

Shine bright like a diamond – positiivinen vuorovaikutus ja omat vahvuudet

SAMK 12.10.2021

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
ADHD-tutkija
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja



A collection of various autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, scattered across the left and bottom portions of the slide. Some leaves are large and detailed, while others are smaller and more delicate. They are arranged in a way that suggests a gentle fall from the top left towards the bottom right.

TERVETULOA



Hyvinvointi

Luontevahvuudet

Ihmissuhdetaidot

**Onnistumisen
kokemukset**

Tavoitteiden saavuttaminen

Merkityksellisyys



Sitoutuminen

Myönteiset tunteet

**Sisäinen
motivaatio**

Resilienssi

Onnellisuus

Myötätunto

Flow





*”Hyvinvoinnin saavuttaminen
vaatii muutakin kuin
pahoinvoinnin poistamisen.”*
(Jahoda, 1958)

KASVAN, KEHITYN, OPIN, KUKOISTAN!

OPPIJAN KOKEMAT HYVINVOINTIKOKEMUKSET KESKIÖSSÄ.

→ POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN VÄLITYKSELLÄ VAHVISTETAAN HYVINVOINTIA JA OPETETAAN VOIMAAN HYVIN.





MISTÄ
ASIOISTA OLET
KIINNOSTUNUT?



Mikä on
parasta
sinussa?



MISTÄ ASIASTA VOIT
ANTAA PEUKUN
ITSELLESI?



Matka on tärkeämpi kuin pelkkä päämäärä



What you focus on will grow!



Mitä tulee työpaikalle, kun
sinä tulet paikalle? (Esa Saarinen)



YHTEINEN KESKUSTELU,
SUUNNITTELU JA KAIKKIEN
AIKUISTEN
YHTEISYMMÄRRYS
TÄRKEÄÄ.

