

Rakennetaan nuori vahvaksi
– What you focus on will grow!
Lähipäivä 4.
Maaliskuu 2020

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja





Päivän aikataulu

- 9.00 - 9.45 Kohtaamme pienryhmissä.
- 9.45 - 10.30 Näkökulmia työhyvinvointiin.
- 10.30 - 10.45 Tauko
- 10.45 - 11.45 Hyvinvoinnin polut.
- 11.45 - 12.45 Lounas
- 12.45 - 13.45 Hyvinvoinnin polut jatkuu.
- 13.45 - 14.00 Tauko
- 14.00 - 14.30 Pienryhmät kokoontuvat
- 14.30 - 15.00 Lopuksi

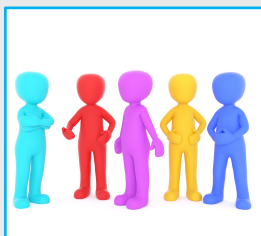
Pienryhmän aika



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välitehtävän purku



1. Mitä kuuluu maaliskuussa?
 2. Huomioita polun 3. ihmissuhteista työyhteisössäsi - sekä nuoret ja myös kollegat.
- ✨ Keskustelun laatu ja määrä
 - ✨ Palaute
 - ✨ Tunteidenhallinta

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



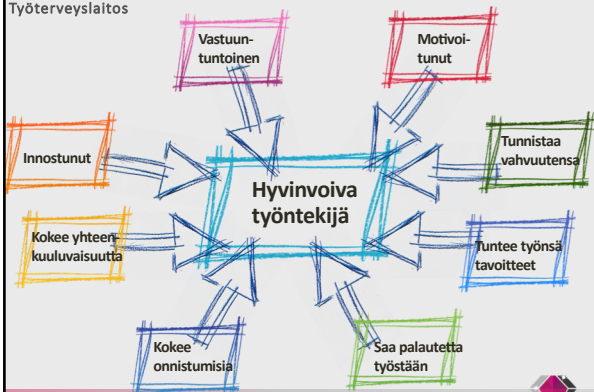
Katsaus työhyvinvointiin



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Työterveyslaitos



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Hyvinvoivat työntekijät ovat: **Vaihtavat vähemmän työpaikkaa**

Kannustavampia työkavereilleen

Tarjoavat parempaa palvelua

Innostuneita

Työhön sitoutuneita

Yhteistyökykyisempiä

Terveempiä, poissaoloja ja burnoutia vähemmän

Tarkempia työssään

Parempi konfliktinratkaisukyky

Luovempia ja innovatisempia

lopa 20% tuottavampia

Sosiaalisesti pidettyjä

Toipuvat paremmin stressistä ja työn kuormittuvuudesta

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Käkelistava (37%)

välitila, neutraali

nuutunut, tympäähtynyt

masentunut

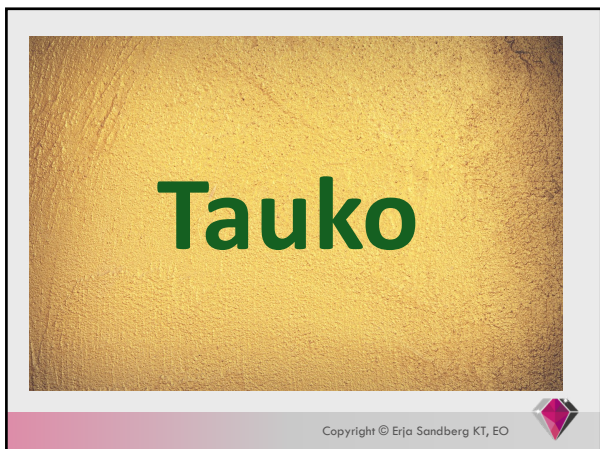
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pohdi hetki

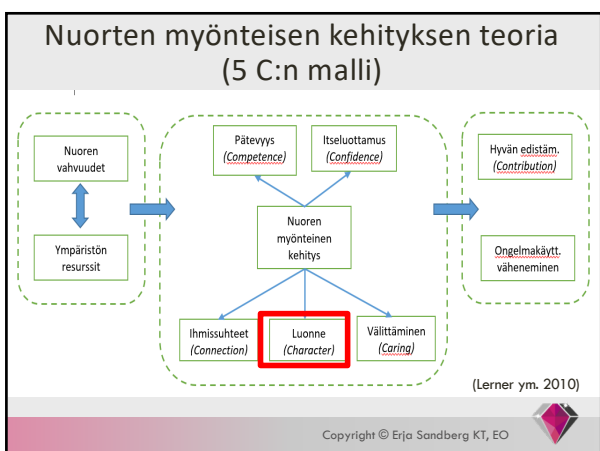
Jos minulla olisi lentävä matto, ja leijailisin työyhteisönne yläpuolella.

