematta. (O'Regan & Virtanen 2012, 36-38.)

Lapsen, jolla on uhmakkuushäiriö (Oppositional Defiant Disorder, ODD), tunnistaa neljästä seikasta: lapsi riitelee aikuisten kanssa; hän ei tottele ja on uhmakas; hän on vihainen ja puolustuskannalla; hän on ilkeä ja kostonhimoinen. Kaiken ikäisillä lapsilla voi olla uhmakkuushäiriö, mutta häiriö on usein voimakkaimmillaan teinivuosien aikaan. Uhmakas lapsi ei luovuta kiistelyssä eikä myönnä syyllisyyttään. Jos uhmakasta lasta yrittää painostaa, hän tekee vain enemmän vastarintaa. Läksytyksen jälkeen uhmakas lapsi saattaa saada raivokohtauksen tai vain hymyillä läksytyksen antajalle. Aikuinen tarvitsee jämäkkyyttä, oikeudenmukaisuutta ja joustavuutta toimiessaan uhmakkaan lapsen kanssa. (O'Regan & Virtanen 2012, 64-71.)

Autismin kirjo aiheuttaa myös paljon erilaisia haastavuuksia ihmisen käytökseen. Autismin kirjoon kuuluu paljon erilaisia oireyhtymiä, joita yhdistävät samankaltaiset oireet. Vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin pulmat, oudot käyttäytymismuodot sekä aistiherkkyys ovat autismin kirjon tunnusmerkkejä. Autismin kirjo johtuu neurologisen kehityksen häiriöstä. Häiriön taustalla voi olla geenivirhe, virus, vamma, aivojen

aineenvaihdunnan häiriö tai aivojen toiminnalliset häiriöt. Autistien kognitiivista kehitystä on kuvattu kolmen eri teorian kautta. Mielen teoria (Theory of Mind) kuvaa autistin vaikeutta ymmärtää toisen ihmisen tunteita, ajatuksia ja mieltä. Koherenssi-teoria puolestaan keskittyy autistin havaitsemisen ja ajattelun pirstaleisuuteen sekä kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeuteen. Eksekutiivinen teoria taas painottaa autistin toimeenpanemisen, toiminnan aloittamisen ja oman toiminnan ohjauksen pulmia. (Kerola ym. 2009, 23-24.)

Autismin kirjon oireisiin kuuluva aistiherkkyys aiheuttaa myös paljon haastavia tilanteita. Aistitiedon käsittelyn eli sensorisen integraation häiriöt haittaavat monen autismin kirjioon kuuluvan ihmisen kehitystä ja oppimista. Sensorisen integraation pulmat näkyvät autismin kirjon ihmisillä erilaisesti ja eritasoisina. Toiset ihmiset ylireagoivat ja toiset alireagoivat aistiärsykkeisiin. Aistiärsykkeisiin ylireagoivan ihmisen aivot rekisteröivät ärsykeitä sietämättömän voimakkaasti. Ylireagointi saattaa näkyä korvien peittämisessä tai silmien siristelyssä. Jos tuntoaistin alue on yliherkkä, saattaa olla, että lapsi ei siedä hellääkään kosketusta tai riisuutuu vaatteiden tuoman aistiärsyksen takia. Aistiärsykkeisiin heikosti reagoivan ihmisen aivot rekisteröivät aistimuksia puutteellisesti. Aistiärsykkeisiin alireagoiva ihminen tarvitseekin paljon aistimuksia, jotta hän pystyisi saavuttamaan normaalin vireystilan. Aistimuksiin alireagoiva ihminen hakee aistimuksia jatkuvasti. Tämä voi näkyä itsensä puremisena, tavaroiden heilutteluna silmien edessä tai ovien paukuttamisena. Vaikka lapsi itse tuottaisi kovia ääniä, hän ei välttämättä kestä muiden tuottamia ääniä. Yli- ja alireagointi kertovat siis haju-, maku-, tunto-, näkö- ja kuuloaistien poikkeavasta rekisteröitymisestä aivoihin. (Kerola ym. 2009, 97-102.)

2.3.3 Trauma lapsen haastavan käyttäytymisen syynä

Joskus haastavan käyttäytymisen taustalla on koettu trauma. Trauma on tapahtuma, joka uhkaa ihmisen olemassaolon jatkuvuutta tai koskemattomuutta. Traumaan johtavat tapahtumat ylittävät ihmisen sieto- ja käsittelykyvyn. Pienen lapsen kyky käsitellä traumaa on kehittymätön. Trauma aiheuttaa stressitilan, jota pieni lapsi ei pysty käsittelemään. Lapsen ikä ja kehitysvaihe sekä lapsen yksilölliset riski- ja haavoittuvuustekijät vaikuttavat trauman lopputulokseen. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 255.)

Käsitlemätön trauma saattaa aiheuttaa traumaperäisen stressihäiriön. Trauman aiheuttaneen tilanteen kokeminen yhä uudelleen takaumina on traumaperäisen stressihäiriön tunnusmerkki. Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä lapsi on ylivilittynyt ja hänen huomiokykynsä ja tarkkaavaisuutensa heikentyvät. Lapsi saattaa kärsiä uni-ongelmista, mikä aiheuttaa ärtyneisyyttä, raivonpuuskia ja säikähtelyä. Lapsi voi olla myös alivilittynyt. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 256-257.)

Vääristyneet kiintymyssuhteet saattavat aiheuttaa lapselle trauman. Usein lapsen läheinen aikuinen, kuten äiti tai isä, on kohdellut lasta kaltoin. Seksuaalinen hyväksikäyttö, väkivalta, kasvatuksen huomattava ankaruus tai tunteiden mitätöiminen jatkuvasti voivat aiheuttaa kiintymyssuhdetrauman. Kiintymyssuhdetraumasta kärsivän lapsen on vaikea luottaa aikuisiin tai kiinnittyä ihmissuhteisiin. Tämä näkyy läheisyyden välttelynä, vaikeutena pyytää apua ja häpeän tunteina. Myös oman kehon hahmottaminen voi vaikeutua. Lapsi saattaa olla hyvin ankara itseään kohtaan eikä hän luota omiin kykyihinsä tai itseensä. Lapsi kohtaa uuden aikuisen vihan, epätoivon ja pettymyksen tunteiden kautta. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 257-258.)

3 HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVÄN LAPSEN TUKEMINEN

Ross W. Greene on kehittänyt yhteistoiminnallisen ongelmanratkaisu -menetelmän (Collaborative Problem Solving, CPS) tukeakseen haastavia lapsia, joita hän kutsuu tulistuviksi lapsiksi. Greenen menetelmä on keskittynyt lapsiin, joiden joustavuuden ja turhautumisen sietokykyä vaativissa taidoissa on kehityksen viivästymää. Lapsi raivostuu, kun häneltä vaaditut kognitiiviset vaatimukset ylittävät hänen kyvyn reagoida joustavasti ja sopeutuvasti. Kognitiivinen tarkoittaa ihmisen ajatteluun ja tietämykseen liittyviä asioita. Hän painottaa lapsen käytöksen syiden ymmärtämistä, koska lapset toimisivat oikein, jos osaisivat. Onkin tärkeää tunnistaa lapsen raivostumisen laukaisijat, minkä jälkeen lapsen kanssa voi harjoitella tarvittavia kognitiivisia taitoja. (Greene 2010, 17-30.)

Greenen menetelmä pyrkii ennakoimaan turhauttavia tilanteita sekä toimimaan hätätilanteessa eli tilanteessa, jossa lapsi on jo raivokohtauksen partaalla. Menetelmässä on kolme vaihetta: empatia, ongelman määrittely ja kutsu neuvotteluun. Empatiolla on rauhoittava vaikutus, mikä auttaa lastakin pysymään rauhallisena. Empatian avulla lapsi huomaa, että aikuinen todella huomaa hänen ongelmansa. On tärkeää, että aikuinen toistaa lapsen sanoin tämän huolenaiheen tai ongelman. Aikuinen auttaa siis lasta sanoittamaan ongelman. Seuraavassa vaiheessa, ongelman määrittelyssä, aikuinen esittää huolensa tai tärkeän seikan lapselle. Tässä vaiheessa tarkastellaan siis sekä lapsen että aikuisen huolen aihetta. Kolmannessa vaiheessa, neuvottelussa, aikuinen ja lapsi pyrkivät keksimään yhdessä ratkaisuja molempien huolenaiheille. Aikuinen ja lapsi yrittävät yhdessä keksiä ratkaisun ongelmaan. Ongelmanratkaisua ei aseteta lapsen eikä aikuisen hartioille vaan molempien. Neuvottelun avulla ongelmalle siis pyritään löytämään kumpaakin osapuolta tyydyttävä ratkaisu. (Greene 2010, 87-96.)

3.1.1 Toiminnanohjaustaitojen tukeminen

Puutteet toiminnanohjaustaidoissa näkyy esimerkiksi toiminnasta toiseen siirryttäessä. Lapsen ajatukset saattavat olla vielä leikeissä, mutta vanhempi kehottaa lopettamaan leikit ja tulemaan syömään. Lapsen on vaikea vaihtaa ajattelutapansa yhdestä asiasta toiseen ja turhautuu siitä, minkä seurauksena lapsi raivostuu. Toiminnanohjaustaitoja voidaan kuitenkin tukea ja opettaa. Järjestelmällisyys ja suunnitelmallisuus ovat tärkeitä lapsen tukemisessa. (Greene 2010, 34-36) Strukturi eli rakenne päivittäisissä toiminnoissa auttaa lasta selkiyttämään aikaa, tilanteita, paikkoja ja henkilöitä. Strukturi antaa tilaa olennaiselle asialle, jolloin keskittyminen oppimiseen ja itsenäiseen toimintaan helpottuu. Kun lapsi tietää, että tietyt asiat tapahtuvat aina samaan aikaan, hänen on helpompi sopeutua siihen. (Kerola ym. 2009, 167-176.)