→ JOKAISEN
SITOUTUMINEN

→ YHTENÄINEN
TOIMINTAKULTTUURI

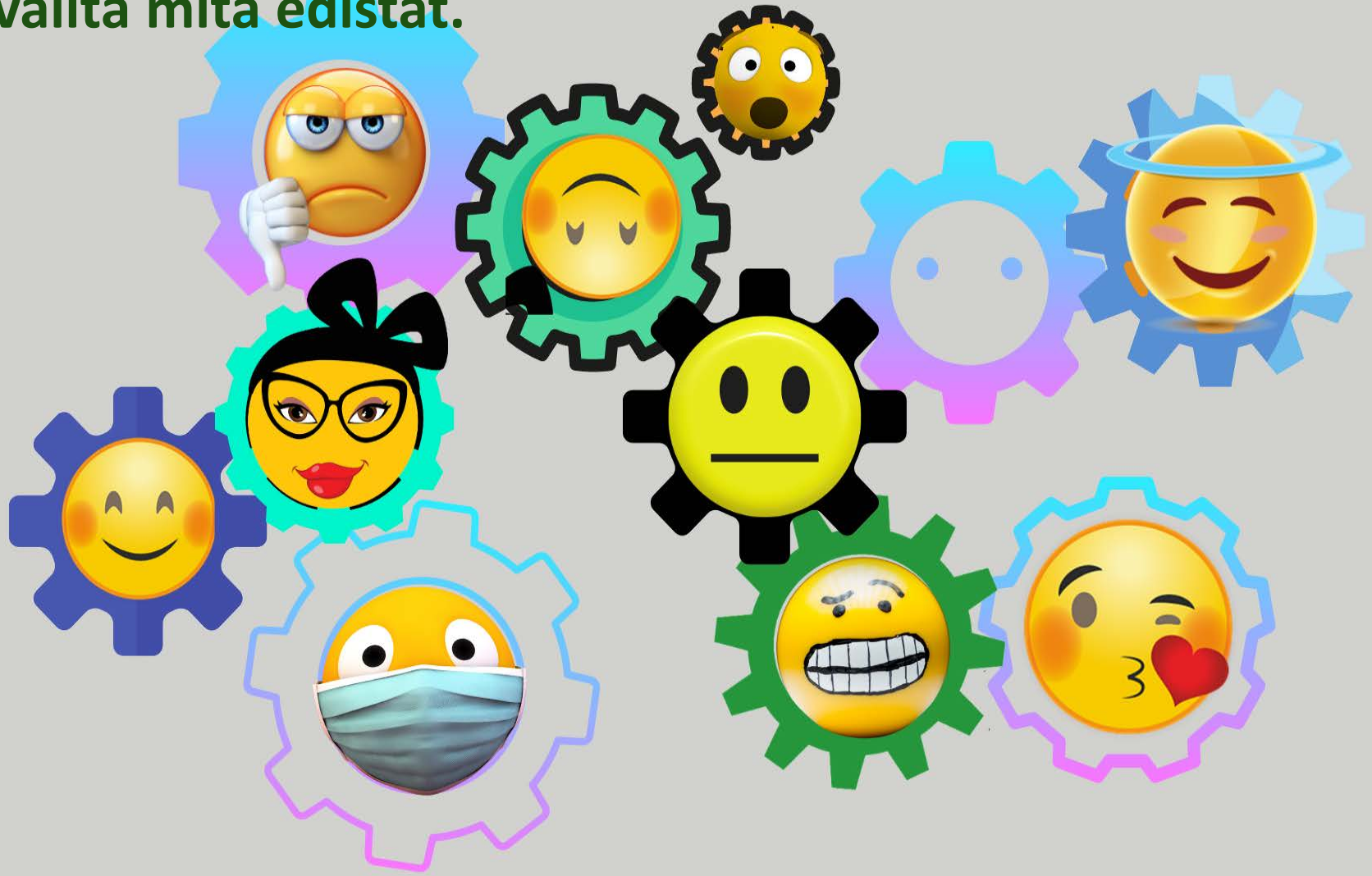


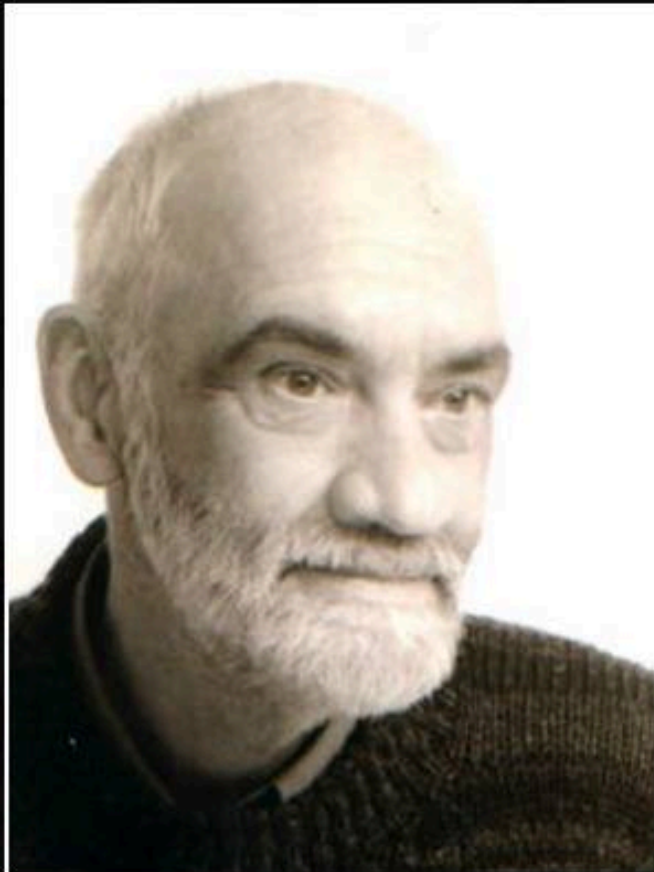
Miten huolehdi itsestäni?
Miten huolehdimme toisistamme?

HYVINVOIVAT TYÖNTEKIJÄT
OVAT TYÖYHTEISÖN
TÄRKEIN VOIMAVARA



Löydätkö itsesi työyhteisösi rattaistosta?
Voit valita mitä edistät.





Problem talk creates problems,
Solution talk creates solutions.

— *Steve de Shazer* —

AZ QUOTES



KEHONKIELI

ILMEET

HYMY

ASENNE

AJATUKSET



HYVÄ FIILIS

PALAUTE

ONNISTUMISTEN
HUOMAAMINEN

KEHITTYYMISEN
SANOITTAMINEN



HYVINVOINNIN VAHVISTUMINEN

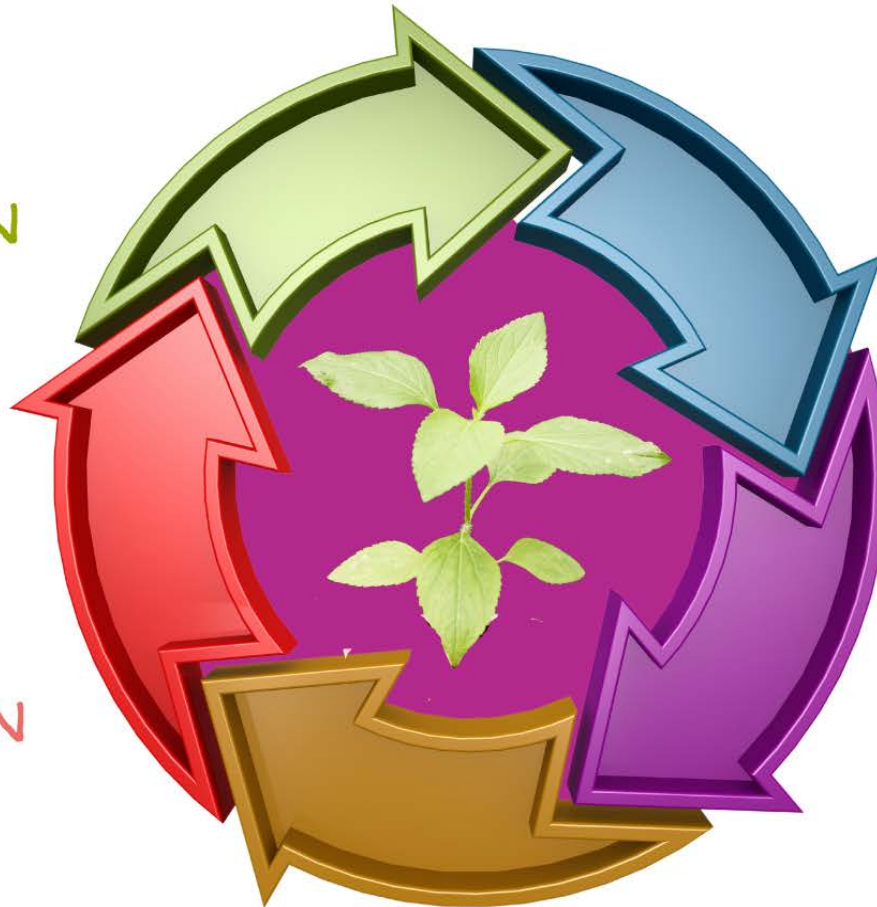
ONNISTUMINEN

MYÖNTEISET
TUNTEET

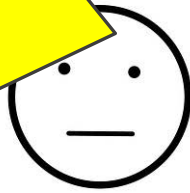
OMIIN KYKYIHIN
USKOMINEN

AKTIIVINEN
TOIMIJUUS

INNOSTUMINEN



**Palautteen
merkitys
ihmiselle**

☐☐☐

★ **Määrittelemme itseämme saamamme palautteen perusteella.**

★ **Myönteinen palaute ja onnistumisenkokemukset rakentavat itsetuntoamme ja itseluottamustamme ja vaikuttavat minäkäsitykseemme.**