Mitä mattoni päältä näkisin ja kuulisin? 🙄

Copyright © Erja Sandberg KT, EO







4. Luonne (Character)

Paras menestys saavutetaan vahvuuksia kehittämällä, ei heikkouksia eliminoimalla.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Meidän tulee
tehdä näkyväksi
kaikki se hyvä
mikä nuoressa on

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Oman persoonan ja itsetuntemuksen merkitys ammattiin kehittämisessä ja ammatissa toimimisessa, **osana ammatillista osaamista?**

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Ajattelutavan muutos

Kun tutkimme heikkouksia, saamme esiin heikkouksia (esim. oppimisvaikeustestit).

- > On valtavasti testejä, joilla kyetään näyttämään heikkoudet
- > Oppimisvaikeus on elämässä vain yksi asia, voi pärjätä superlahjakkaana myös vaikeuden kanssa. Taipumus keskittyä siihen, joka on heikosti.
- > Ei vahvuuksia.

Kun tutkitaan vahvuuksia, saadaan esiin vahvuuksia!

- > Ydinvahvuuksia, joissa voidaan loistaa.
- > Vahvuuksia mitkä kannattelevat nuorta.
- > Piilossa olevia vahvuuksia, joita voidaan kehittää.
- > Ei heikkouksia.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



OPS 2016 korostaa vahvuuksia

"Ohjaa oppilaita löytämään omat vahvuutensa ja rakentamaan tulevaisuutta oppimisen keinoin."

"Erityisen tärkeätä on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma erityislaatunsa, omat vahvuutensa ja kehittymismahdollisuutensa sekä arvostamaan itseään."

"Yhteisö antaa sopivia haasteita ja tukee vahvuuksien löytämistä ja hyödyntämistä."

"Koulutyön järjestämisessä otetaan huomioon kaikkien oppilaiden tarpeet, edellytykset ja vahvuudet. Huoltajien ja muiden tahojen kanssa tehtävä yhteistyö tukee tässä onnistumista."

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Tutkimuksestani (Sandberg, 2016)

Aikuisten tukea tarvitsevien henkilöiden kokemukset vahvuusperustaisesta opetuksesta.

Aineistossa on kuvauksia aiempien vuosikymmenten peruskoulun opettajista, jotka painottivat oppilaiden vahvuuksia.

-> Kuvattiin käänntekeväksi tekijäksi alisuoriutumislle, oppimiselle ja oppilaan itsetunnolle, koko nyöhemmälle elämälle.

Tukea tarvinneet aikuiset muistavat myös aikuisuudessa hyvin opettajien asenteet ja toimintamallit.

Sandberg, E. (2016). *ADHD perheessä – Opetus-, sosiaali-, ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus*. Tutkimuksia 393. Helsinki: Helsingin yliopisto.


Copyright © Erja Sandberg KT, EO



"Kun siirryin yläasteelle pistin täysin ranttaliksi; häiriköin ja pinnasin minkä kerkesin. Alisuoriuduin siis pahasti, päästötodistuksen ka. oli 6,8. Kävin yläasteen jälkeen vielä 10-luokan, se sujui hyvin kannustavan ja vahvuuksia korostavan opettajan ansiosta, vaikka menin erään toisen oppilaan kanssa luokalle diagnoosilla 'näiden kanssa ei pärjää kukaan'. Tämä opettaja todellakin teki kaikkensa että itsetuntonne kohenisi, löytäisimme itsemme ja oman uramme."

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Miksi vahvuuksia kouluun, opiskeluun?



Sosiaaliset taidot kehittyvät, uteliaisuus ja luovuus kasvaa, luokkahuoneen ilmapiiri paranee, akateemiset tulokset kasvavat.

Palautteen ja vuorovaikutuksen merkitys

Arviointikyky, itsesäätely, oppimisen ilo ja harkitsevaisuus vahvasti yhteydessä opintomenestyksen kanssa.