3.1.2 Kielellisten taitojen tukeminen

Puutteet kielellisissä prosessointitaidoissa näkyvät lapsen itseilmaisussa. Vanhemmankin lapsen itseilmaisun taidot saattavat olla taaperoikäisen tasoisia eli ärähdyksiä, itkua ja sormella osoittamista. Kun ei ole taitoja kertoa toiselle tarkkaan, mitä haluaa

tai miltä tuntuu, seurauksena on turhautuminen. Aikuisen täytyy opettaa lapselle, miten ilmaista itseään erilaisissa tilanteissa. Greenen yhteistoiminnallisen ongelmanratkaisun avulla lapsi oppii ilmaisemaan itseään paremmin keskustelun avulla. Aikuinen opastaa lasta neuvotteluissa ja turhauttavissa tilanteissa löytämään oikeat tavat ilmaista asiansa. (Greene 2010, 39-42, 86.)

3.1.3 Tunteiden säätelytaitojen tukeminen

Joillakin lapsilla saattaa olla ongelmia tunteiden säätelytaitojen kanssa. Heidän tunteensa ovat voimakkaita ja he ilmaisevat esimerkiksi ärtymystä, hermostuneisuutta, kiukkua ja pahaa tuulta paljon keskimääräistä useammin. Tällaiset lapset turhautuvat tavallista helpommin ja joustamattomia. Lapsi saattaaakin olla jatkuvasti ärsyyntynyt ja hermostunut, mikä ei auta hänen sopeutumiskykyä tavanomaisiin turhauttaviin tilanteisiin. (Greene 2010, 43.) Aikuisen tulee opettaa omalla esimerkillään ja ohjeillaan lapselle, että tunteet ovat sallittuja eikä niitä tarvitse pelätä. Lasta voi opettaa tunnistamaan tunteensa esimerkiksi liikennevalomallin avulla. Punaisella valolla pitää pysähtyä ja yrittää rauhoittua. Keltainen valo tarkoittaa odottamista. Keltaisella siis odotetaan, että tunne väistyy ja antaa tilaa järkeville ajatuksille kuten, miten minun nyt kannattaa toimia? Vihreällä valolla saa toimia, kun on miettinyt rauhassa toimintatapansa. Liikennevalomalli vaatii harjoittelua, mutta lopulta se auttaa tunteiden tunnistamisessa ja hallitsemisessa. (Cacciatore 2007, 25, 59.)

3.1.4 Kognitiiviseen joustavuuteen liittyvien pulmien tukeminen

Pienet lapset ajattelevat usein mustavalkoisesti ja ymmärtävät asiat kirjaimellisesti. Kehittyessään lapset oppivat, että asiat eivät olekaan mustavalkoisia vaan useimmiten ”harmaita”. Lapset siis oppivat ymmärtämään, että säännöissä ja tulkinnoissa on poikkeuksia, kaikki asiat eivät menekään aina samalla tavalla. Kotiin voidaan mennä välillä vaihtoehtoista reittiä tutun sijaan ja ruoka-ajat voivat välillä vaihtua. Lapset, joilla on kognitiiviseen joustavuuteen liittyviä pulmia, eivät kestä tällaisia muutoksia. Heidän ajattelunsa ei ole kehittynyt mustavalkoisesta tavasta harmaaseen tapaan. Joustamattomalle lapselle on hyvin tärkeää, että aikuinen huomaa hänen huolenaiheensa. Aikui-

nen ottaa siis joustamattoman lapsen huolen todesta, vaikka se olisi kuinka vähäpätöinen aikuisen mielestä. Neuvottelun avulla aikuinen opettaa lasta ottamaan huomioon myös toisen ihmisen huolen ja mielipiteen, mitä joustamaton lapsi ei tavallisesti tee. Aikuinen auttaa lasta tottumaan siihen, ettei asioihin välttämättä ole vain yhtä, mustavalkoista ratkaisua. Neuvottelun kautta lapsi oppii katsomaan asioita harmaallakin tavalla. (Greene 2010, 47-48, 168.)

3.1.5 Sosiaalisten taitojen tukeminen

Sosiaaliset tilanteet saattavat olla joillekin lapsille hyvin turhauttavia. Se johtuu puutteellisesta sosiaalisten tietojen käsittelykyvystä. Sosiaalisessa tilanteessa lapsi tekee suuren työn yrittäessään ymmärtää vuorovaikutustilanteissa sosiaalisia vihjeitä. Mitä hymy tarkoittaa? Onko se ystävällinen vai epäystävällinen? Lapsen täytyy pohtia, mitä tämän kaltainen hymy on tarkoittanut viimeksi. Seuraavaksi hän miettii, miten siihen kuuluu reagoida. Lapsi reagoi joko vanhoihin kokemuksiin perustuvalla tavalla tai jollakin uudella tavalla. Tämän jälkeen lapsen täytyy vielä ymmärtää vastareaktio ja yrittää vastata siihen ja niin edelleen. Joillakin ihmisillä tämä prosessi etenee automaattisesti, mutta lapsi, jolla on vaikeuksia sosiaalisissa taidoissa, saattaa turhautua tästä jatkuvasta, vaikeasta ajatustyöstä ja raivostua. (Greene 2010, 49-51.) Lasta voi opettaa ymmärtämään sosiaalisia tilanteita paremmin käyttämällä visuaalista materiaalia. Kirjoitettu teksti ja kuvat tai jompikumpi edellä mainituista auttavat lasta selkeyttämään vuorovaikutustilannetta. Tilannetta voidaan harjoitella sarjakuvituksen kautta ja kokeilla sitä käytännössä oikeassa tilanteessa. Kuvan voi ottaa tilanteeseen mukaan ja tarpeen tullessa tarkistaa siitä, miten pitikään reagoida. (Kerola ym. 2009, 45.)

4 LUONTEENVAHVUUDET

4.1 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, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys. Kaikkiin näihin hyveisiin voidaan luokitella luonteenvahvuuksia, jotka ovat moraalisesti arvokkaita puolia ihmisissä ja jotka tukevat ihmisten hyvinvointia laajasti. Esimerkiksi inhimillisyyshyveeseen liitetään luonteenvahvuuksiksi rakkaus, ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32-33.)

Luonteenvahvuudet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: voima-, ydin- ja kasvuvahvuuksiin. Sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto ovat voimavahvuuksia, joita jokainen voi oppia, opettaa ja käyttää milloin vain. Nämä vahvuudet mahdollistavat itsensä ylittämisen. Voimavahvuuksien avulla voi siis saavuttaa tavoitteita. Sinnikkyys ja itsesäätely auttavat päämäärän tavoittamisessa. Niiden avulla ihminen onnistuu tekemään työt tai opiskelut loppuun taikka pysymään herkkulakossa. Myötätunto taas hoivaa sosiaalisia suhteita ja sen avulla ihminen haluaa hyvää toiselle ihmiselle. Myötätunto toisia kohtaan saa esiin myös myötätunnon itseään kohtaan, mikä auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Ydinvahvuudet puolestaan ovat vahvuuksia, jotka edustavat jokaisen yksilön persoonaa, tapaa ajatella ja toimintaa. Ydinvahvuuden käyttäminen on helppoa ja siitä saa energiaa. Jokaisella ihmisellä on 3-7 ydinvahvuutta. Ydinvahvuuden tunnistaa esimerkiksi siitä, että ihminen tuntee vahvuuden omakseen, hän oppii nopeasti vahvuutta käyttämällä ja hänellä on sisäinen motivaatio käyttää vahvuutta. Kasvuvahvuudet eivät näy aktiivisesti ihmisen elämässä. Ihmisen täytyy pinnistellä ja keskittyä, jotta saisi kasvuvahvuuden esiin. Vahvuudet, joita ihailee muissa ihmisissä, on usein omia kasvuvahvuuksia. Ne voivat luoda uusia mahdollisuuksia elämässä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 76-79.)

Luonteenvahvuudet eroavat lahjakkuuksista ja kyvyistä siinä, että niitä ei voi heittää hukkaan. Musiikillinen lahjakkuus voi valua hukkaan, jos muusikko ei pääse esiintymään, mutta ystävällisyys ei voi valua hukkaan. Lahjakkuutta esiintyy kuitenkin myös

luontevahvuuksissa. Esimerkiksi lapsella saattaa olla kyky kehittyä sosiaalisissa taidoissa ikäisiään nopeammin. Kyky kehittyä pikkuhiljaa, opetuksen tuella ja lapsen kasvaessa vanhemmaksi tätä kykyä ei välttämättä edes huomata. Luontevahvuuksia pystyy kuitenkin kehittämään, kuten lahjakkuuksiakin. Luontevahvuudet ovat kuin lihaksia; mitä enemmän niitä kehittää ja käyttää, sitä vahvempia ne ovat. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 67-73.)

4.1.1 Itsesäätely

Itsesäätely on yksi tärkeimmistä sopeutumismekanismeista, joita ihmisen psyykessä on. Vuorovaikutuksen laatu ja sosiaalisten tilanteiden sujuminen ovat vahvasti yhteydessä itsesäätelytaitoihin. Itsesäätely on oman käyttäytymisen säätelyä sekä pyrkimistä lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Esimerkiksi hyvä sopeutuminen, itsetuntemus, paremmat oppimistulokset ja elämässä menestyminen ovat hyvän itsesäätelykyvyn tuloksia. Itsesäätelyä voi kutsua myös toiminnanohjaukseksi, tahdonvoimaksi tai itsekuuriksi. Stressin säätely liittyy myös itsesäätelyyn. Itsesäätely voidaan määritellä lapsen ulkoisen käytöksen ja kognitiivisten kykyjen mukaan. Koulussa ulkoista itsesäätelykykyä arvostetaan, koska hyvin käyttäytyvä oppilas vaikuttaa menestyvän hyvin koulussa ja sosiaalisissa tilanteissa. Hyvien kognitiivisten kykyjen ansiosta lapsi pystyy säätelemään ajatuksiaan, asettamaan tavoitteita ja käyttämään ongelmanratkaisukykyään erilaisissa tilanteissa. Heikot taidot itsesäätelyssä näkyvät tunteiden hillitsemisen vaikeutena, työn aloittamisen sekä työn lopettamisen heikkoutena ja itsenäisen työn teon haasteina. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 107-112.)