★ **Kielteinen palaute heikentää ja rikkoo niitä.**



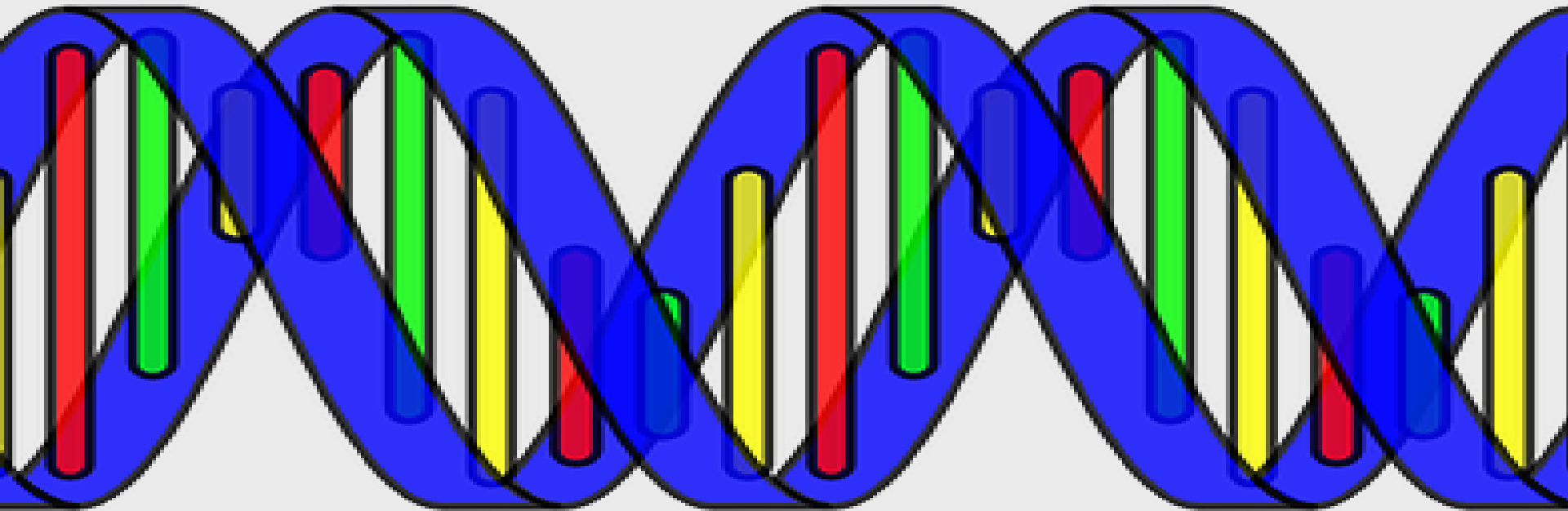
Palautteen voima

Table 4.2

<i>Relationship</i>	<i>Positive</i>	<i>to</i>	<i>Negative</i>
Parents to their children	3	to	1
Bosses to employees	4	to	1
Partners to each other	5	to	1
Friends to each other	8	to	1
Little League coaches to kids	10	to	1
Personnel to customers	20	to	1
Parents to their grown children	100	to	1
Remarks to one's mother-in-law	1,000	to	1



Kaksoiskierre



Osaaminen, taidot ja kyvyt

+

Persoona ja luonne



Tulevaisuuden taidot? (Helsingin yliopisto)

Curriculum work

Understanding the substance

Understanding and knowledge gained through your studies, majors, minors, theories and content, as well as phenomena and questions related to your studies.

Transferable academic skills, e.g.

Argumentation, analysis, critical thinking, methodological skills, handling large masses of information, scientific writing, presentation skills etc...

Generic skills, e.g.

Language skills, problem solving, project management, time management, organising, business skills, presentation, written and spoken communication & groupwork, communication skills across fields/ cultures, leadership skills, technical/ digital skills, media/ using different communication channels, ethical thinking etc...

Personal strengths

Sociability, wisdom, listening, empathy, curiosity, precision, persistence, honesty, creativity, joyfulness, calmness, courage, compassion, humility, self-confidence, sense of humour, loyalty, friendliness, etc...



Miksi vahvuuksia opiskeluun?

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

Positiivisen vuorovaikutuksen merkitys

Sinnikkyys luonteen-
vahvuuksista
korreloi vahvimmin
opinto-
menestyksen
kanssa.



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

Hyvää pitää tuoda tarkoituksella esiin,
jotta oppijan minäkuva pysyy korkealla.





✿ Vahvuudet ovat ominaisuuksia jotka tuntuvat omalta itseltä.

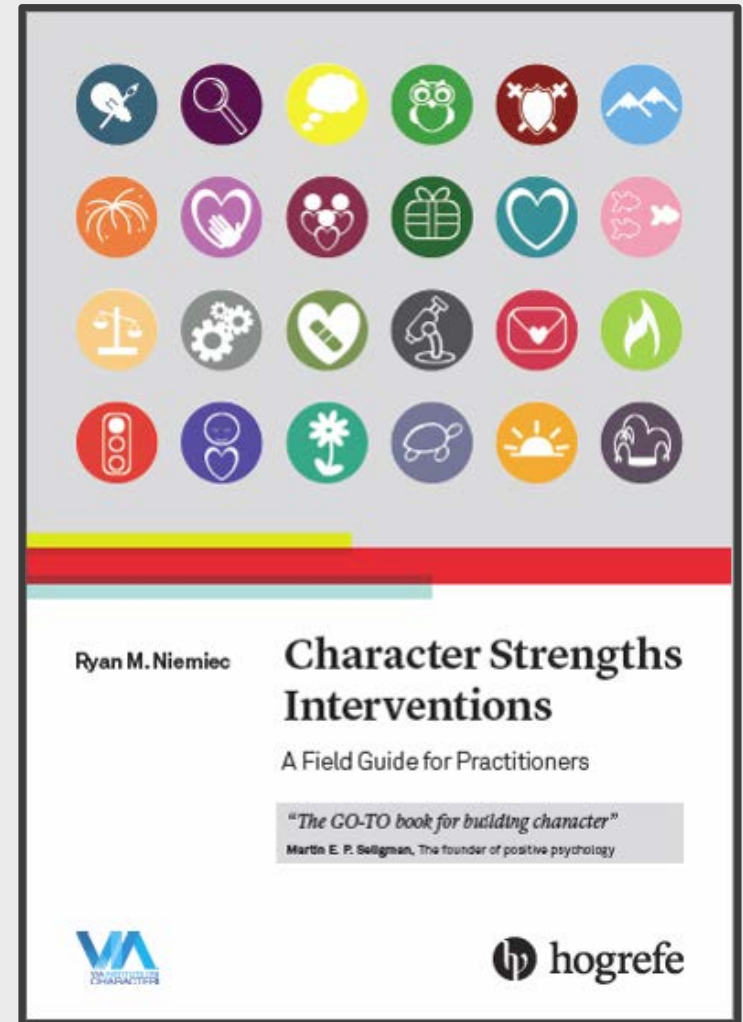
✿ Ominaisuudet voimistavat meitä, tuovat energiaa, ovat voimavaroja.