Sinnikkyys luonteen- vahvuuksista korreloi vahvimmin opintomenestyksen kanssa.

Hyvää pitää tuoda tarkoituksella esiin, jotta oppijan minäkuva pysyy korkealla. Muista 3:1.


Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Miksi vahvuuksia myös perheeseen?



- ★ Vanhempien kasvatus vaihtelee -> Vahvuuksilla vahvaksi elämään, minäkuvan tärkeys
- ★ Osalla tukea tarvitsevien oppilaiden vanhemmilla samantyyppistä problematiikkaa ja ovat tottuneet vain heikkous-ajatteluun!
- ★ Koulun ja kodin hyvä yhteistyö, jatkumoajattelu.
- ★ Nuori pärjää vastoinkäymisten äärellä -> Positiivinen, kannustava palautteen tärkeys myös kotona.
- ★ Itsetunnon ja minäkuvan kehitys jokaisessa ympäristössä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



KÄYTTÄYTYMISEN JA TUNTEIDEN VAHVOIKSIA ARVIOINTIVÄLINE

Erja Sandberg
Katiina Leppänen
Matti Kaarekivi
Riina Mäkelä
Ysa Hänni
Melissa C. Lambert
Michael H. Epstein

PSYKOLOGI



Käyttätymisen ja tunteiden vahvoiksi arviointiväline eroaa perinteisestä ongelmakeskeisestä arvioinnista siinä, että kaikki väittämät ovat positiivisia.

Kaikki arvioitsijat — vanhempi, opettaja ja oppilas kiinnittävät huomiota sellaisiin ulottuvuuksiin, joissa oppilas ennestään jo osoittaa vahvuuksia eli osaamista, sekä niihin alueisiin, joissa hänellä on kehittämistarpeita.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Mitä ovat vahvuudet?

- ☀️ Ominaisuuksia jotka tuntuvat omalta itseltä
- ☀️ Ominaisuudet jotka voimistavat meitä, tuovat energiaa
- ☀️ Kehitettävää taitoja, ”lihaksia”
- ☀️ Edistävät tavoitteita, suorituksia, ihmissuhteita, hyvinvointia ym.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



© www.VIACHARACTER.ORG

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Persoonan vahvuudet

VIISAUS JA TIETO

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Arviointikyky
4. Oppimisen ilo
5. Näkökulmanottokyky

ROHKEUS

6. Rohkeus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Innostus

INHIMILLISYYS

10. Rakkaus
11. Ystävällisyys
12. Sosiaalinen älykkyyys

VIIVA

VAIKUTTAVUUS
CHARACTER

VIIVA

VAIKUTTAVUUS
CHARACTER

TIETO (green cloud): Tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet

ROHKEUS (pink cloud): Päämäärään saavuttamiseen tarvittavat emotionaaliset vahvuudet

VIIVA (yellow cloud): Työyhteisössä elämisen taidot

VIIVA (purple cloud): Ihmissuhteisiin liittyvät sosiaaliset kyvyt

VIIVA (purple cloud): Kyky antaa ilmiölle laajempaa merkitystä

VIIVA (yellow cloud): Kykyä vastustaa liioittelua ja ylennettisyyttä

OIKEUDEN-MUKAISUUS

13. Ryhmytötaidot
14. Reiluus
15. Johtajuus

HENKISYYS

20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumori
24. Hengellisyys

KOHTUULLISUUS

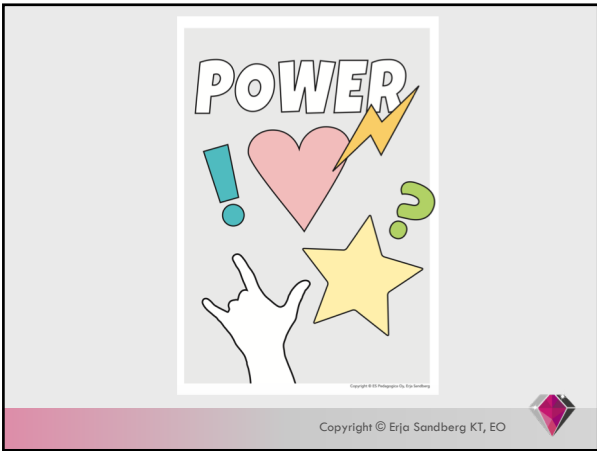
16. Anteeksiantavuus
17. Vaatimattomuus
18. Harkitsevaisuus
19. Itsesääteily