4.1.2 Ryhmäyötaidot

Oppilas, joka on joukkuepelaaja ja tekee aina oman osuutensa ryhmän edun mukaisesti, on mitä luultavimmin taitava ryhmäyötaidoissa eli hänen luontevahvuutensa on ryhmäyötaidot. Ryhmäyötaidot ovatkin hyvin tärkeitä nykymaailmassa. Työelämässä ryhmäyötaitoja hyödynnetään esimerkiksi osaamisen syventämisessä. Toisten ihmisten kuunteleminen, arvostaminen ja kannustaminen ovat ryhmäyötaitojen perusta. Halu työskennellä yhteisen hyvän eteen ja toisten ihmisten perspektiivistä asioi-

den tarkastelu ovat ryhmätyötaitoihin kuuluvia kykyjä. Ryhmätyötaidoissa vahva ihminen osaa ottaa toisten ihmisten mielipiteet huomioon ja joustamaan omissa mielipiteissään. Itsetuntemus on tärkeää ryhmätyössä, sillä se auttaa hyväksymään ryhmän muut ihmiset ja mielipiteet. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 181-183.)

4.2 Vahvuudet voimavaroiksi

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat jaksamaan raskaankin arjen keskellä. Ihmisen omat mielenkiinnon kohteet, taidot ja vahvuudet ovat voimavaroja, jotka tuottavat hänelle pitkäkestoista mielihyvää. Voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, koska ne tekevät elämästä miellyttävää ja auttavat jaksamaan elämän erilaisia velvoitteita. Voimavaroja lisääviä tekijöitä voi olla esimerkiksi läheiset ihmiset, elämäntavat ja tulevaisuus. On tutkittu, että ihminen kehittyy vahvuksiinsa ja kykyihinsä keskittymällä enemmän kuin heikkouksiinsa kehittämällä. Tämän vuoksi on tärkeää keskittyä asioihin, joissa ihminen on jo taitava. Omia vahvuuksia vahvistamalla voi kehittää heikkouksiainkin. (Mielenterveystalon www-sivut 2016.)

Vahvuuksien löytämisellä on suuri merkitys lapsen tämänhetkisessä elämässä ja tulevaisuudessa. Vahvuuksien tunnistamisella on todettu olevan yhteydessä positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin, mikä vahvistaa itsetuntoa. Vahvuuksien löytämisestä on hyötyä myös koulutyössä. Kognitiiviset ja ei-kognitiiviset vahvuudet parantavat lapsen motivaatiota koulua kohtaan, minkä myötä lapsi todennäköisesti menestyy koulussa. Näillä vahvuuksilla on huomattu olevan positiivista vaikutusta myös työelämään sitoutumisessa. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 265.)

Ihmisen ajatuksilla ja sisäisellä puheella on myös suuri merkitys voimavaroihin. Jos aina ajattelee epäonnistuvansa, varmasti epäonnistuu. Jos taas nauttii elämästään ja omasta toiminnastaan, todennäköisesti menestyy. Sisäinen puhe täytyy siis osata muuttaa kannustavaksi, jotta siitä tulee voimavara. Sisäinen puhe muuntuu usein tunteiden mukaan. Hyvällä mielellä ongelmatkaan eivät tunnu ylitsempääsemättömiltä, vaan ihminen ymmärtää ongelmien osuvan välillä hänenkin polulleen. Kun sisäinen puhe muuttuu negatiiviseksi, on tärkeää kääntää se takaisin positiiviseksi tekemällä jotain mukavaa, mistä nauttii. Meidän kaikkien olisikin syytä oppia tarkkailemaan ja

hallitsemaan omaa sisäistä puhettamme, jotta kestäisimme paremmin itsemme ja muiden luomia paineita. Voimavarat ovat vahvuuksia, joita käyttämällä hyvä olo huokuu ihmisestä. (Vaahtio 2011, 9-15.)

4.2.1 Opettaja lapsen voimaannuttajana

Opettaja on vanhempien lisäksi eniten läsnä oleva aikuinen lapsen elämässä. On tutkittu, että opettajan ja oppilaan hyvä suhde vähentää oppilaan ongelmallista käyttäytymistä ja hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät paremmiksi. Hyvä opettaja-oppilas-suhde myös sitouttaa lapsen paremmin koulutyöhön ja edesauttaa koulussa menestymistä. Opettaja onkin lapselle merkityksellinen aikuinen. Lapsen muodostaessa käsitystä itsestään, hän peilaa merkityksellisten aikuisten käsityksiä hänestä itseensä. Jos lasta ei hyväksytä omana persoonanaan tai häntä ei kuulla eikä nähdä sellaisenaan kuin hän on, lapsen itsetunnosta ja sosiaalisista taidoista tulee heikkoja. Huono opettaja-oppilassuhde aiheuttaa lapselle ahdistusta, heikkoa sitoutumista koulutyöhön ja haluttomuutta olla koulussa. Hyvä suhde kodin ulkopuoliseen aikuiseen on lasta suojaava tekijä. Opettajan tulee olla sitoutunut oppilaisiinsa ja heidän hyvinvointiinsa sen lisäksi, että hän viihtyy työssään ja pitää oppilaistaan sekä kollegoistaan, jotta lasten hyvinvointi koulussa olisi taattu. (Uusitalo 2008, 116-117.)

4.2.2 Voimaannuttava palaute

Omat taidot, kyvyt tai persoonan osa tulee vahvuudeksi, kun joku itselle tärkeä ihminen huomaa sen ja sanoo sen. Kotona ja koulussa onkin tärkeää vahvuuksien vahvistamiseksi antaa palautetta lapselle oikein toimimisesta ja onnistumisesta. Tärkeää on myös huomata, miten palautteen antaa. ”Hyvä” tai ”oikein” ei kerro lapselle paljoakaan. Palautteen täytyy kertoa lapselle, missä hän onnistui tai mitä hän osasi. Esimerkiksi ”Hyvä, kuuntelit ohjeen loppuun asti keskittyneenä.” kertoo lapselle, mitä hän osasi tehdä oikein. (Hotulainen ym. 2014, 277.) Luontevahvuuksia voi bongata eri ympäristöissä, kuten lintujakin. Luontevahvuuksien bongauksella lapset tutustuvat vahvuuskieleen ja oppivat käyttämään sitä itsekkin joka päiväisessä arjessa. Kun huomaa, että lapsi käyttää vahvuuttaan, se tulee kertoa hänelle, esimerkiksi: ”Olit tosi roh-

kea, kun puolustit kaveriasi”. Lapsi saa lisää itseluottamusta palautteesta ja se kannustaa lasta myös yrittämään. Tärkeää on, että lapsi oppii käyttämään vahvuuskieltä, minkä myötä hän osaa kertoa ajatuksistaan ja hänelle sattuneista asioista vahvuussanastoa käyttäen. Lasten vuorovaikutus luokassakin muuttuu paremmaksi, mitä herempiä lapset ovat bongaamaan toistensa vahvuuksia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 70-71.)

4.3 Haastavasti käyttäytyvän lapsen itsetunto

Haastavasti käyttäytyvillä lapsilla ja nuorilla on usein huono itsetunto. Sitä pitää vahvistaa huomaamalla nuoren hyvät puolet ja taidot. Kehumalla nuorta, hän ei ylpisty, vaan tuntee olevansa arvostettu, hyvä edes jossain. Aikuinen voi auttaa nuorta tunnistamaan vahvuutensa ja tarjoamalla onnistumisen kokemuksia. Välillä nuorta joutuu ehkä moittimaankin, mutta aikuisen pitää aina muistaa moittia nuoren käytöstä eikä nuorta itseään. Aikuinen ei ikinä pidä nolata nuorta, vaikka hän vaikuttaisi mahdottoman itsevarmalta. Haastavasti käyttäytyvän nuoren itsevarmuus on usein vain suoja-kuori. (Savolainen 2010, 28-29.)

Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ei ole saanut tarpeeksi rakkautta ja hoivaa. Rakkauksen ja hoivan puutteesta elänyt ihminen ei arvosta itseään, koska kukaan muukaan ei tunnu arvostavan häntä. Heikko itsetunto saa ihmisen omaksumaansa itselleen erilaisia rooleja, joiden avulla hän pärjää eri tilanteissa. Kun on aina se, joka ei tiedä, osaa tai onnistu ja häpeää itseään sen vuoksi, roolit antavat hänelle turvaa ja mahdollisuuden selviytyä tilanteesta menettämättä kasvojaan. Roolit piilottavat ihmisen kipeän sisimmän muilta ihmisiltä; rooli on kuin kuori, jonka alle muut eivät näe. Lopulta roolit saattavat piilottaa myös ihmisen omalta itseltään. Silloin ihminen ei tiedä, kuka hän on. (Niemi 2013, 67.)

Hyvä itsetunto auttaa lasta kasvamaan ja kehittymään tasapainoiseksi aikuiseksi. Erilaisilla lapsilla on erilaiset haasteet elämässään, mutta tarkoituksenmukaisella tuella kaikista lapsista voi kasvaa itseään arvostava, itsensä kanssa pärjäävä ja tyytyväinen aikuinen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen tietää, kuka hän on, mistä hän tulee ja mihin hän on menossa. Kun

ihminen arvostaa itseään, hän pystyy arvostamaan myös muita ihmisiä. Oman itsensä tunteminen auttaa pärjäämään hyvin työelämässä ja kouluissa. Itsetunto vaikuttaa jopa fyysiseen terveyteenkin. Itsensä tunteminen ja hyväksyminen kuuluvat terveeseen itsetuntoon eli ihminen uskaltaa rohkeasti olla oma itsensä, koska on hyväksynyt itsensä sellaisena. Omien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja hyväksyminen lisäävät itsetuntoa. Kun ihminen hyväksyy itsessä tapahtuvat asiat, hyväksyy helpommin myös toisissa ihmisissä tapahtuvat asiat. (Niemi 2013,11-12.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön kohderyhmän ja aiheen valinta

Opinnäytetyön kohderyhmä valikoitui työharjoitteluni aikana Naulan koulussa, Raumalla. Naulan koulu on erityiskoulu, jonka tarkoituksena on antaa opetusta lapsille, joiden tarpeisiin yleinen koulu ei pysty vastaamaan. Suoritin työharjoitteluni luokassa, jossa oli kahdeksan 9-12-vuotiasta oppilasta. Oppilailla oli erilaisia pulmia oman toiminnan ohjauksessa, hahmotuksessa, sosiaalisissa taidoissa ja keskittymiskyvyssä. Oppilaista yksi oli tyttö ja loput seitsemän olivat poikia. Luokassa oli pääasiassa vain kuusi oppilasta, koska kaksi oppilasta tarvitsivat rauhallisempaa luokkatilaa.