✿ Vahvuudet ovat kehitettäviä taitoja, "lihaksia".

✿ Vahvuudet edistävät oppimistavoitteita, ihmissuhteita, hyvinvointia ...

-> Tunnetko omat vahvuutesi?

-> Miten voit opettaa opiskelijoita löytämään omat vahvuutensa?



YDINVAHVUUDET (SIGNATURE STRENGTHS)

- JOKAISELLA HENKILÖLLÄ ON 3-7 NS. YDINVAHVUUTTA.
- "LINSSI JONKA LÄPI KATSOT MAAILMAA".
- VAIKUTTAA SIIHEN MITEN KÄYTTÄYDYT, MITÄ ARVOSTAT, MITEN TOIMIT, MITEN TUNNET.
- KOET VAHVUUDEN SOPIVAN HYVIN SINUUN.
- VAHVUUDEN KÄYTTÄMINEN EI KULUTA ENERGIAASI VAAN TUO SITÄ LISÄÄ.
- OPPIMINEN TAPAHTUU NOPEASTI VAHVUUDEN AVULLA.
- HALUAT KÄYTTÄÄ VAHVUUTTA.





OMIEN VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN JA SANOITTAMINEN

→ NÄKYVÄKSI TEKEMINEN

UTELIAISUUS

SINNIKKYYS

LUOVUUS

ROHKEUS

YSTÄVÄLLISYYS

HUUMORI

OPPIMISEN ILO

SISUKKUUS

KIITOLLISUUS

INNOSTUS

RYHMÄTYÖTAIDOT

SOSIAALINEN ÄLYKKYYS



Vahvimmat puoleni



1. Pohdi mitkä olisi sinun viisi vahvinta persoonan puoltasi.
2. Miten ne auttavat sinua työtehtävissä ja työyhteisössä?
3. Miten ne hyödyttävät kollegoitasi ja työyhteisöäsi?

www.viacharacter.org



Positiivinen vuorovaikutus ja vahvuuksien huomioiminen näyttäytyy:

**Myönteisinä
palautteenanto
-taitoina**

Vahvuusperustaisina
huomioina

**Myös selän takana
hyvänpuhumisena**

**Ratkaisukeskeisenä
työotteena**

**Oppilaiden
itsetuntemuksen
vahvistumisena**

**Hyvinvointina ja
työhyvinvointina**

Konkreettisina
tehtävinä ja
harjoitteina

**Ryhmän
yhteisinä
keskusteluina**

**Opettajan
ajatuksina ja
kehonkielenä**



HUOMIOI MYÖS NÄMÄ OSANA TOIMINTAASI

OHJAAVAN PALAUTTEEN
HYÖDYNTÄMINEN

AKTIIVISUUS

KIINNOSTUNEISUUS

PIENIKIN
EDISTYMINEN

OSALLISTUMINEN

YRITTÄMINEN

MYÖNTEINEN
ASENNE



RAKENNETAAN JOKAINEN LAPSI JA NUORI VAHVAKSI!

*Osaamisen ja
onnistumisten
näkeminen*

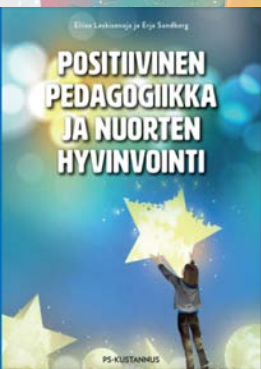
*Itseluottamuksen
vahvistaminen*

*Tunne- ja
vuorovaikutus-
taidot*

*Itsestä ja
toisista
välittäminen*

*Oma persoona
ja luonne*

ERTJASANDBERG.EU/KAUPPA



Ryhmäporinat

1. Minkä merkityksen näet positiivisella vuorovaikutuksella nuorten kanssa?

2. Miksi jokaisen tulisi tunnistaa vahvuutensa ja nähdä ne arjessa?





OLISIPA MINUT HUOMATTU NUORENA
JOLLA ON ONGELMIA – EIKÄ NUORENA,
JOKA ON ONGELMA.



"OLEN KUULLUT 9 VUOTTA PERUSKOULUSSA MITÄ
EN OSAA JA MISSÄ OLEN HUONO..JA PITÄISI OLLA
PAREMPI. EN JAKSA KESKITTYÄ JA MONET ASIAT
HÄIRITSEVÄT. KOULUAINEETKIN ON MENNEET
HUONOSTI.

ON VAIKEAA EDES AJATELLA, ETTÄ MINUSSAKIN
ON JOTAIN HYVÄÄ KUN VAIN HUONOISTA ASIOISTA
PUHUTAAN PÄIVÄSTÄ JA VUODESTA TOISEEN.