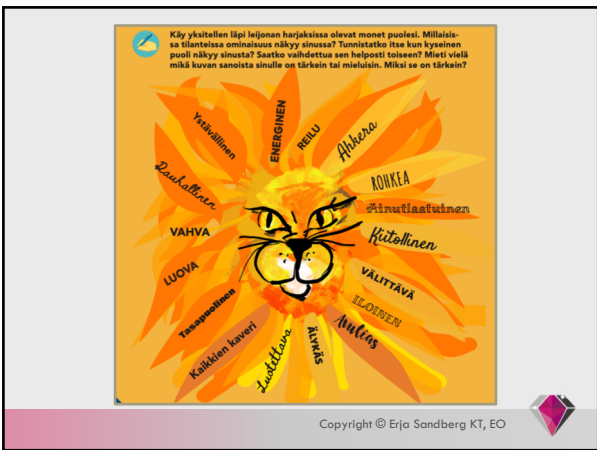
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

www.viacharacter.org

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Persoonan vahvuudet

Vahvuuksien hyödyntäminen työssä lisää 18% työhyvinvointia. (Hone ym. 2015)

Omien ydinvahvuuksien käyttö on tehokas keino kohentaa omaa hyvinvointia. (Seligman, Steen, Park & Peterson 2005)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Lapsuusmuistot



- ☀️ Jokainen henkilö tuo kouluun, työpaikalle, harrastukseen tms. lapsuuden valokuvan itsestään.
- ☀️ Kerro yhteisön muille jäsenille millainen olit lapsena
- ☀️ Kuvaa vahvuksiasi ja peilaa millainen henkilö sinusta on kehittynyt tähän mennessä.
- ☀️ Pohdi ääneen millaisiksi haluaisit vielä kehittyä edelleen?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Onnistumisten palaveri



- ☀️ Pitäkää luokassa/työyhteisössä viikoittain onnistumisten palaveri.
- ☀️ Jokainen kertoo onnistumisenkokemuksensa.
- ☀️ Pohtikaa millä vahvuuksilla niihin on päästy.
- ☀️ Pohtikaa, voitaisiinko tiimissä toimia enemmänkin tiettyjen vahvuuksien kautta?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

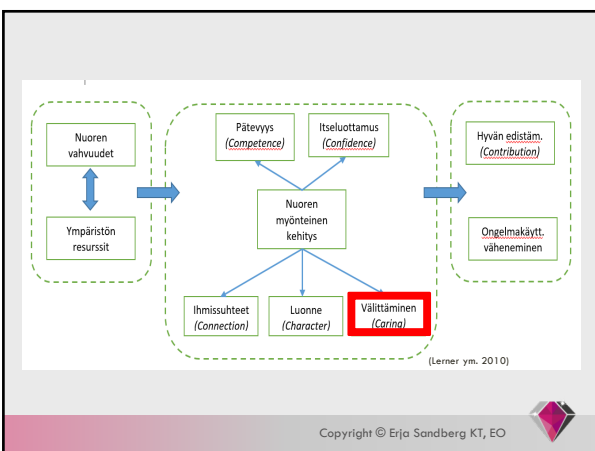


*Sinnikkyys jalostaa lahjojamme,
On rohkeus tuoda lahjat esiin,
Itsesäätelykykyä tarvitaan kun olemme
toistemme kanssa, tuemme toisiamme.
Jos luontevahvuudet ovat heikot tai niitä ei
harjoiteta
Mitä hyötyä silloin on osaamisesta?*

Copyright © Erja Sandberg KT, EO







5. Välittäminen (Caring)

Välittämisen ilmenemismuotoja:

- Sympatia
- Empatia
- Myötätunto



Caring – A sense of sympathy and empathy for others.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Sympatia

- Kyky jakaa toisen ihmisen tunteita.
- Samaistua toiseen ihmiseen.
- "Sukeltaa toisen tunnetilaan".