Luokan erityisopettaja ehdotti luontevahvuuksiin keskittyvää opinnäytetyötä, minkä myötä oppilaat oppisivat tunnistamaan hyvän itsessään ja muissa oppilaissa. Erityisopettaja oli jo aloittanut oppilaiden kanssa luontevahvuuksiin tutustumisen, mutta hän kertoi luontevahvuusopetuksen jäävän herkästi pois kiireisestä kouluarjesta. Koululla oli siis selkeästi halua jatkaa luontevahvuusopetusta, mutta he tarvitsivat siihen lisää innostusta. Opinnäytetyöni valikoituikin siis luokan erityisopettajan toiveesta luontevahvuuksien harjoitteluun oppilaiden kanssa ja työkalupakin tuottamiseen heille.

5.2 Opinnäytetyön tehtävä

Opinnäytetyöni tehtävänä oli tuottaa Naulan koululle luontevahvuusharjoituksia sisältävä työkalupakki, joka olisi helppo ja yksinkertainen apu luontevahvuusopetuksessa. Tavoitteenani olikin suunnitella havaintojeni perusteella Naulan koulun 4.-6.-luokalle toimintatuokioita, joiden aikana tutustuttaisiin luontevahvuuksiin. Havainnoin luokan arkea viikon ajan ennen kuin aloitin toimintatuokioiden suunnittelun. Toimintatuokioiden aikana pyrin havainnoimaan lasten omia käsityksiä luontevahvuuksistaan. Toimintatuokioiden aikana oli tarkoitus löytää jokaiselle lapselle luontevahvuuksia ja tehdä harjoituksia, joiden avulla luontevahvuuksia voi vahvistaa. Arvioin myös toimintatuokioiden jälkeen, olivatko harjoitukset tarkoituksenmukaisia, mitkä asiat harjoituksissa toimivat ja mitkä ei sekä miten harjoitukset vastaisivat paremmin lasten tarpeisiin. Näiden pohdintojen avulla pyrin kehittämään työkalupakista toimivan kokonaisuuden.

5.3 Tiedon hankinta

Havainnoin luokan oppilaita yhden viikon ajan ennen kuin aloitan luontevahvuuksiin liittyvien toimintatuokioiden suunnittelun. Havainnoiminen oli osallistuvaa havainnointia eli olin luokan mukana heidän päivittäisessä kouluarjessaan ja pyrin pääsemään heidän ryhmänsä jäseneksi. Aluksi havainnoin oppilaiden haastavaa käytöstä. Missä tilanteissa haastavaa käyttäytymistä esiintyi? Millaista tukea he voivat saada käyttäytymiseensä luontevahvuuksista? Pidin havainnointipäiväkirjaa, johon kirjoitin päivittäin huomioitani. Toimintatuokioiden aikana havainnoin lasten suhtautumista tunneilla tehtäviin harjoituksiin ja käsiteltäviin asioihin. Myös toimintatuokioiden jälkeen kirjasin havainnointipäiväkirjaani havaintojani tuokion kulusta. Oppilaat saivat kertoa mielipiteensä toimintatuokiosta sen lopussa yksinkertaisella peukalokyselyllä. Peukalo ylöspäin tarkoitti kivaa tuokiota, kun taas peukalo alaspäin merkitsi tylsää tuntia. Sivulle osoittava peukalo kertoi, ettei tunti ollut ollut kiva eikä tylsä. Valitsin peukalokyselyn lasten mielipiteiden kyselyyn, koska se oli heille jo tuttu tapa ilmaista mielipide. Mielipidekyselylle paras aika oli tuokion loppu, koska harjoitukset ja niistä saadut kokemukset olivat vielä tuoreina oppilaiden mielessä.

Keräsin eri lähteistä ideoita harjoituksiin, joista suunnittelin seitsemän kerran toimintatuokiorungon. Tarkoituksena oli suunnitella 30-45 minuutin pituisia toimintatuokioita, jotta kaikki oppilaat jaksaisivat keskittyä. Toimintatuokioiden teemat liittyivät lapsen itsetunnon ja vahvuuksien vahvistamiseen sekä löytämiseen. Suunnittelemani toimintatuokioista tein työkalupakin, jota voi myöhemminkin käyttää Naulan koulussa sekä eri ympäristöissä luontevahvuuksien harjoitteluun lasten kanssa. Työkalupakin oli tarkoitus tarjota heille helposti toteutettavia harjoituksia lasten luontevahvuuksien löytämiseen ja sen myötä lasten itsetunnon vahvistamiseen.

5.4 Toimintatuokioiden suunnittelu

Kun olin havainnoinut luokan arkea viikon ajan, aloitin toimintatuokioiden suunnittelun. Pyrin valitsemaan toimintatuokioihin sellaisia asioita käsiteltäviksi, mitkä ovat luokassa ajankohtaisia ja mihin oppilaat tarvitsivat vielä harjoitusta. Havainnoidessani oppilaita huomasin usein oppilaiden saavan kiukkukohtauksen tai toimivan ennen kuin oli pohtinut, miten tilanteessa olisi järkevää käyttäytyä. Oppilaat saattoivat siis olla hyvin impulsiivisia ja heillä oli vaikeuksia oman toiminnan ohjauksessa. Oppilaat eivät osanneet toimia ryhmässä kovin hyvin, sillä he keskittyivät matkimaan toisiaan ja puuhailemaan omiaan tehtävään keskittymisen sijaan eli he tarvitsivat harjoitusta selviytyäkseen paremmin sosiaalisista tilanteista. Päätin siis suunnitella heille seitsemän kerran toimintatuokiorungon, jossa tutustutaan laajemminkin luontevahvuuksiin, mutta keskitytään harjoittelemaan itsesäätelyn ja ryhmässä työskentelyn taitoja. Suunnittelin kolme tuokiota kumpaakin luontevahvuutta varten, sillä olin huomannut asioiden kertaamisen olevan tärkeää tässä luokassa. Itsesäätely- ja ryhmätyötaitotuntien väliin suunnittelin tunnin, jolla käsiteltiin nopeasti kaikki luontevahvuudet, jotka löytyivät Huomaa hyvä! – toimintakorttipakasta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.)

5.5 Toimintatuokioiden toteutus

Toteutin suunnittelemani toimintatuokiot luokalle tammi-helmikuussa 2017. Tuokiot saivat kestää korkeintaan 45 minuuttia, koska koulun oppitunnit kestivät sen verran.

Tuokioiden aikana paikalla oli siis 5-7 oppilasta, luokan erityisopettaja sekä koulunkäynninohjaajia tarpeen mukaan. Toimintatuokiot alkoivat struktuurisesti samalla tavalla, koska struktuuri on tärkeää lapsille, joilla on pulmia toiminnanohjauksessaan. Aluksi totesin, että kaikki ovat paikalla ja kerroin, että nyt alkaa ”Elinan tunti”. Luokan aikuiset käyttivät tunnista nimeä ”Elinan tunti”, joten se vakiintui tunnin nimeksi. Sitteen pyysin kahta oppilasta laittamaan kellot oikeaan aikaan. Toinen kello oli muna-kello, johon oppilaan oli tarkoitus laittaa aikaa niin paljon kuin tuntia oli jäljellä. Toinen kello taas oli kellotaulu, jonka viisarit oppilas asetti tunnin loppumisajankohtaan. Näiden alkutoimintojen jälkeen oli tunnin varsinaisen toimintaosuuden vuoro. Toimintatuokiot myös loppuivat samalla tavalla. Kysyin lapsilta aina tuokion lopuksi, oliko heillä ollut kivaa, tylsää vai jotain siltä väliltä. He saivat kertoa vastauksensa näyttämällä peukaloa ylös kivan tunnin merkiksi tai vastaavasti alaspäin tylsän tunnin merkiksi. Peukalo sivulle merkitsi jotain kivan ja tylsän väliltä. Myös sanallinen palaute oli tervetullut, mutta oppilaiden oli helpompi kertoa mielipiteensä peukaloa näyttämällä. Lopuksi kiitin oppilaita hienosta osallistumisesta ja kerroin, milloin seuraavaksi on ”Elinan tunti”.

5.5.1 Itsesäätelytuokiot

Ensimmäisellä itsesäätelytuokiolla näytin oppilaille Huomaa hyvä –toimintakorttien itsesäätelykortin kuvaa. Kysyin heiltä, mitä kuvassa tapahtuu heidän mielestään. Oppilaat huomasivat, että kortissa yksi variksista istuu ja lukee rauhallisen näköisenä, mutta muut varikset huvittelevat kirjojensa kanssa. Kehuin oppilaita heidän vastauksistaan ja näytin, mitä kortissa lukee. Itsesäätely oli heille vieras sana, mutta kerroin heille, mitä kaikkea itsesäätelyyn kuuluu, ja joku oppilaista osasikin muuttaa itsesäätely-sanan ehkä helpommin ymmärrettäväksi itsensä hallitsemiseksi. Havainnollistin lapsille kuvien avulla, millaisissa tilanteissa koulussa tarvitaan itsesäätelytaitoja. Kuvat liittyivät esimerkiksi keskittymiseen, täsmällisyyteen ja puheenvuoron antamiseen. Kerroin heille, että itsesäätely on kuin lihas, jota voi kehittää käyttämällä. Lihakset kuitenkin väsyvät harjoittelun vuoksi, kuten itsesäätelykin. Itsesäätely-sanana määrittelyn jälkeen teimme vaahtokarkkitestin. Kerroin lapsille ennen vaahtokarkkien jakamista, miten testi tehdään ja kertosin ohjeet vielä karkkien jaon jälkeen. Kaikille siis jaettiin aluksi yksi vaahtokarkki ja, jos he pystyivät kuuntelemaan lukemani tarinan

loppuun asti syömättä ensimmäistä vaahtokarkkia, he saivat toisen vaahtokarkin! Lukemani kirja oli Ben Furmanin ”Elina kesyttää tiikerin” (2001).

Toisella itsesäätelytuokiolla kertosimme aluksi, mitä olimme käsitelleet ja tehneet viimeksi Elinan tunnilla. Muistelun jälkeen kerroin, että jatkamme edelleen itsesäätelykyvyn parissa, mutta tällä kertaa keskitymme tunteiden säätelyyn. Kävin lyhyesti oppilaiden kanssa, miten tunteiden säätely liittyy itsesäätelyyn. Ensimmäinen harjoitus oli ”Missä tunne tuntuu?”. Olin valinnut harjoitukseen perustunteita; ilo, viha, suru ja tykkääminen. Oppilaat tulivat vuorollaan merkitsemään taululle piirtämäni vartaloon, missä esimerkiksi ilo tuntuu. Rohkaisin kaikkia tulemaan vuorollaan taululle, mutta en pakottanut ketään vastoin tahtoaan. Kun oppilaat olivat merkinneet tauluun tunteiden tuntemispaikat, tarkastelimme yhdessä tunteiden kirjoa taululla. Seuraava harjoitus oli tunnepiiri. Olin leikannut valmiiksi kuvia, joissa oli erilaisia tunteita, ja laittanut ne astiaan, joista lasten oli tarkoitus nostaa vuorollaan kuva. Oppilaan piti matkia kuvan ilmettä, ja muiden piti arvata, mitä tunnetta oppilas esitti. Piirissä oli mukana myös erityisopettaja ja koulunkäynninohjaajia, jotka osallistuivat toimintaan.

Kolmannella itsesäätelytuokiolla kertosimme tuttuun tapaan viime tuntien sisällöt. Tällä tunnilla oli tarkoitus käsitellä, miten voimakkaita tunteita, kuten kiukkua, hallitaan. Kyselin lapsilta, mistä he tunnistavat, että he itse tai joku muu hermostuu. Heillä ei ollut vastausta tähän. Kerroin, että usein hermostuvan ihmisen kehonkieli, ilme, äänensävy ja käytös voivat muuttua. Kävimme läpi keinoja, joilla voi hallita kiukkuaan. Tämän jälkeen teimme harjoituksen, jossa lasten piti ensin istua aivan rentona, vetää keuhkot täyteen ilmaan ja jännittää koko keho. Ulospuhalluksella lasten piti jälleen rentouttaa kehonsa. Teimme tämän harjoituksen muutaman kerran, jotta oppilaat oppisivat huomaamaan oman rennon ja jännittyneen kehon eron. Lopuksi teimme vielä mielikuvitusmatkan omaan unelmamaailmaan Martha Belknapin (1993) ”Lohikäärmeiden kesyttäminen” –kirjan erään rentoutusharjoituksen mukaisesti.

5.5.2 Luontevahvuustuokio

Kuten edellisilläkin toimintatuokioilla, kävimme tämänkin tuokion alussa edellisen kerran asiat nopeasti. Tämän tunnin tarkoitus oli tutustua luokan oppilaiden omiin

luontevahvuuksiin, jotta seuraavien kertojen ryhmäyötuokioiden ryhmät voitaisiin jakaa mahdollisimman heterogeenisesti eli ryhmässä olisi mahdollisimman monta erilaista luontevahvuutta. Tällä tunnilla lapset askartelivat oman luontevahvuuskäden, johon jokaisen oli tarkoitus löytää viisi omaa luontevahvuutta. Suunnitelman mukaisesti minun olisi pitänyt lukea virittäytymiseksi oppilaille tarina perheestä, joka oli oppinut hyödyntämään jäseniensä erilaisia luontevahvuuksia. Toimintatuokion aikana tuntui kuitenkin järkevämmältä ajan nopean kulumisen vuoksi siirtyä suoraan tarkastelemaan erilaisia vahvuuksia Huomaa hyvä! –toimintakortteja apuna käyttäen. Näytin oppilaille toimintakortteja ja kerroin heille, mikä luontevahvuus se on. Oppilaat saivat kertoa esimerkkejä, miten kyseinen luontevahvuus voi näkyä. Keräsin toimintakortit pöydälle ja laitoin niiden päälle aina kyseisen vahvuuden sanalappuja, joita oppilaat saivat halutessaan liimata omaan luontevahvuuskäteensä. Olin siis valmiiksi tulostanut ja leikannut jokaista vahvuutta kohden seitsemän sanalappua, että ne riittävät tarvittaessa koko luokalle.

5.5.3 Ryhmäyötaitotuokio

Ensimmäinen ryhmäyötuokio alkoi samaan tapaan kuin muutkin tuokiot kertaamalla edellisen tuokion asiat. Aluksi näytin ryhmäyötaidon toimintakorttia oppilaille ja kyselin, mitä kuvassa tapahtuu. Päätin lukea tämän tuokion alkuun myös tarinan, joka minun piti lukea jo viime kerralla. Tuokion tehtävän tekoa varten olin jakanut oppilaat jo valmiiksi ryhmiin heidän luontevahvuuksiensa mukaan. Ryhmät kuitenkin vaihtuivat hieman, koska tällä tuokiolla oli vain viisi oppilasta. Oppilaista tuli siis yksi kahden hengen ryhmä ja yksi kolmen hengen ryhmä. Annoin heille tehtäväksi miettiä ryhmässä seuraavia kysymyksiä 1) Millaisia taitoja tarvitaan ryhmätyössä? 2) Millaista on hyvä ryhmätyö? Kerroin oppilaille, että heidän vastauksista oli tarkoitus poimia tärkeitä pääsanoja, ja seuraavalla kerralla ryhmät saisivat muodostaa sanojen kirjaimista kirjaimia kehoillaan.

Toinen ryhmäyötuokio olikin juuri kirjaimien muodostamista kehoilla. Näytin oppilaille kehokirjaimista malleja, jotka olin löytänyt Pinterest-sovelluksesta. Näytin oppilaille myös listan sanoista, jotka olin poiminut heidän viime tuokion tehtävän vastauk-

sista. Sanat olivat luottamus, hyvä kaveri, kuunteleminen, auttaminen, ideoiden jakaminen, työrauha, osallistuminen, yhteistyö ja keskittymiskyky. Olin tehnyt listan kirjaimista, jotka tarvitaan muodostamaan sanat. Olin luonut kirjaimista kaksi ryhmää, joissa oli saman verran kirjaimia. Oppilaat saivat valita kumman kirjainryhmän he ottavat työstettäväkseen. Oppilaat tekivät kirjaimia kahdessa kolmen hengen ryhmässä lattiatasossa, ja muodostetut kirjaimet kuvattiin seuraavaa kertaa varten. Kaksi koulunkäynninohjaajaa kuvasivat oppilaita. Minä ohjasin toista ryhmää kirjainten muodostamisessa, ja kaksi koulunkäynninohjaajaa ohjasivat toista ryhmää.

Kolmannella ryhmätyötuokiolla oli aika koota kuvatuista kekokirjaimista sanoja. Tämän tuokion ajan oppilaat tekivät itsenäistä työtä askarrella kukin valitsemansa sanan pahville. Olin tulostanut ja leikannut valmiiksi kekokirjaimien kuvat. Oppilaiden tehtävänä oli tunnistaa sanaan tarvitsemansa kirjaimet, jotka olivat pöydällä sekalaisessa järjestyksessä. Heidän piti myös hieman siistiä kuvia, jotka olin tarkoituksella jättänyt viimeistelemättömiksi, koska sillä tavalla he saivat harjoitella hienomotorisia taitojaan. Oppilaat liimasivat kuvansa oikeaan järjestykseen pahville, kun he olivat löytäneet kuvansa ja leikanneet ne siistimmäksi. Oppilaiden askartelut koottiin väliaikaisesti luokan kaapin sivuseinämään kunnes ne löytäisivät paremman paikan luokassa. Laitoin askartelujen ylle otsikkolapun, jossa luki: ”RYHMÄTYÖSSÄ TÄRKEÄÄ”. Kävimme oppilaiden muodostamat sanat vielä tunnin lopuksi yhdessä läpi ja ihastelimme, mitä olimme saaneet aikaan yhteistyöllä.

6 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

Toimintatuokiot sujuivat kokonaisuudessaan hyvin, ja luokan tunnelma oli useimmiten yllättävän rauhallinen. Pidin rauhallisuutta yllättävänä, koska luokan tavanomaisilla tunneilla oppilaat olivat välillä hyvin levottomia. Useimmiten oppilaat olivat kiinnostuneita toimintatuokioiden aiheista ja pitivätkin niistä. Luontevahvuustunnilla oppilaat hivuttautuivat pikkuhiljaa luokan keskellä olevan pöydän ääreen, mille olin laittanut luontevahvuuskortteja. He siis olivat niistä hyvin kiinnostuneita ja halusi-

vat tarkastella niitä lisää jo ennen kuin olin saanut kaikki toimintakortit esiteltyä. Oppilaat olivat kiinnostuneita, millaisia luontevahvuuksia heissä itsessään on. Oppilaita kiinnosti myös, millaisia luontevahvuuksia kaveri oli löytänyt itsestään. He vertailivat omia luontevahvuuksiaan ja olivat innoissaan sellaisista vahvuuksista, jotka vain heillä itsellään oli. Lapset olivat kuitenkin myös mielissään, jos huomasivat kaverilla olevan sama luontevahvuus kuin itselläänkin. Toimintatuokioiden aiheetkin kiinnostivat lapsia, sillä usein he juttelivat kaverin kanssa tuokion aikana käytävästä aiheesta.

6.1 Onnistumiset toimintatuokioiden aikana

Itsesäätelytuokioiden aiheet olivat ajankohtaisia luokan tilannetta ajatellen. Luokassa oli ollut riitatilanteita ja hermojen menettämisiä, joten itsesäätelyn esiin tuominen sai oppilaat ehkä ajattelemaan omaa käyttäytymistään. Heistä monikaan ei ollut kovin taitava säätelemään omaa toimintaansa, mutta näiden tuntien olikin tarkoitus antaa neuvoja oman käytöksen säätelemiseen. Itsesäätelytuokiolla luettu tarina oman tiikerin kesyttämisestä hiljensi oppilaat kuuntelemaan tarkkaavaisesti. He omaksuivat hyvin ajatuksen, että heidänkin sisällään asuu jokin villieläin, joka alkaa karjumaan välillä. Vaahtokarkkisesti jäi oppilaiden mieleen pitkäksi aikaa, sillä he kysyivät vielä viimeisellä tuokiollakin, tehdäänkö vaahtokarkkisesti.

Rentoutusharjoitus onnistui paljon paremmin kuin olin uskaltanutkaan toivoa. Suurin osa oppilaista pysyi rauhassa paikoillaan ja kuuntelivat tarinaa tarkasti sekä tekivät tarinan ohjeiden mukaisesti. He siis keskittyivät hengittämään sisään ja ulos sekä kuvittelivat asioita, joita tarina kehotti kuvittelemaan. Lopuksi he saivat kertoa, millaisessa paikassa he olivat käyneet mielikuvituksessaan, jos halusivat. Yksi oppilaista halusi kertoa käyneensä Subway-ravintolassa. Hän kertoi siellä tuoksuneen hyvältä ja ruuan maistuneen. Muut eivät halunneet jakaa yhteisesti mielikuvitusmatkastaan. Toinen, lyhempi rentoutusharjoitus, jonka teimme tunnilla, sujui myös hyvin. Rentoutusharjoituksen oli tarkoitus opettaa oppilailla, miten he voivat yrittää rentouttaa itseään oppituntien aikana, jos heistä alkaa tuntua levottomilta. Tätä rentoutusharjoitusta pitäisi tehdä useammin, jotta se jäisi oppilaiden omaan toimintaan. Tämän toimintatuokion jälkeen huomasimme koulunkäynninohjaajan kanssa, että yksi oppilaista, joka

kulkee aina välituntisin koulun seinän viertä edestakaisin, pysähtyi välillä pitkäksikin aikaa. Pohdimme, harjoitteliko tämä oppilas oikealla tavalla hengittämistä.

Luokassa oli eräs oppilas, jolla oli paljon vaikeuksia vastata kysymyksiin ja motivoitua tehtäviin. Tavanomaisilla tunneilla hänen vastauksiaan sai odottaa pitkän aikaa eikä hän halunnut kertoa asioita, joita oli tehnyt kotona. Hän oli kuitenkin hyvin kiinnostunut luontenvahvuuksista ja teki tehtäviä todella hyvällä motivaatiolla. Pitämilläni toimintatuokioilla hän teki reippaasti, mitä pyydettiin eikä jumiutunut, kuten tavanomaisilla tunneilla. Tästä voisi päätellä, että luontenvahvuusopetus saa lapset antamaan enemmän itsestään heidän huomaamattaan. Voin ottaa tämän oppilaan käyttäytymisen myös suorana palautteena itselleni; toimintatuokiot olivat mukavia ja niillä oli helppo olla oma itsensä.

6.2 Haasteet toimintatuokioiden aikana

Toisen itsesääätelytuokion aikana olisin voinut kertoa enemmän tunteista, joita oppilaat merkkasivat kehoon. Tuntui, että oppilaiden oli vaikea muistaa jokin mennyt tapahtuma ja muistaa, miltä heistä oli tuntunut silloin. Esimerkkien avulla lapset olisivat voineet ehkä muistaa omia tuntemuksiaan paremmin. Lasten oli vaikea kertoa tunteelle paikka, missä se tuntuu. Jollekin oppilaalle oli ehkä selvää, missä joku tunteista tuntuu ja toiset matkivat helposti ensimmäisiä merkkejä kuvassa. Eräs oppilas oli vahvasti sitä mieltä, että kaikki tunteet tuntuvat aivoissa, koska aivot tuottavat tunteet. Tämä oppilas merkkasi kaikkien tunteiden tuntumipaikan pään kohdalle, mutta vihan tunteelle hän piirsi hyvin vahvoja viivoja myös ympäri kehoa ja teki kehon ympärille vielä kehän. Vihan tunteen hän selvästi tunsu muuallakin kehossaan kuin vain päässään. Eräs toinenkin oppilaista reagoi vihantunteeseen kiinnostavalla tavalla. Tämä oppilas on usein rento ja huumorintajuinen, mutta hänellä oli ollut juuri sinä päivänä riitaa toisen oppilaan kanssa ja oli jopa lyönyt häntä. Oppilas merkitsikin vihantunteen toiseen käteen. Hän varmasti muisti, että oli lyönyt toista oppilasta ja viha oli silloin tuntunut hänen kädessään.

Joillekin oppilaille luontenvahvuuskäteen luontenvahvuuksien valitseminen oli vaikeaa. Eräs oppilas odotti, että toinen oppilas saa omansa valmiiksi, jotta voisi valita

omaan työhönsä samat luonteenvahvuudet. Häinkin kuitenkin löysi itse muutaman vahvuuden, mitkä olivat ihan selkeästi hänen luonteenvahvuuksiaan. Jollekin oppilaalle oli vaikea ajatella, mikä on oma luonteenvahvuus. Joku oppilaista taas löysi niin paljon itseensä sopivia luonteenvahvuuksia, että hänen oli vaikeaa löytää niistä hänen vahvimmat vahvuutensa. Kaikki oppilaat kuitenkin löysivät lopulta viisi itselleen sopivaa luonteenvahvuutta. Mielestäni tämä harjoitus oli oikein hyvä ja onnistunut sen haastavuudesta huolimatta, sillä kaikki oppilaat tekivät tätä harjoitusta motivoituneina eivätkä turhautuneet, vaikka välillä olikin vaikeaa valita omia luonteenvahvuuksiaan.

Ryhmätyötuokiolla tehty ryhmätehtävä, jossa piti ryhmänä vastata kahteen kysymykseen, oli vaikea oppilaille. Tämän tuokion alussa eräs oppilaista alkoi kirkumaan ja sekoitti kaikkien muidenkin oppilaiden ajatukset metelöinnillään. Tämä oppilas tiesi pääsevänsä pois ikävästä ja tylsästä tilanteesta kirkumalla. Tässäkin tilanteessa oli pakko poistaa hänet luokkatilasta, koska muuten toimintatuokiosta ei olisi tullut mitään. Kukaan ei olisi kuullut ohjeitani eikä ollut mitään järkeä yrittää huutaa kirkumisen yli ohjeita. Tehtävä oli ehkä juuri tämän takia vaikea muille oppilaille, koska kirkuminen vaikutti heihinkin kovasti. Jouduin myös tekemään yhtäkkiä muutoksen ryhmien jaossa, joten se sekoitti omia ajatuksiani enkä ehkäpä siis onnistunut jakamaan ryhmiä niin hyvin kuin oli ollut tarkoitus.

Ylimääräinen puhe, mikä luokassa välillä oli, liittyi aiheeseen eikä omiin juttuihin. Oppilaat olivat levottomampia, mitä kauemmin he joutuivat istumaan paikoillaan. Huomasin kuitenkin myös, että oppilaista tuli levottomia, kun sai lähteä liikkeelle. Esimerkiksi toisen itsesäätelytuokion toinen tehtävä, tunnepiiri, tehtiin seisomalla piirissä. Oppilaiden oli hankala pysyä piirissä ja he liikehtelivät levottomasti. Jälkeenpäin huomasin, että olisin voinut merkata heille paikat piiriin, jotta kaikilla olisi ollut selvästi oma paikka ringissä. Myös kehokirjaimien muodostamisessa ohjaamani ryhmän oppilailla oli vaikeuksia keskittyä tehtävään. En ehtinyt oikeastaan havainnoimaan toista ryhmää ollenkaan, koska ohjaamani ryhmä vaati kaiken huomioni. Heitä piti motivoida todella paljon, koska heidän ryhmän dynamiikassa oli hieman epäsuhtaisuutta. Kaksi oppilaista oli vilkkaita ja yksi oli melko arka eikä pitänyt siitä, kun kirjaimia muodostaessa joutui koskemaan toisiin oppilaisiin. Hänen kehonhahmotuksensakin oli heikompa kuin muulla ryhmällä. Vilkkaat oppilaat eivät siis malttaneet odottaa, että arempi oppilas ehtisi löytämään sopivan asennon kirjainta varten, ja kirjain

jouduttiin aloittamaan monta kertaa uudestaan. Tämän aran oppilaan kanssa käytin apuna kehokirjainmalleja, jotta hänen olisi helpompi asetella kehonsa kuvan mukaisesti.

Minusta tuntui, että oppilaille ei jäänyt paljon asioita mieleen pitämistäni tuokioista. Tuokion alussa, kun kysyin, mitä viimeksi olimme tehneet, oppilailla oli vaikeuksia vastata. He muistivat pitkään esimerkiksi vaahtokarkkitestin ja tiikerin kesyttämiskirjan, mutta eivät oikein tuokion pääaiheista, joista oli keskusteltu. He saattoivat muistaa ensimmäisen toimintatuokion juttuja pitkään, mutta edellisen tuokion asiat olivat jo ehtineet unohtua heiltä. Pienen muistuttamisen jälkeen edellisenkin tuokion aiheet muistuivat kuitenkin heidän mieliinsä.

6.3 Oppilaiden arviot toimintatuokioista

Oppilaat itse arvioivat toimintatuokioiden yleisesti kivoiksi, mutta poikkeuksiakin oli. Eräs oppilaista näytti melkein aina tunnin lopuksi peukaloa sivulle eli hän ei osannut sanoa, oliko kivaa vai tylsää. Viimeisen tunnin jälkeen tämä oppilas näytti kuitenkin peukaloa ylöspäin. Ehkä hän vihdoinkin uskalsi olla selvästi jotakin mieltä minun pitämälläni tunnilla. Muiden oppilaiden vastaukset olivat vaihtelevampia. Toimintatuokio, jonka aikana teimme luonteenvahvuuskäden, oli oppilaiden mielestä kaikista kivoin. Tylsin toimintatuokio oppilaiden mielestä oli kolmas itsesäätelytunti, jolloin kävimme läpi kiukunhallintaohjeita ja teimme rentoutusharjoituksia. Keskiarvoinen peukaloarvosana pitämilleni toimintatuokioille oli kuitenkin peukalo ylöspäin eli oppilaiden mielestä oli kivaa.

6.4 Eettiset periaatteet

Pyrin noudattamaan sosiaalialan eettisiä periaatteita toimintatuokioiden aikana. Otin jokaisen oppilaan huomioon jo heti tunnin alussa, jotta he kokisivat tullessaan huomatuksi. Oppilaat saivat myös kommentoida käymiämme asioita aina, kun he halusivat. He saivat kertoa omat mielipiteensä, jos halusivat, vaikka ne olisivat olleet kielteisiäkin. Otin heidän kommenttinsa rauhallisesti vastaan ja pyrin saamaan heidät näkemään asian hyvän puolen. He esimerkiksi kritisoivat kovasti käyttämiäni kuvia, koska ne

eivät olleet realistisia. Myönsin, etteivät piirretyt ihmishahmot näytä oikeilta, mutta niistä silti ymmärtää, mitä kuvan ihmiset tekevät.

Mielestäni oli myös tärkeää, että lapset saivat toteuttaa itsemääräämisoikeuttaan ja osallisuuttaan toimintatuokioillani. En pakottanut heitä tekemään mitään, jos he eivät halunneet. Kannustin heitä kuitenkin osallistumaan ja tekemään harjoituksia. Esimerkiksi Missä tunne tuntuu? –harjoituksessa osa oppilaista ei halunnut tulla taululle merkitsemään, missä hän tuntee kyseisen tunteen. En pakottanut heitä tulemaan taululle, mutta kysyin silti jokaisen tunteen kohdalta heiltäkin, missä tunne tuntuu. Tällä tavoin annoin heille mahdollisuuden aina uuden tunteen kohdalla rohkaistua ja tulla taululle.

Yhdenvertaisuuden edistäminen näkyi ohjauksessani siinä, että annoin kaikille halukaille oppilaille puheenvuoron. Pyrin myös huomioimaan harjoitusten aikana kaikkia lapsia tasapuolisesti. Kiersin luokassa ja autoin tarvittaessa harjoitusten aikana. Toimintatuokiolla, jolla oppilaat muodostivat kehokirjaimia, en pystynyt olemaan tasaapuolisesti molempien ryhmien toiminnassa. Ohjasin toista ryhmää, joka vaati hyvin intensiivistä ohjausta ja koulunkäynninohjaajat ohjasivat toista ryhmää. Uskon kuitenkin, että lapsille tämä järjestely sopi oikein hyvin, sillä kummatkin ryhmät saivat muutaman aikuisen täyden huomion.

Ennen havainnoinnin ja toimintatuokioiden toteuttamista lähetin oppilaiden mukana koteihin tutkimusluvan, jossa kerroin, mitä opinnäytetyöni sisältää. Ilmoitin myös, etteivät lasten henkilöllisyydet tulisi ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Kaikki lapset palauttivat tutkimuslupakaavakkeet muutaman päivän sisällä sen viemisestä kotiin. Kaikki oppilaat saivat luvan huoltajiltaan osallistua tutkimukseen.

6.5 Toimintatuokioista työkalupakiksi

Koska lapsille ei jäänyt paljon mieleen toimintatuokioista, olisi hyvä, että samantapaisia harjoituksia toistettaisiin useasti. Tämän takia olin valinnut toimintatuokioilleni kolme tuokiota niin itsesäätelyn kuin ryhmätyönkin harjoitteluun. Otin tämän huomioon suunnitellessani työkalupakkia, sillä kokosin siihen yhteensä viisi harjoitusta, joiden avulla voidaan käsitellä kaikkia luonteenvahvuuksia. Suunnittelin työkalupakkiin

myös yksittäisiin vahvuuksiin liittyviä harjoituksia. Toimintatuokioistani siis piti tulla tuon työkalupakin runko, mutta pohtiessani työkalupakin harjoituksia, tulin siihen tulokseen, että työkalupakissa olisi hyvä olla luontenvahvuuksiin tutustumiseen liittyviä harjoituksia enemmän kuin tiettyyn luontenvahvuuteen liittyviä harjoituksia. Ensin on hyvä opetella tunnistamaan luontenvahvuuksia ja käyttämään vahvuuskieltä ennen kuin käsittelee yhtä tiettyä luontenvahvuutta.

Saamieni tietojen perusteella loin siis työkalupakin, johon olen pyrkinyt suunnittelemaan harjoituksia, joissa oppilaat pääsevät itse tekemään erilaisia asioita. Projektin aikana huomasin myös, että lapset innostuivat helposti kaikesta, mikä ei liittynyt perinteiseen koulutyöhön. Tämän vuoksi olen valinnut työkalupakkiin sellaisia harjoituksia, joissa tavallinen koulutyö näkyy mahdollisimman vähän. Esimerkiksi kirjoittamista ja lukemista ei tarvita paljoakaan työkalupakin harjoituksia tehdessä. Työkalupakin harjoituksiin on pyritty luomaan myös yhteisöllisyyttä lisääviä elementtejä, kuten harjoituksia, joita luokan on tarkoitus tehdä yhdessä. Lisäsin työkalupakkiin myös muutaman harjoituksen kohdalle vinkit, jotka vievät luontenvahvuustietoutta myös muihin luokkiin. Kaikkiin harjoituksiin on kuitenkin hyvä liittää edes vähän keskustelua luontenvahvuuksista, jotta vahvuuskieli jäisi tavaksi luokkaan. Tietysti, jos luokan oppilaat ovat hyviä keskustelemaan, kannattaa käyttää tätä vahvuutta enemmänkin luontenvahvuuksien käsittelyyn.

Oppilaille, joille pidin toimintatuokioita, tunneasiat olivat vaativia, joten päätin, että työkalupakkiin on tultava tunteita käsitteleviä harjoituksia. Muissakin kouluissa ja luokissa on varmasti lapsia, joille tunteiden käsittely on vaikeaa. Työkalupakissa onkin kaksi tunteisiin liittyvää tehtävää. Tunnetehtävät kehittävät luontenvahvuuksia, varsinkin itsesäätelyä ja sosiaalista älykkyyttä. Tunnetehtävät voivat auttaa myös lapsia, joilla on vaikeuksia tunteiden säätelytaidoissa. Opettajan olisikin hyvä näillä tunneilla kertoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja tuntea ja ilmaista. Aikuisen vastuulla on kuitenkin sanoittaa lapsen tuntemat tunteet, jos hän ei vielä itse osaa.

Huomasin pitämilläni toimintatuokiolla, että jotkut lapsista olivat hyvin levottomia ja haluttomia tehdä mitään harjoituksia, jos en ollut kertonut tarkkaan, mitä toimintatuokiolla tullaan tekemään. Työkalupakissa ohjeistankin opettajaa käymään toiminta-

tuokion aluksi läpi, mitä kaikkea tuokiolla tehdään. Tällä tavoin oppilaat pystyvät valmistautumaan tuleviin tehtäviin. Toimintatuokion rungon läpikäyminen auttaa siis oppilaita, joilla on puutteita oman toimintansa ohjauksessa. Heidän on helpompi siirtyä harjoituksesta tai tunnin vaiheesta toiseen, kun he tietävät jo etukäteen, mitä tulee tapahtumaan. Se auttaa oppilaita keskittymään harjoituksiin ja he pystyvät toimimaan paremmin itsenäisestikin.

Kannustan työkalupakissa opettajaa keskustelemaan oppilaidensa kanssa erilaisista luontevahvuuksista. Pitämieni toimintatuokioiden aikana annoin lasten kertoa luontevahvuuksista ensin, jos he tiesivät jonkin esimerkin luontevahvuudesta. Pyrin lisäämään keskusteluun erilaisia näkökulmia, mitä käsittelyssä olevaan luontevahvuuteen voisi liittyä. Luokassa saattaakin olla kognitiivisesti joustamattomia lapsia, jotka saavat hyvää harjoitusta näkökulman vaihtamiseen näistä keskusteluista. Luokassa voi olla paljon erilaisia näkemyksiä, millaisia eri luontevahvuudet on tai miten ne näkyvät arjessa. Näiden keskustelujen avulla lapset oppivat huomaamaan, että yhteen asiaan voi liittyä monta erilaista tulkintaa. Opettajan on tärkeää huomata ja huomioda näiden keskustelujen aikana jokaisen lapsen mielipide. Opettaja voi myös auttaa kognitiivisesti joustamattomia lapsia ymmärtämään muiden mielipiteitä.

Valitsin työkalupakkiin paljon harjoituksia, joissa lasten on mahdollista kehittyä sosiaalisissa taidoissaan. Monet harjoitukset siis luovat hyviä tilanteita, joissa voi harjoitella toisten lasten ja opettajan kanssa sosiaalista kanssakäymistä eli vuorovaikutusta. Jokaiseen harjoitukseen voi liittää keskustelua, jonka aikana lapset voivat harjoitella puheenvuoron antamista ja pyytämistä sekä toisten mielipiteiden huomioon ottamista. Harjoituksia voi tehdä myös ryhmissä, mikä edistää myös lasten vuorovaikutustaitoja. Lapsi oppii hyviä malleja sosiaaliin tilanteisiin ja pystyy ehkä käyttämään niitä muisakin vuorovaikutustilanteissa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli aika ajoin haastavaa ja raskasta, sillä tein sitä muiden opintojen ohessa. Olin ajatellut, että minulla olisi hyvin aikaa tehdä opinnäytetyötä opintojen ohessa ja harjoittelujen aikana, mutta välillä aika kului aivan liian nopeasti kohti kevättä ja valmistumispäivää. Opinnäytetyön raportointi eteni välillä kuitenkin vauhdilla, sillä sain paljon aikaiseksi aina, kun minulla oli aikaa kirjoittaa tätä. Kirjoittaessa tuli silti silloin tällöin ajatuskatkoksia ja tuntui, ettei työ etene ollenkaan. Silloin oli parasta ottaa etäisyyttä tähän projektiin. Taukojen aikana jatkoin ajatustyötä ja kun istuin taas kirjoittamaan, ajatukseni purkautuivat tietokoneeni näytölle vauhdikkaasti. Kirjoittaessa unohdin usein ajan kulumisen, jolloin huomasin valtavan motivaationi tätä työtä kohtaan. Opinnäytetyö olisi ollut valmis ehkä nopeammin, jos olisin voinut keskittyä vain siihen. Se on kuitenkin valmis ajoissa ja olen hyvin tyytyväinen työhöni, joten sillä ei ole väliä, kuinka pitkällä aikavälillä olen tehnyt sitä.

Tutkin paljon erilaisia kirjoja ja Internet-sivuja etsiessäni opinnäytetyön teoriaosuuteen tietoa. Tietoa löytyi melko hyvin, mutta olisin varmasti löytänyt enemmänkin uusia näkökulmia aiheeseen, jos olisin tutkinut myös englanninkielisiä lähteitä. Päätin jättää englanninkieliset lähteet pois opinnäytetyöstäni, sillä minulta olisi mennyt paljon enemmän aikaa teoriaosuuden kirjoittamiseen, jos olisin etsinyt tietoa vieraskielisistä lähteistä. Minun oli pakko ajatella myös rajallista aikaani ja jaksamistani. Mielestäni olen saanut kuitenkin hyvän teoriapohjan opinnäytetyöhöni. Opin myös paljon sellaisia asioita lähteistäni, mitä emme ole käyneet läpi koulussa. Esimerkiksi Ross W. Greenen yhteistoiminnallinen ongelmanratkaisu –malli oli minulle aivan uusi menetelmä. Haluaisin oppia käyttämään sitä tulevaisuuden työssäni, sillä se varmasti sopisi minun luontaiseen toimintaani hyvin.

Onnistuin mielestäni hyvin toimintatuokioiden luomisessa. Pystyin suunnittelemaan haastavasti käyttäytyville oppilaille pääosin toimivia toimintatuokioita. Parhaiten heille toimi toimintatuokiot, joissa konkreettisesti tehtiin jotakin. Konkreettisuudella tarkoitan asioita, jotka lapset saivat tehdä itse ja jotka jäivät luokkaan näkyviin. Näille oppilaille ei sopinut keskustelun kautta luontevahvuuksien käsittely vaan toiminnan avulla niiden käsittely. Yksinkertaisesti voisi sanoa, että heidän kädet piti saada tekemään jotakin. Ne toimintatuokiot, joilla askarreltiin toimivat mielestäni kaikkein parhaiten. Oppilaat pystyivät olemaan silloin rauhallisia, koska he tekivät hienomotorisia taitoja vaativia harjoituksia. Jos oppilaiden oli tarkoitus käyttää koko vartaloaan tai

vain kasvojen ilmeitä, heistä tuli levottomia eivätkä he pystyneet keskittymään. Yllättävää kyllä, oppilaat pystyivät keskittymään hyvin myös silloin, kun heidän piti vain kuunnella. Tarina itsesäätelystä ja rentoutustarina saivat heidät lähes jähmettymään paikoilleen.

Työkalupakista sain mielestäni eheän kokonaisuuden, jonka avulla opettajat pystyvät toteuttamaan erilaisia luontevahvuusharjoituksia. Pyrin luomaan sellaisia harjoituksia, joita on helppo toteuttaa luokassa ja joista on helppo innostua. Työkalupakissa on huomioitu, että lapsilla saattaa olla erilaisia pulmia tunteidensäätelytaidoissa, oman toiminnan ohjauksessa, kognitiivisessa joustavuudessa, sosiaalisissa tai kielellisissä taidoissa. Työkalupakin harjoitukset tukevat näiden taitojen harjoittamista. Tehtäväni oli luoda yksinkertainen ja helppo apu luontevahvuusopetukseen, ja sellaisen mielestäni pystyin luomaan.

Ennen tätä projektia en ollut ohjannut haastavasti käyttäytyville lapsille toimintatuokioita. En ole ennen myöskään viihtynyt luokan edessä tai ryhmän vetäjänä, mutta nyt minusta tuntui melko luonnolliselta ohjata luokan oppilaita. Toimintatuokioiden pitämisestä opin, että kaikki kannattaa aina suunnitella ja valmistella tarkkaan sekä ajoissa. Muutaman toimintatuokion valmisteluihin meni enemmän aikaa kuin olin suunnitellut, joten silloin tuli kiire, mikä ei ollut hyvä asia tuokioiden ohjaamiseen valmistautumisen kannalta. Nyt tiedän, että hyvä suunnittelu ei auta, jos valmistelut jäävät viime tippaan. Olisikin hyvä, jos toimintatuokion valmistelut tehtäisiin jo edellisenä päivänä, jotta voi rauhassa keskittyä vain toimintatuokion sisältöön ja ohjaamiseen.

Myös projektin tekoon liittyvät seikat ovat olleet aivan uusia. Projektin suunnittelu, toteuttaminen ja raportoiminen ovat olleet haastavia ja kasvattaneet minua kohti sosiaalialan ammattilaisuutta. Koska olin yksin vastuussa projektista, aikataulun suunnittelu oli helppoa, sillä minun piti sovittaa projektin eteneminen vain omaan aikatauluuni. Vaikka olenkin ollut yksin vastuussa tästä projektista, en ole pelännyt kysyä apua tai neuvoja eri tahoilta. Minun täytyykin tulevaisuudessakin muistaa, etten ole ikinä aivan yksin tehtävissäni, sillä ympäriltä löytyy aina ihmisiä, jotka pystyvät autamaan. Olen käsitellyt ja pohtinut tämän projektin onnistumisia sekä virheitä ja pyrkinyt ottamaan niistä opikseni. Seuraavaa projektia tehdessäni olen varmasti itsevarmempi.

Yksin havainnoimalla ei välttämättä huomaa aivan kaikkea, mitä luokassa tapahtuu, joten olisin voinut saada enemmän tietoa, jos olisin pyytänyt esimerkiksi yhtä koulunkäynninohjaajista tai luokan erityisopettajaa havainnoimaan toimintatuokioita. Yksin havainnoimisen vaikeudesta hyvän esimerkin antoi ryhmätyötuokio, jolla pystyin havainnoimaan vain yhtä ryhmää. Myös jonkinlainen kysely luokan henkilökunnalle toimintatuokioiden jälkeen olisi antanut minulle lisää tietoa toimintatuokioiden kulusta. Havainnoimisen ja havainnointipäiväkirjan kirjoittamisen välillä saattoi olla myös muutamia tunteja, jolloin saatoin unohtaa kirjata jonkin pienen huomion. Toimintatuokioiden videoiminen olisi ollut hyvä, koska silloin olisin voinut havainnoida ja analysoida niitä tarkemmin myöhemminkin.

Olisin saanut tutkimuksesta ehkä erilaista tietoa, jos olisin toteuttanut sen eri tavalla. Olisin voinut suunnitella ensin koko työkalupakin ja antaa sen muutamalle opettajalle testattavaksi. Toimintatuokioiden pidon jälkeen olisin haastatellut opettajia tuokioiden kulusta ja harjoitusten toimivuudesta. Päätin kuitenkin ohjata itse toimintatuokiot, sillä halusin oppia lisää niiden ohjaamisesta, koska minulla ei ollut oikeastaan ollenkaan kokemusta toimintatuokioiden suunnittelusta tai ohjaamisesta. Toimintatuokioiden ohjaamisen jälkeen minun oli helppo pohtia, miten harjoitusten ohjeet ja tarvikkeet kannattaa esitellä. Ohjaamiskokemuksen avulla sain siis paremmin suunniteltua työkalupakin. Jos en olisi ohjannut toimintatuokioita, työkalupakin ohjeista olisi saattanut tulla vaikeaselkoisia ja tarvikkeista olisi voinut puuttua tärkeitäkin asioita.

Jatkotutkimusaiheita pohtiessani mieleeni tuli muutama tutkimusaihetta, jotka voisi tehdä tämän opinnäytetyön jatkoksi. Työkalupakin harjoituksia ei ole kokonaisuudessaan testattu, joten uusi tutkimus voisi tutkia, miten sen harjoitukset toimivat ja vaikuttavat kohderyhmän kykyyn huomata luontevahvuuksia. Samasta aiheesta voisi myös tutkia, miten tämän työkalupakin harjoitukset kehittävät lasten kykyä kertoa omista ja muiden luontevahvuuksista sekä huomata niitä. Olisi myös mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia saataisiin, jos työkalupakkia hyödynnettäisiin esimerkiksi kehitysvammaisten tai lastensuojelulaitosten lapsien kanssa.

LÄHTEET

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Helsinki: Opetushallitus.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Greene, R. W. 2010. Tulistuva lapsi: Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Helsinki: Finn Lectura.

HAASTE-hanke 2012. Haastavan käyttäytymisen määrittely –opas. Viitattu 29.11.2016. file:///C:/Users/User/Downloads/Haaste-opas%20osa%201.pdf

Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, L. & Sinkkonen, J. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim.

Lundán, A. 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 10.12.2016. <https://www.mielenterveystalo.fi>.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä.

O'Regan, F. & Virtanen, A. 2012. Haastava käytös. Käytännön neuvoja ja menetelmiä, miten ymmärtää ja käsitellä haastavasti käyttäytyvää lasta. Helsinki: Kehitysvammaliitto, oppimateriaalikeskus Opike.

Savolainen, T. 2010. SAIREKE-hanke. Haastava nuori ja koulunkäynti – opas opettajalle. Viitattu 19.2.2017. http://kalliomaa.net/opas_haastava_2012.pdf.

Uusitalo, T. 2008. Opettaja oppilaan voimaannuttajana ihanneopettajan myyttiä uhmatten. Teoksessa K. Määttä & T. Uusitalo (toim.) Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! – Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vahtio, E. 2011. Enemmän irti elämästä. Sisäinen puhe voimavaraksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viljamaa, J. 2009. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatus. Helsinki / Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Työkalupakin saatesanat

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 vahvuuksiinsa ja kykyihinsä keskittymällä enemmän kuin heikkouksiaan kehittämällä!