MYÖNNÄN, ETTÄ SE ON AIHEUTTANUT
MOTIVAATIO-ONGELMIA JA HUONOMMUUDEN
TUNNETTA.

MIKSI HYVISTÄ ASIOISTA EI KERROTA?"



TUKEA TARVITSEVAT HENKILÖT NÄHDÄÄN USEIN VAIN
ONGELMALLISINA, JA HEIDÄN VAHVUUSALUEENSA SIVUUTETAAN.

KÄYTTÄYTYY
HUONOSTI

RIITOJA

EI JAKSA
KESKITTYÄ

KAVERISUHTEET
HANKALIA

Missä
vahvuudet?



HÄIRIKÖI

LEVOTON

ELÄMÄNHALLINTA
HUKASSA

IMPULSIIVINEN

TOIMINNANOHJAUKSEN
VAIKEUKSIA



Tukea tarvitsevilla nuorilla on usein:

1. Itsetunnon alenemaa, nuori ei luota itseensä, oppimiseensa ja osaamiseensa.
2. Negatiivista minäkäsitystä, nuori voi kokea itsensä huonoksi ja vertailla itseään toisiin.
3. Nuori näkee itsensä heikkouksien kautta.

Vahvuudet! Vahvuuksien havaitseminen ja sanoittaminen nuorelle on erittäin tärkeätä.



Positiivinen mielenterveys – mitä se on?

positiivinen mielenterveys = mielen hyvinvointi

”mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyden häiriöiden puuttumista”

Lähde: Ahrnberg,
HUS, 2020

myönteinen
minäkuva

elämänhallinnan
tunne

toiveikkaus

taito kohdata
vastoinkäymisiä

myönteinen käsitys
omista kehitymis-
mahdollisuuksista

KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa

”Positiivinen mielenterveys on heikentynyt korona-aikana”



Palaute, vahvuudet ja onnistumiset

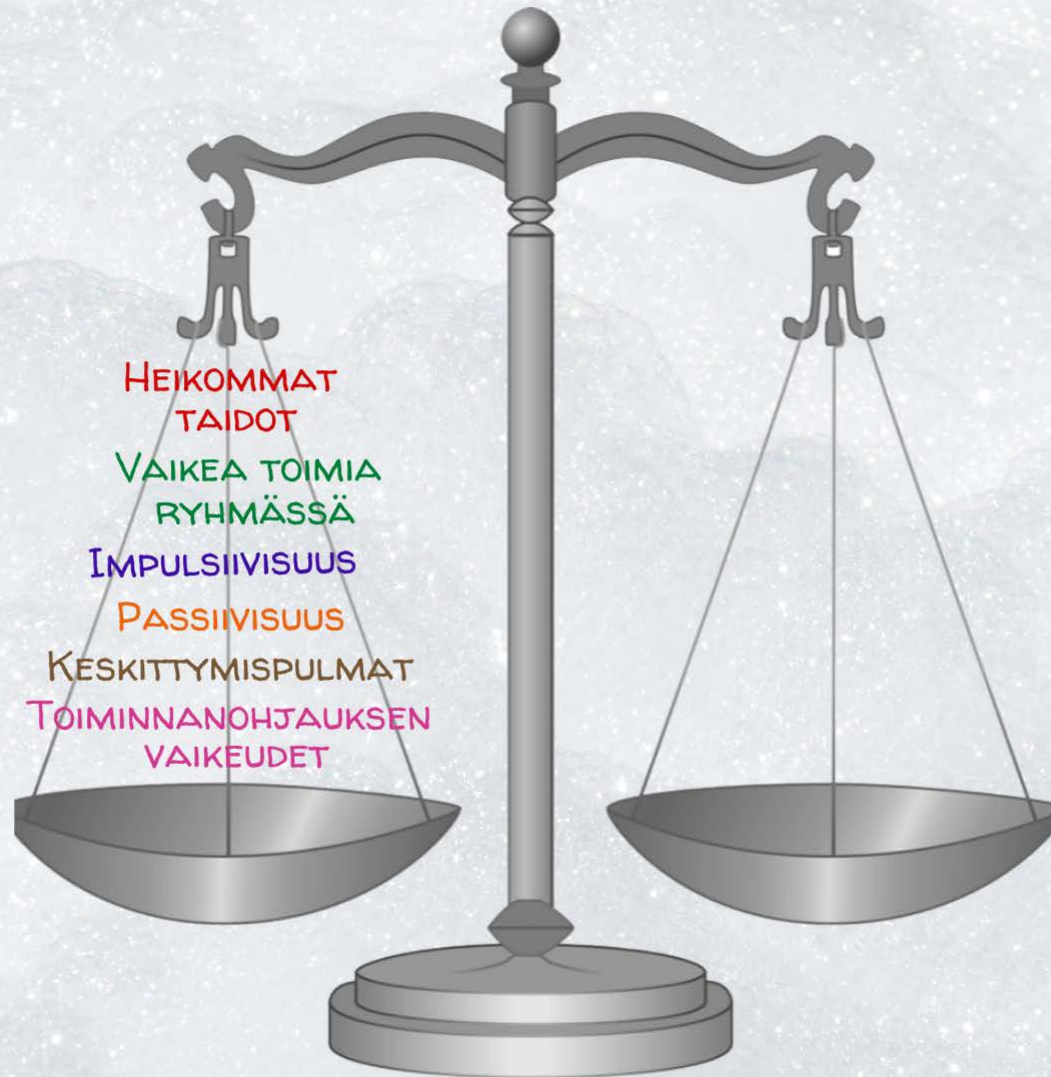
Nuori, jolla on tuen tarvetta, saa ehkä heikkousperäistä palautetta, tarvitsee ehdottomasti vahvuusajattelua ja onnistumisten tuomista jokapäiväiseen toimintaan.



- > Ratkaiseva merkitys kehittyvään itsetuntoon ja minäkuvaan.
- > Toimii suojaavana tekijänä koko lapsen elämän ajan.



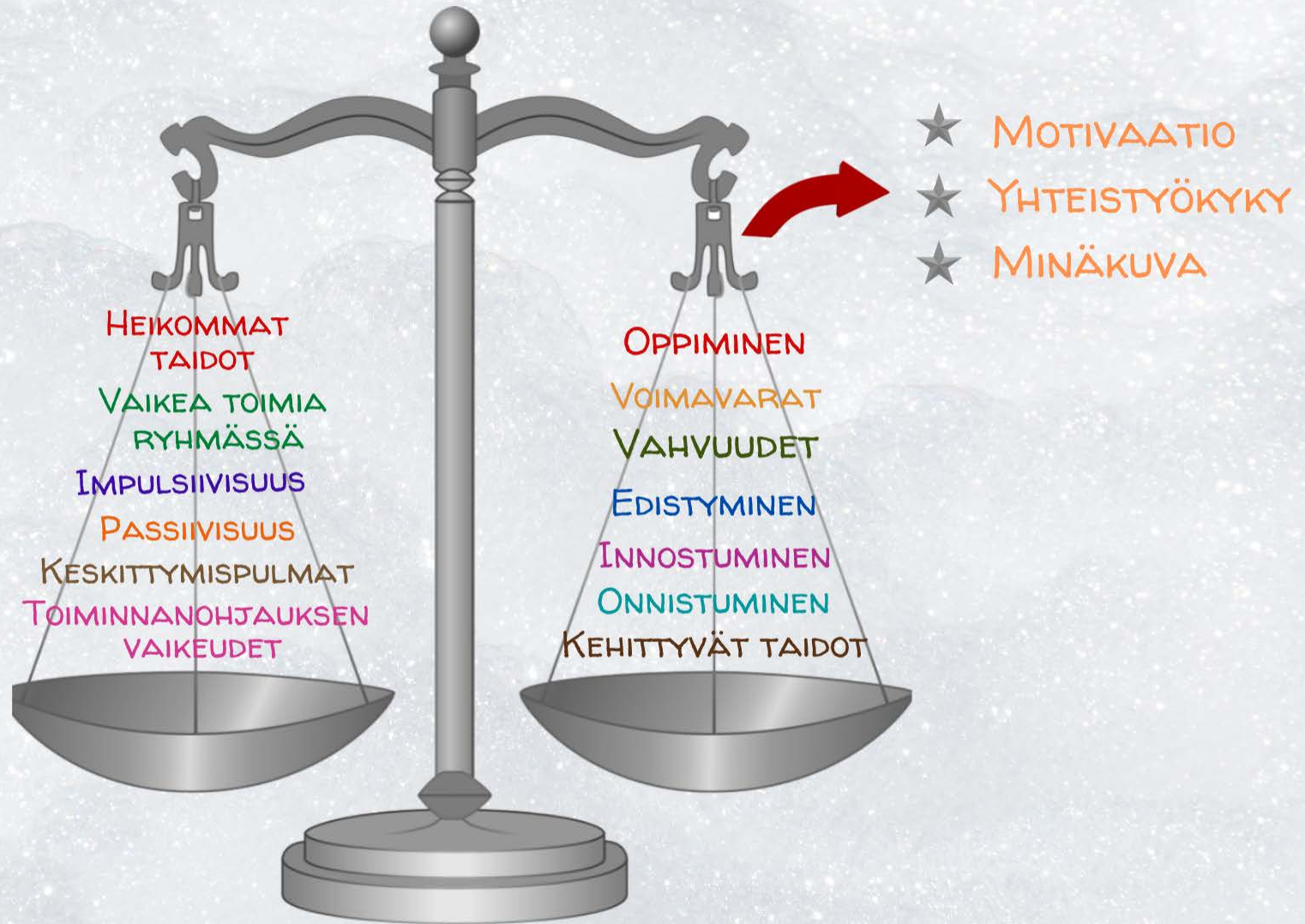
Vahvuusperustainen työote



Vahvuusperustainen työote



Vahvuusperustainen työote



VAHVUUSPERUSTAISEN AJATTELUN JA SANOITTAMISEN MERKITYS

HENKILÖ PROSESSOI ITSE ITSEÄÄN:

MITÄ OSAAN?

MITEN PÄRJÄÄN?

MISSÄ
ONNISTUN?

MISTÄ LÖYDÄN
PAIKKANI?

MITKÄ OVAT
VAHVUUTENI?





ONNISTUMISEN
KOKEMUS

- ☆ VÄHEMMÄN HAASTAVUUTTA
- ☆ ENEMMÄN OSALLISUUTTA
- ☆ LISÄÄ MOTIVAATIOTA



VAHVUUSPERUSTAISUUS ILMENEE

ARVIOINNISSA

TOTEUTTAMISESSA

KIRJOITTAMISESSA

SUUNNITTELUSSA

AJATTELUSSA



Voimatyökalut reppuun

Mitä haluaisit opettaa,
reppuun
tulevaisuuden
voimavaroiksi,
voimatyökaluiksi?

Kun ihminen kohtaa
vastoinkäymisiä, kuinka
hän selviää
niistä yli?

Itseluottamus

Itsesäätelykyky

Välittäminen

Sinnikkyys

Hyvän huomaaminen

Resilienssi

Tunnetaidot





ADHD-ominaisuuksilla varustetun henkilön vahvuuksia

- poikkeuksellisen elinvoimainen
- kekseliäs ja mielikuvitusrikas
- utelias, ottaa selville asiat
- empaattinen, voimakkaasti tunteva
- halukas ottamaan riskejä
- nopeasti toipuva
- energinen, luova ja innokas



ADHD on vahvuus. Siitä on merkittävää etua elämässä, kunhan kaikki **energia kanavoidaan oikeaan suuntaan ja tuetaan hankalissa kohdissa.**

Ole mukana kertomassa ja näyttämässä tätä vahvuutta. **Huomioi asenteitasi, sanojasi ja toimintatapoja.**

-> **Anna erilaisia vaihtoehtoja toimintaan.** Ohjaa oikeaan, sopivaan suuntaan **kiinnostuksenkohteiden mukaisesti.**

-> Vahvistat ja varmistat samalla kasvavan ihmisen psyykkistä kehitystä.