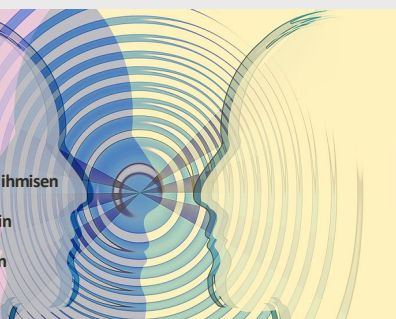


Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Empatia

- Tunneälyä
- Ymmärtää toisen ihmisen tunteita.
- Aktiivisempaa kuin sympatia, eläytymistä toisen asemaan neutraalisti.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Huomioi myös vinoutunut empatia



- Tunneyhteys samankaltaisiin ihmisiin voi viedä meidät epäoikeudenmukaisuuteen, suosimaan meille läheisiä ihmisiä, jolloin toisia ihmisiä työyhteisössä kohdellaan väärin.
- Toisen tunteissa eläminen liiaksi voi viedä omaa energiaamme ja toimintakykymme sekä sumentaa ajatteluaamme.

-> Emotionaalinen kuorma voi johtaa loppuun palamiseen.
-> Laskee työhyvinvointia.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Myötätunto



- ☀️ "Syvempää empatiaa" Ymmärtämisen lisäksi yhdistyy aina **toiminta** toisen auttamiseksi.
- ☀️ Voinko tehdä jotakin toisen hyväksi? Halu auttaa.
- ☀️ Myötätunto on välittämistä sekä tekoja toisen hyväksi.
- ☀️ Ilman tekoja myötätunto ei ole myötätuntoa.
- ☀️ Tärkeä osa-alue työyhteisössä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Mitä on myötätunto ? (Copassion-hanke, 2017)

Toisen ilosta iloitsemista
Rinnalla kulkemista
Jakamista
Kokonaisena ihmisenä olemista

- ☀️ Organisaatiopsykologian ja työn tutkimuksen käsite.
- ☀️ "Myötätuntoa on ihmisen kohtaaminen arvioimatta ja arvottomatta".
- ☀️ "Dynaaminen voima" Vahva tunne, vahva energia, joka voi kummuta jopa aggressiosta.
-> Asialle on tehtävä jotain!
- ☀️ Myötätuntoisuus saa koko työyhteisön voimaan paremmin (Kirby 2017).



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Mitä myötätunto on ?

(Anne Birgitta Pessi, 2014)

Tietoisuutta – Kykyä havaita, huomata ja ymmärtää toisen tilanne ja tunnetila.

Tunnetta – Tunneyhteyttä, tunnetta, sympatiaa, halua toimia toisen puolesta.

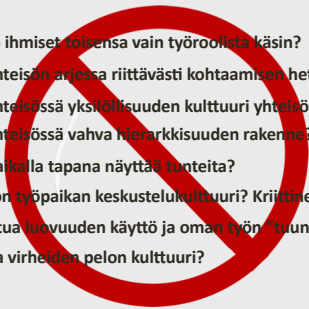
Toimintaa – Konkreettisia tekoja toisen hyvän edistämiseksi.




Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

Myötätunnon estäjät työyhteisössä?

1. Tuntevatko ihmiset toisensa vain työroolista käsin?
2. Onko työyhteisön arjessa riittävästi kohtaamisen hetkiä?
3. Onko työyhteisössä yksipuolisuuden kulttuuri yhtävoimaisuuden sijaan?
4. Onko työyhteisössä vahva hierarkisuuden rakennus?
5. Onko työpaikalla tapana näyttää tunteita?
6. Millainen on työpaikan keskustelukulttuuri? Kriittinen vai kannustava?
7. Onko sallittua lupauksen käyttö ja oman työn "tuunaus"?
8. Syyttelyn ja virheiden pelon kulttuuri?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 



Aikuisilla olennainen rooli.
Myötätuntoiset aikuiset saavat nuoret toimimaan samalla tavalla.
Välittäminen tarttuu ☺
Mallin merkitys!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 



**Haluamme kokea
tallentuneita tunteita ja
ymmärtää ne. Tämän
kokemuksen jälkeen
ratkaisuehdotuksia on
helpompi työstää.**


Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Myötäinto

- Myötätunto on myös myötäintoa, toisen innostuksen jakamista.
- Työyhteisön/kollegan/esimiehen myötäeläminen myös onnistumisissa, ilossa ja innostumisissa! (Ei vain surussa ym. hankalissa kohdissa.)
- Missä kohtaa surujen jakaminen loppuu ja ilojen jakaminen alkaa?
- Huomaanko, että kollegallani/esimiehelläni/työntekijälläni on jokin ilonaihe?
- Iloitsenko hänen kanssaan? Osoitanko hymyllä, kehulla, kommentilla tai halauksella myötäeläen hänen iloaan?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Hyvän mielen tuojat