-> Rakennat vähitellen psyykkisesti osaavaa ja vahvaa ihmistä.





Mikä on oleellista?

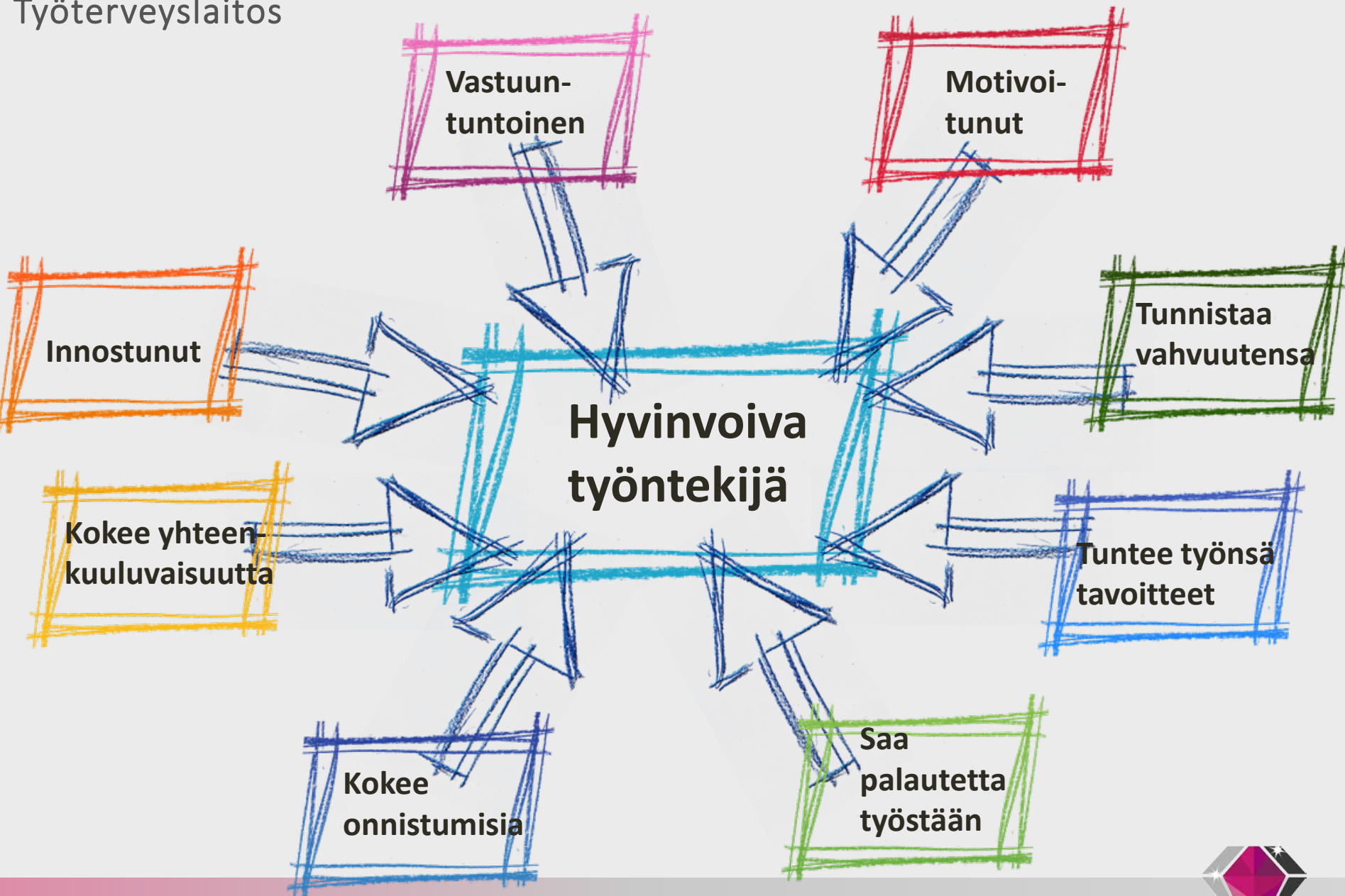
"Se, et mä sain olla mikä oon. Se, et muhun uskottiin, et mut nähtiin. Mua autettiin. Se on se mikä on auttanut eniten. Mä toimin eri tavalla joissain tilanteissa, mut kuka hei määrää, että kaikkien pitäis tehdä samalla tavalla? Mä oon just mä ja se riittää. Mullekin on paikka tässä maailmassa 😊"

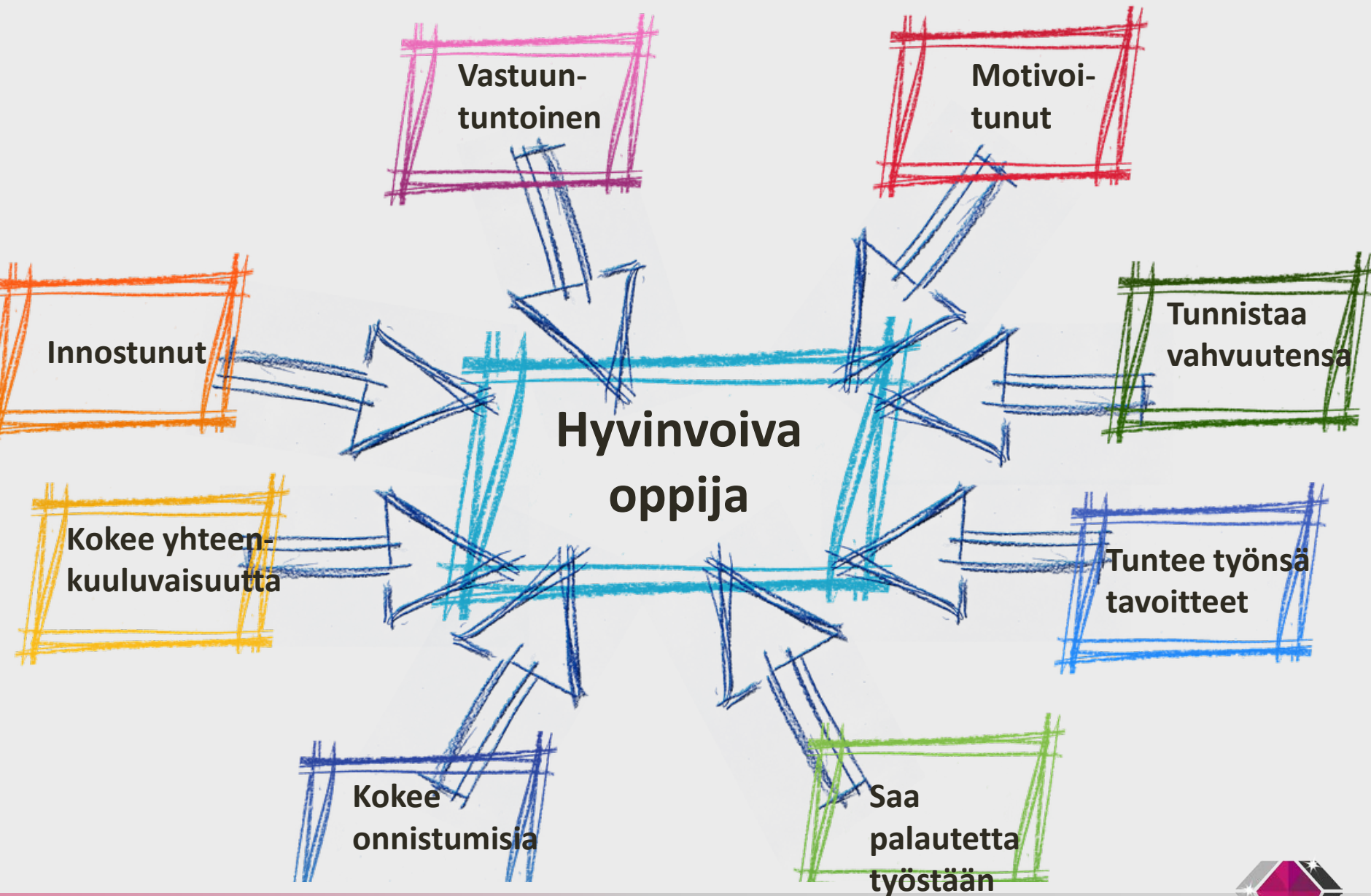
Harjoite mukaan kotiin/töihin



What went well? Mikä meni hyvin? (Seligman)



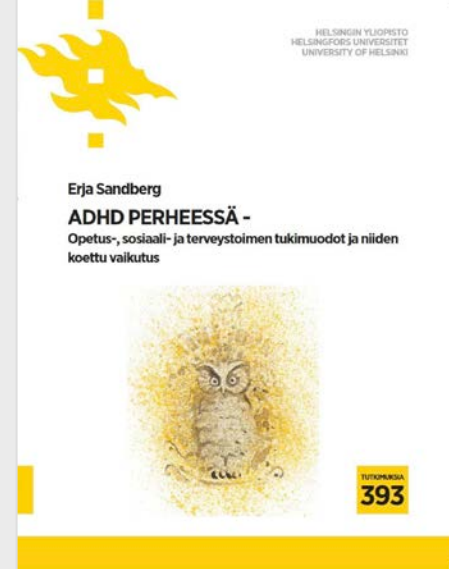


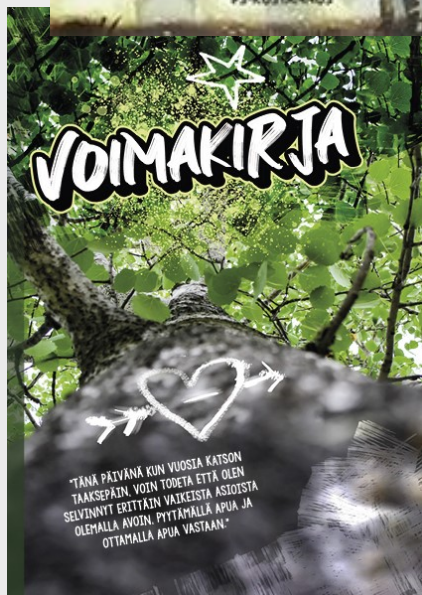


Lisätietoa

Sisältää tarvittavat vahvuusperusteiset tukimuodot:

- Varhaiskasvatuksessa
- Peruskoulussa
- Toisella asteella
- **Korkea-asteella**
- **Työelämässä**
- Sisältää **siirtymävaiheiden** huomioon.
- Soveltuu niin ammattilaisille kuin huoltajillekin.





Erja Sandberg

PEDAGOGINEN TUKI

VARHAISKASVATUKSESSA
JA ESIOPETUKSESSA



PS-KUSTANNUS

TILAA OMASI:

ERJASANDBERG.EU

/KAUPPA

MYÖS KOULUN/KUNNAN
LASKUTUKSELLA

Erja Sandberg

PEDAGOGINEN TUKI

PERUSOPETUKSESSA
JA TOISELLA ASTEELLA



PS-KUSTANNUS



Puhu
selän
takana
hyvää!

Kiitos



Yhteys: Erja.Sandberg@helsinki.fi

WWW

Kotisivu: www.erjasandberg.eu



<https://www.facebook.com/KTERjaSandberg/>



SandbergErja



<https://www.instagram.com/erjasandberg/>



<https://linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383>