Nuoren kanssa tehtäväksi

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehu itseäsi ääneen itsellesi. 2. Tee jotain pientä, joka tekee sinulle hyvän mielen. 3. Kuuntele lempimusiikkiasi. 4. Ota päiväunet. 5. Soita läheisesellesi. 6. Osallistu vapaaehtoistyöhön. 7. Kirjoita lista asioista, joista pidät. 8. Hymyile kadulla vastaantulijalle. 9. Rentoudu. 10. Osta kukkia kotiasi. 11. Lähdä luontoon kävelylle. 12. Mene kylpyyn. 13. Venyttele. 14. Hemmottele itseäsi. 	<ol style="list-style-type: none"> 15. Osta jotain itsellesi. 16. Suunnittele lomaasi. 17. Nauti auringosta. 18. Pistäyd ystävälläsi. 19. Pidä vapaailta. 20. Katso komedia. 21. Vietä pyjämöpäivä kotona. 22. Katsele valokuviasi. 23. Aloita uusi harrastus. 24. Tee lempiruokaasi. 25. Halaa sinulle tärkeää ihmistä. 26. Hengitä syvään. 27. Lue mielikirjaasi. 28. Lähdä tanssimaan.
--	---

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nuoren kanssa tehtäväksi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Peukku mulle!

Sinun on tärkeää saada onnistumisia ja hyvää palautetta.

KIRJOITA peukkupuheun mistä antaisit itsellesi peukun. Pyytä myös alustetta peukku jostain asiasta. Voit myös värjätä peukut.

KIRJOITA sydämiä kehuja toiselle.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

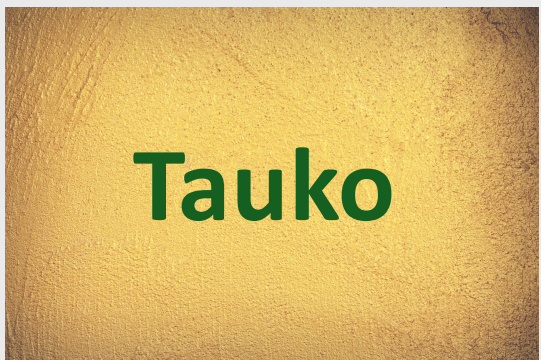
Kehu mua, kehu suu!

Kehuminen on tärkeää. Kehulla saat toiselle hyvän mielen. Kerro kehuja toiselle myös sinulle asioista hyviä mielen. Toisen ihmisen kehuista kamaattaa harjoitella. Kehuja tulee harjoitella myös vastaanottamaan toisilta ihmisiltä.

KIRJOITA sydämiä kehuja toiselle.

Keskelle sinä haluaisit antaa kehuja?


Copyright © Erja Sandberg KT, EO




Tauko

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pienryhmän aika



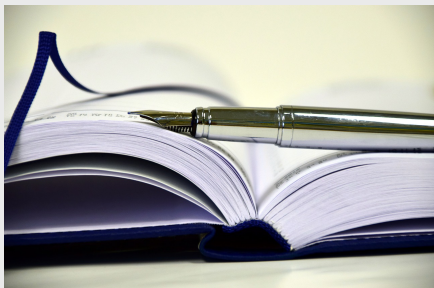
Copyright © Erja Sandberg KT, EO



1. Millaisena työhyvinvointi näyttättyy meidän työyhteisössä?
2. Ajatuksia ja kokemuksia tämän päivän teemoista, vahvuuksista ja välittämisestä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Oppimispäiväkirja



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välitehtävä



1. Perehdy 4. ja 5. polun kirjan harjoituksiin.
2. Kokeile harjoituksia yhdistäen työhösi. Saa soveltaa!
3. Kirjoita kokemuksistasi ja havainnoistasi oppimispäiväkirjaan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Nähdään
webinaarissa!



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Kiitos



-  Yhteys: Erja.Sandberg@helsinki.fi
-  Kotisivu: www.erjasandberg.eu/blog
-  <https://www.facebook.com/KTERjaSandberg/>
-  [SandbergErja](#)
-  [erjasandberg](#)
-  <https://linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO