

Kaisa Vuorinen

Positiivinen kasvatus ja luonteenvahvuuksien opettaminen

Haluatko ymmärtää paremmin omia luonteenvahvuuksiasi ja päästä toteuttamaan omaa parasta potentiaaliasi? Kukapa meistä ei haluaisi. Lähde siis tunnistamaan ydinvahvuuksiasi. Ydinvahvuudet ovat niitä luonteesi vahvuuksia, jotka tuovat sinusta parhaat puolesi esille. Omien vahvuuksien nimeäminen on voimauttavaa ja antaa kielen ja merkityksen niille ominaisuuksille, joiden varaan sinun ja ihan jokaisen on turvallista rakentaa elämäänsä. Vahvuudet auttavat myös haasteiden kohtaamisessa ja edistävät niistä ylipääsemisessä eli selviytymisessä.

Mieti tilannetta, jossa olet onnistunut tällä viikolla. Onnistuminen on voinut tapahtua töissä, vapaa-ajalla, perheen kanssa tai ystävyys-suhteissa. Mikä onnistumisesta oli sinulle tärkeintä? Entä mitä onnistumisen kokeminen edellytti eli millainen oli ympäristö, seura ja oma mielialasi?

Onnistuit todennäköisesti, koska sait toimia omien luonteenvahvuuksiesi kautta, sinulle tärkeiden asioiden äärellä ja ympäristössä, joka rohkaisi tekemään sitä, mistä innostut ja mitä rakastat. Mieti siis vielä uudelleen, mitä luonteenvahvuuksiasi käytit onnistumisen tukena. Konkretisoi ja sanallista omia vahvuuksiasi, joita tilanteessa hyödynsit. Olitko sinnikkäästi ratkaisemassa työtehtävää tai autoitko ystävääsi myötätuntoisen asenteen ja arvostavan keskustelun avulla? Käytitkö uteliaisuuttasi uuden aiheen äärellä tai keskittyessäsi kuuntelemaan työtiimisi terveisiä? Vai kukois-

tiko luovuutesi suunnitellessasi oppilaillesi seuraavan päivän askareita, niin että aika ja paikka unohtuivat ja työ tempaisi mukanaan?

Vahvuuslähtöisyyden perusajatuksen mukaan meistä jokaisella on monia *ydinvahvuuksia*. Niihin tukeutuen voimme päästä parhaimpaamme ja käyttää ydinvahvuksiamme myös koko yhteisön hyväksi. Samatenkin monenlaiset yhteisöt, tiimit ja

*Yhteisöstä tulee vahva,
kun sen erilaiset jäsenet
täydentävät toisiaan
ja oppivat toistensa
vahvuuksista.*

joukkueet voivat toimia siten, että jokaisen ydinvahvuudet pääsevät esiin ja koko yhteisön hyvinvointia rakennetaan jokaisen yksilön vahvuuksien pohjalta. Jokaisella meistä on myös heikkouksia. Yhteisöstä tulee vahva, kun sen erilaiset jäsenet täydentävät toisiaan eli poistavat toisensa heikkouksia ja oppivat toistensa vahvuuksista ja niihin tukeu-

tumisesta. Omien ydinvahvuuksien tietoinen hyödyntäminen antaa tyytyväisyyden tunteen, tukee sitoutuneisuutta, lisää kyvykkyyttä kohdata haasteita ja tuo päiviin duurisointuja, positiivista käyttövoimaa, joka säteilee sosiaaliseen ympäristöömme. Hyvinvoinnin ja ydinvahvuuksien käytön yhteydessä keskeistä on se, miten muut työyhteisön jäsenet arvostavat ja huomioivat ydinvahvuksiamme.

Onnistumme monenlaisissa tehtävissä ja ympäristöissä todennäköisemmin omien ydinvahvuksiemme hyödyntämisen kautta. Onnistumiskokemukset keskeisillä elämänalueilla vahvistavat yksilöiden minäpystyvyyksiasityksiä, kun kielteiset vastaavasti heikentävät luottamusta omiin kykyihin ja pärjäämiseen haasteiden edessä (Bandura 1977). Onnistumiset ja niistä saatu myönteinen palaute rakentavat itsearvostusta (Nurmi & Salmela-Aro 2017). Näin positiivinen yläkierre on valmis, sillä vahvuuksiin fokuksinnilla on kauaskantoisia myönteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin (Peterson & Seligman 2004), työnimuun ja proaktiiviseen käytökseen työssä (van Woerkom ym. 2016), työn tuloksellisuuteen (van Woerkom & Meyers 2015) sekä vähäisempään stressiin ja työpoissaoloihin (van Woerkom ym. 2015). Ei siis hyödytä käyttää liiaksi aikaa ja energiaa vain heikkouksien kehittämiseen ja puutteiden mu-
rehtimiseen. Jatkuva epämukavuusalueella pinnistely ja heikkouksien kautta toimiminen on pitkällä aikavälillä kuluttavaa. Harva meistä motivoituu tekemiseen, jossa suoritus jatkuvasti tökkii. Päinvastoin epäonnistumisen pelko ja siihen liittyvät ahdistavat tunteet voivat johtaa passiivisuuteen sekä tilanteiden ja tehtävien välttelyyn eri elämänalueilla (Nurmi & Salmela-Aro 2017).

Taustaa luontevahvuuksien opettamiselle

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden arvopohjan mukaan jokaisella oppilaalla on oikeus kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä (OPH 2014). Koulussa jokainen oppilas nähdään ainutlaatuisena ja arvokkaana. Kuitenkin monen kasvatusorganisaation haaste on onnistua tukemaan jokaisen oppilaan mahdollisuuksia tavoittaa oma paras potentiaalinsa ja auttaa jokaista lasta löytämään oman persoonansa vahvuudet kouluvuosien aikana. Koulu on lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen kannalta keskeinen kasvuympäristö, jossa karttuneet kokemukset muokkaavat voimakkaasti yksilön uskoa omaan kykyihinsä ja oman toiminnan mahdollisuuksiin (Eccles & Roeser 2011). Koulukokemusten laadulla onkin merkittävä vaikutus lapsen itsetuntoon, hyvinvointiin ja oppimiseen. Oman suoriutumisen lomassa koetut onnistumiset ja epäonnistumiset, ympäristöltä saadut omaan toimintaan kohdistuvat palautteet sekä niiden pohjalta muodostuneet arviot ja uskomukset itsestä oppijana rakentavat ajan saatossa perustan sille, millä tavoin oppilaat alkavat tulkita ja lähestyä erilaisia oppimis- ja vuorovaikutustilanteita (ks. esim. Nurmi 2015). Saadessaan onnistuneesta toiminnastaan myönteistä ja rohkaisevaa palautetta, oppilaat kokevat myös todennäköisimmin saavutuksistaan ylpeyden tunteita ja iloa sekä voivat rakentaa myönteisen minäkuvan ja käsityksen omista kyvyistään ja vahvuuksistaan (Salmela-Aro & Nurmi 2017, Sointu ym. 2017). Nämä kokemukset taas ruokkivat innokkuutta ja rohkeutta tavoitella haasteellisimpia tehtäviä ilman epäonnistumisen varjoa (Pekrun ym. 2006) sekä kannustavat tarttumaan haasteisiin ja toimimaan sitkeästi niiden suunnassa. Myönteinen käsitys itsestä, omasta osaamisesta ja luottamus omaan mahdollisuuksiin selviytyä ja saavuttaa tavoitteita lisäävät hyvinvointia, joka taas ennustaa parempaa oppimista (Seligman ym. 2009), kouluun kiinnittymistä ja koulunkäyntiin motivoitumista (Sointu ym. 2017).

Psykologisessa tutkimuksessa puhutaan itsensä toteuttavista kehistä, jolloin aikaisempi onnistuminen ja myönteiset toimintatavat, esimerkiksi omaan vahvuuteen tukeutuminen ja niiden aktiivinen hyödyntäminen, luovat pohjaat myöhemmälle menestykselle ja hyvinvoinnille (Nurmi 2015, 122). Vahvuuksien huomioiminen ja niistä palautteen saaminen rohkaisee ja tuottaa myönteisiä tunteita, jotka toimivat voimavaroina ja resursseina opiskelun aikana. Keltikangas-Järvinen (2004) kutsuu tätä hankituksi itsetunnoksi, koska sitä rakennetaan positiivisen palautteen sekä on-

nistumis- ja osaamiskokemusten kautta. Oppilaiden pienten onnistumisten myötä rakentuu isompia onnistumisen kehii. Voidaan puhua myönteisestä minäkuvasta ja onnistumis pääomasta, josta syntyy parhaimmillaan onnistumisten pitkospuita koh- ti itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamista ja niihin sinnikkyydellä sitoutumista. Luottamus omiin kykyihin ja oppimiseen toimii voimavarana ja positiivisena resurs- sina parhaimmillaan koko loppuelämän ajan monenlaisissa ympäristöissä, kuten kou- lussa, töissä ja sosiaalisissa suhteissa.

Lasten oikeus on saada tunnustusta ja positiivista huomiota omien vahvuuksien- sa olemassaolosta ja kehittämisestä. Aikuisen on tärkeää huomata, että lapsen moni- puoliset taidot, orastava potentiaali ja ydinvahvuudet konkretisoituvat vahvuuksiksi siinä vaiheessa, kun lapselle tärkeät aikuiset havaitsevat ja sanallistavat heidän vah- vuutensa. Vahvuudet ja niiden avulla kehittyminen liitty- vät lapsen omaan itsearvostukseen ja siihen arvostukseen, jota hänen ympärillään olevat tärkeät ihmiset lasta kohtaan osoittavat.

*Oleellista on, että lapsi
saa mahdollisuuksia
hyödyntää vahvuuksiaan
monenlaisissa ympäris-
töissä – koulussa,
partiossa, mummon
luona tai vertaissuhteissa
oman kodin pihapiirissä.*

Oleellista on, että lapsi saa mahdollisuuksia hyö- dyntää vahvuuksiaan monenlaisissa ympäristöissä – kou- lussa, partiossa, mummon luona tai vertaissuhteissa oman kodin pihapiirissä. Lapsen vahvuuksia tunnistamalla voi- daan vahvistaa yksilöön liittyviä suojaavia tekijöitä eli resi- lienssiä, kuten kokemusta omasta pärjäämisestä, riittävän

hyvästä itsetunnosta ja toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Kun lapsi tutustuu it- seensä ja löytää omia vahvuuksiaan, hän oppii samalla ymmärtämään maailmaa ja voi kytkeytyä siihen omien vahvuuksiensa kautta. Toisin sanoen, on helpompi ym- märtää toisten tapaa toimia ja heidän motiivejaan, kun on riittävän hyvä itsetunto ja luottamus omiin kykyihin. Kouluissa vahvuuksien mittaaminen ja niille rakentami- nen siirtävät huomion voimavaroihin. On hedelmällisempää kehittää sitä, mikä on toimivaa, sen sijaan, että korjaisimme heikkouksia. Lapsen onnellisuus ja hyvinvoin- ti lisääntyvät, kun hän huomaa olevansa hyvä ja arvostettu omana itsenään.

Työskennellessäni vuosia opettajana huomasin, miten oppilaiden luonteenvah- vuuksiin keskittymällä rakensimme koulumaailmaa, jossa jokainen sai mahdollisuu- den onnistua erilaisista haasteista huolimatta. Olin huomannut, miten koulupolul- la menestyminen, oman paikan löytäminen ryhmässä ja rikastavien ihmissuhteiden solmiminen oli paljon enemmän kiinni luonteesta olevista taidoista kuin yksittäisissä oppiaineissa menestymisestä. Halusin oppia tunnistamaan ja kehittämään oppilaiden monipuolisia luonteenvahvuuksia ja antamaan niistä pedagogisesti laadukasta, ke-

hittävää palautetta sekä dokumentoimaan vahvuuksia systemaattisesti osana koulun muuta arviointityötä. Ongelmaksi osoittautui, että tutkittua tietoa, keinoja ja oppimateriaaleja luonteenvahvuuksien tunnistamiseen ja opettamiseen ei ollut, koska niitä ei silloin vielä tutkittu tai opetettu systemaattisesti Suomessa. Tunnistin ongelman laajuuden ja sen, että muiltakin opettajilta ja kasvattajilta puuttui ymmärrystä ja osaamista siitä, miten vahvistaa niitä tekijöitä, jotka auttavat oppilaita tunnistamaan vahvuuksiaan ja harjoittelemaan luonteenvahvuuksia systemaattisemmin, jotta he onnistuisivat vertaissuhteissa, oppimiseen keskittymisessä ja tunteiden säätelyssä. Tarvitsin lisää tietoa ja toimivia työkaluja. Siksi lähdin tutkimaan luonteenvahvuuksia yhdessä dosentti Lotta Uusitalon kanssa. Tutkimukseni syntyi sekä omasta että laajemmin kasvatusalan toimijoiden tarpeesta saada uutta tietoa ja käytännön materiaalia positiivisesta kasvatuksesta ja erityisesti luonteenvahvuuksien opettamisesta. Tutkin Helsingin yliopiston erityispedagogiikan koulutukselle tekemässäni väitöskirjassa, miten oppilaiden hyvinvointia, sosiaalisia taitoja ja mahdollisuuksia tavoittaa oma paras potentiaalinsa voidaan tukea luonteenvahvuuksien tunnistamisen ja kehittämisen kautta. Väitöskirjani (Vuorinen 2022) on yksi ensimmäisistä oppilaiden ja opettajien luonteenvahvuuksien tukemiseen keskittyvistä väitöskirjoista Suomessa.

Tässä luvussa selvitän luonteenvahvuuksien opettamisen periaatteita ja vahvuuslähtöistä toimintatapaa sekä niiden mahdollisuuksia kaikkien kasvattajien ja opettajien pedagogiseksi lähtökohdaksi. Tämän luvun yhtenä tavoitteena on lisätä tietoa luonteenvahvuuksien tuomisesta päiväkotien ja koulujen toimintakulttuuriin osana opettajien toteuttamaa pedagogiikka. Toivon, että tulevaisuudessa yhä useampi lapsi ja nuori saisi rakentaa itselleen positiivisen minäkuvan ja terveen itsetunnon, jonka ankkurina toimivat omat ydinvahvuudet ja niiden hyödyntäminen monenlaisissa ympäristöissä. Käsillä oleva luku johdattelee luonteenvahvuuksien opettamiseen ja toivottavasti innostaa kasvattamaan omaa ymmärrystä niistä tavoista, joiden lähtökohtana on lapsen vahvuuksien lähivyöhykkeen tunnistaminen ja lasten varustaminen hyvään elämään jokaisen persoonallisilla vahvuussiivillä.

Positiivisen kasvatuksen kehittyminen

Positiivinen kasvatustutkimus tutkii pedagogisia pyrkimyksiä, jotka lisäävät oppilaiden sitoutumista, resilienssiä, luonteenvahvuuksia, optimismia, hyvinvointia, onnellisuutta ja merkityksen löytämistä (Kern & Wehmeyer 2021, Seligman ym. 2009). Positiivisen

Positiivisen kasvatuksen arvopohja rakentuu kulttuurille, joka vähentää vertailua toisiin ja sallii jokaisen kokea olevansa hyvä ja arvokas ilman jatkuvia paineita erityisyydestä tai paremmuudesta.

kasvatuksen arvopohja rakentuu kulttuurille, joka vähentää vertailua toisiin ja sallii jokaisen kokea olevansa hyvä ja arvokas ilman jatkuvia paineita erityisyydestä tai paremmuudesta. Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea, vaan tärkeämpää on jokaisen oman parhausalueen eli vahvuusvyöhykkeen löytäminen ja tunnustaminen. Kyseessä on kasvatuksellinen filosofia, joka läpäisee koko pedagogisen toiminnan ja ulottuu opettajien, opettajien ja oppilaiden sekä oppilaiden keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Positiivisen kasvatuksen yhtenä keskeisenä tavoitteena on tuoda vahvuuksia tunnustava pedagogiikka ja tutkimus yhdenvertaiseen asemaan poikkeavuus- ja ongelmakeskeisen puuttumisen kanssa.

Lapsilähtöiset pedagogiset suuntaukset, jotka keskittyivät lasten universaaleihin psykologisiin tarpeisiin, hellyyteen ja lämpöön sekä laajempaan ymmärrykseen siitä, mitä lapsilta voi eri kehitysvaiheissa odottaa (Pulkkinen 2015), saivat jalansijaa 1900-luvun alkupuolella. Näistä esimerkiksi freinetpedagogiikka (ensimmäinen maininta 1924, Schlemminger 1999), fröbeliläinen pedagogiikka (Froebel 1889), montessoripedagogiikka (ks. Lillard ym. 2017), steinerpedagogiikka (ks. Nielsen 2003) ja reggiolainen pedagogiikka (ks. Mansikka 2019) nostivat esiin lasten luontaiset kiinnostuksen kohteet ja niiden huomioimisen kasvatuksen kontekstissa. Jo vuonna 1938 John Dewey tiivistä kasvatuksen arvolutapaukseksi jokaisen lapsen oikeuden tavoittaa oma paras potentiaalinsa. Kuitenkin vallalla olevat kasvatustraditiot toteuttivat pitkälti behavioristista suuntausta, jossa lapsia kasvatettiin ja ohjattiin oikeaan ja toivottuun käytökseen palkkioiden ja rangaistusten viitoittamassa kehityksessä (Dolly 1975). 1960-luku oli otollista aikaa humanistisen psykologian synnylle, sillä sen ihmiskäsityksessä korostui vahva luottamus ihmiseen ja ajatus yksilöstä tiedostavana ja empaattisena olentona ja sen tavoitteena oli itsensä kehittäminen, aktiivinen omaksi itseksi kasvaminen ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen (Rogers 1957). Abraham Maslow kirjassaan *Motivation and Personality* (1954) oli luultavasti yksi

ensimmäisistä, joka käytti termiä ”positiivinen psykologia”. Maslow yhtenä humanistipsykologien uranuurtajana nosti kasvatuksen keskiöön jokaisen lapsen ja nuoren positiivisen potentiaalin ja itsensä toteuttamisen tarpeiden huomioimisen. Se on nykyäänkin positiivisen kasvatuksen keskeinen arvopohja.

1990-luvun loppupuolella professori Martin Seligman esitteli ajatuksen positiivisesta psykologiasta, joka keskittyisi tutkimaan kaikkea sitä vahvaa, joka ihmisissä jo on. Positiivinen luonne (*positive character*) oli jo tuolloin yksi tieteenalan kolmesta keskeisestä kiinnostuksen kohteesta (Seligman 1999). Yhä kasvanut mielenkiinto hyvinvointia, positiivista mielenterveyttä, sen vahvistamista ja keskeisiä suojaavia tekijöitä kohtaan sekä ymmärrys riskitekijöiden ja poikkeavuuksien tunnistamisen ja korjaamisen riittämättömyydestä on tehnyt positiivisesta psykologiasta, positiivisesta kasvatuksesta ja positiivisesta pedagogiikasta tällä vuosituhannella hyvin ajankohtaisen. Positiivinen kasvatusta on positiivisen psykologian periaatteiden toteuttamista kasvatuksellisissa tilanteissa. Nämä tilanteet voivat tapahtua kotona, päiväkodissa, harrastuksissa, kotona, koulussa tai työpaikoilla. Opetukseen ja koulutukseen positiivinen psykologia on vaikuttanut voimakkaimmin niin sanotun vahvuuskasvatuksen ja hyvinvointitutkimusten kautta. Vuodesta 2014 olen ollut mukana tutkimassa näitä asioita (ks. Vuorinen ym. 2019, 2021a, b) ja saanut kehittää käytännön Huomaa hyvä! -menetelmää myönteisemmän tulokulman löytämiseksi kaikkien oppijoiden tukemiseksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi osana jokaista koulupäivää (ks. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen Huomaa hyvä! -sarja alkaen vuodesta 2016 ja Huomaa hyvä! -palvelu: seethegood.app).

Positiivisen kasvatuksen tarkoituksena ei ole ongelmien mitätöinti, perusteeton tai jatkuva kehuminen, tavoitteiden madaltaminen eikä tuen tarpeille selän kääntäminen saati pakkopositiivinen olemisen tapa. Pikemminkin positiivinen kasvattaja on meistä jokainen, joka laajentaa näkökulmaa myös kohti jo toimivia asioita ja etsii omaa pedagogista toimintaa siihen, mikä lisää yksilön ja yhteisön hyvinvointia ja mahdollistaa koko inhimillisen kapasiteetin käyttämisen. Hän tasapainottaa ongelma- ja huolipuheen luontaista ylivaltaa vahvuuspuheella ja on kiinnostunut kehittämään omaa pedagogista ajatteluaan kohti ei-kognitiivisten hyvinvoinnin tekijöiden ja akateemisten taitojen opettamista rinnakkain. Positiivinen kasvattaja huomioi erityisesti ne oppilaat, joilla on paljon haasteita koulunkäynnissään. Hän ymmärtää, että nämä oppilaat tarvitsevat runsaasti tietoa omasta pätevyystään ja kokemuksia onnistumisista, eivät jatkuvaa muistuttelua puutteistaan tai virheistä, koska itseensä liitetyt kielteiset ja ongelmalliset piirteet voivat vahvistaa itseään toteuttavaa nega-

tiivista kierrettä. Positiivinen kasvattaja nostaa jokaisen oppilaan ainutlaatuisuuden tunnustamisen koko kouluyhteisön vahvuudeksi.

Positiivinen kasvatus korostaa aikuisten kollektiivista vastuuta: on löydettävä ne sanat ja teot, jotka toteuttavat perusopetuksen arvopohjaa ja joiden kautta jokainen lapsi ja nuori voi kokea itsensä arvokkaaksi ja päteväksi omana itsenään ja osana kouluyhteisöään. Ihminen muotoutuu toisten ihmisten vaikutuksesta. Hyvinvoiva lapsi oppii luottamaan itseensä ja löytää turvan kestää epävarmuutta, kun häntä autetaan ymmärtämään omat mahdollisuutensa ja opetetaan taitoja, joilla vahvistetaan liittymistä toisiin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Yksi positiivisen kasvatuksen keskeisistä tutkimus- ja kehittämiskohteista on kautta aikain ollut luonteenvahvuudet (Peterson & Seligman 2004). Luonteenvahvuudet, kuten uteliaisuus, sisu, itse-säätely ja sosiaaliset taidot, tukevat oppimista ja psykologisten perustarpeiden saattamista, mikä on yhteydessä hyvinvointiin.

Positiivisen kasvatuksen ajankohtaisia haasteita

Positiivisen kasvatuksen yhtenä tavoitteena on lisätä systemaattisuutta myönteisten ominaisuuksien ja vahvuuksien ymmärtämiseen ja kehittämiseen kasvatuksen kontekstissa. Positiivisen kasvatuksen ja vahvuuslähtöisyyden tutkimus on vielä nuorta. Vahvuus-käsitteen (*strength*) epäselvyys ja monimerkityksellisyys on ilmeistä, ja käsitteen alle lukeutuu monenlaista teoriapohjaltaan monitahoista ainesta (Niemiec & Pearce 2021, Sointu ym. 2023). Yhtenäistä teoriamuodostusta vaikeuttavat lisäksi erilaiset perinteet, joista käsin vahvuuksien tutkimusta ja konkretiaan viemistä käsitellään (ks. esim. Kern & Wehmeyer 2021). Positiivinen kasvatus ja vahvuuspedagogiikka kaipaavat yhteistä, tutkittuun tieteseen pohjautuvaa teoriapohjaa ja konkreettisten pedagogisten käytäntöjen päivitystä. Yksi tutkijoiden esiin nostama ongelma liittyy siihen, miten koulut pyrkivät toteuttamaan erilaisia hyvinvointia ja esimerkiksi luonteenvahvuuksia kehittäviä ohjelmia ilman kriittistä opettajien oman pedagogiikan tarkastelua ja kehittämistä. Valitettavan usein kasvatusyhteisön ja opettajien alkuinnostus joutuu väistymään koulussa vallitsevan toimintakulttuurin tieltä, jolloin yksittäiset hyvinvointipyrkimykset ja projektit jäävät auttamatta sivurooliin (Oberle

& Schonert-Reichl 2017). Oma väitöskirjani *Character strength interventions: Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education* (Vuorinen 2022) pyrki omalta osaltaan selvittämään vahvuuslähtöisen pedagogiikan teoreettista taustaa ja lisäämään empiiristä tutkimusta luonteenvahvuuksien opettamisen yhteydestä oppilaiden hyvinvointiin ja sosiaalisiin taitoihin.

Mitä ovat luonteenvahvuudet?

Luonteenvahvuudet ovat perustavanlaatuisia myönteisiä ominaisuuksiamme, jotka määrittävät meitä parhaimmillamme. Ne ovat muokkautuvia ja kehittyviä taitokimppuja. Brdar ja Kashdan (2010) määrittelevät luonteenvahvuudet ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat ”omalta itseltä” ja joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa, tuottaa tyytyväisyyttä ja lisää hyvinvointia ja onnellisuutta. Luonteenvahvuudet näkyvät tunteissa, käytöksessä ja ajatuksissa (Park ym. 2004). Luonteenvahvuudet eroavat lahjakkuuksista sen perusteella, että luonteenvahvuudet ovat kehittyviä, opetettavia, opittavia ja moraalisesti arvostettuja niiden itsensä vuoksi, kun taas jälkimmäiset ovat synnynnäisiä ja arvostettuja pikemminkin niiden tuottaman aineellisen hyödyn vuoksi (Peterson & Seligman 2004, ks. myös Uusitalon *Hyveet ja luonteenvahvuudet* -luku tässä teoksessa). Luonteenvahvuuksien hyödyntäminen on myönteistä ja opetettavissa olevaa, luonteenvahvuudet eivät kulu eikä niiden käyttö sorra muita. Luultavasti juuri luonteenvahvuudet ovat käytössä silloin kun olemme flow-tilassa eli täysin uppoutuneina tekemiseemme ja kun asiat sujuvat täysin keskittyneenä optimaalisten haasteiden äärellä. Olemme parhaassa iskussa ja kukoistamme, kun voimme toteuttaa todellista potentiaaliaamme ja ympäristö voi havaita sisäisen hehkumme ulkoa käsin. Voidaankin sanoa, että jokaisen luonteenvahvuudet ovat kuin polttoaine ja ruori, koska ne energisoivat lahjakkuuksiamme ja mahdollistavat niiden täyden potentiaalin. Parhaimmillaan vaivannäkö omien vahvuuksien kehittämisessä ja käyttämisessä yhteiseksi hyödyksi tuo syvää tyydytyksen tunnetta (ks. esim. Niiniluoto 2015).

Miksi luonteenvahvuuksien opettamista?

Opetussuunnitelmat globaalisti painottavat yhä enemmän laaja-alaisten taitojen opettamista, sydämen ja kokonaisen oppilaspersoonan kasvattamista ja maailmankansalaiseksi kasvun tukemista. Sosioemotionaaliset taidot, luonteenvahvuudet ja yleiset oppimaan oppimisen taidot on mainittu niin OECD:n (2015) kuin Unicefin (2019) tavoitteissa. Niitä voidaan tarkastella jokaisen oppilaan henkilökohtaisina voimavaroina, koska ne kulkevat hyvinvoinnin tukemisen kanssa käsi kädessä ja toimivat keskeisinä suojaavina tekijöinä esimerkiksi koulu-uupumusta vastaan. Voimavarat voivat olla koulun sosiaaliseen ympäristöön liittyviä yhteisöllisiä voimavaroja, kuten ryhmän myönteinen ilmapiiri ja koulun toimintakulttuurin myötätuntoisuus ja rohkaiseva vuorovaikutus sen jäsenten välillä (ks. esim. Salmela-Aro & Upadaya 2012, 2014). Vahvuuksilla vaikuttaisi olevan yhteyksiä koulumenestykseen (OECD 2021, Rytioja ym. 2019, Sointu ym. 2017, Tang ym. 2019, Wagner & Ruch 2015, 2021), koulutyytyväisyyteen (Weber & Ruch 2012), positiiviseen luokkahuonekäyttäytymiseen (Wagner & Ruch 2015) ja tulevaisuudessa tarvittavien kompetenssien rakentamiseen (Lavy 2020, Sointu ym. painossa). Vahvuudet ja niiden hyödyntäminen ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, myönteisiin tunnekokemuksiin ja minäpystyvyysuskomuksiin (Ruch ym. 2014, Weber 2021) ja hyvinvointiin (Gillham ym. 2011, Lambert ym. 2019, Toner ym. 2012).

Oppilaiden vahvuuksien kehittämisen lisäksi interventiot, jotka on suunnattu kehittämään positiivista oppimisympäristöä ja vuorovaikutussuhteita, ovat osoittaneet toimivuutensa sosiaalisten suhteiden tiivistymisen, yhteenkuuluvuuden kasvun ja luokkahuonetyöskentelyyn sitoutumisen myötä (Quinlan ym. 2015). Lukiolaisilla luonteenvahvuudet, jotka tukevat prososiaalista käytöstä, kuten ystävällisyyttä ja ryhmätyötaitoja, ennustivat vähäisempiä masennuksen oireita, kun taas transsendenttisuuden vahvuudet, kuten henkisyys, ennustivat suurempaa tyytyväisyyttä elämään (Gillham ym. 2011). Lisäksi luonteenvahvuudet, kuten sinnikkyys, itsesäätely, uteliaisuus ja innostus oppimista kohtaan, ovat tärkeitä taitoja oppimistulosten kannalta. Nämä vahvuudet ovat yhteydessä positiivisiin oppimistuloksiin (OECD 2021, Wagner & Ruch, 2015, 2021). Samassa OECD:n (2021) tutkimuksessa todetaan, että sinnikkyys on positiivisesti yhteydessä oppilaiden elämäntyytyväisyyteen. Oppilaiden vahvuuksiin keskittyvien ohjelmien käyttö on yhteydessä myös kasvaneeseen

hyvinvointiin, vähäisimpiin kielteisiin tunteisiin (Bu & Duan 2018) ja edelleen lisääntyneeseen vahvuuksien käyttöön ja hyvinvointiin (Dubreuil ym. 2016, Wagner & Ruch 2022) myös Suomessa (Vuorinen ym. 2021). Edellä mainitut tulokset kertovat myös, että oppilaiden erilaiset vahvuudet on tärkeää huomioda tukitoimien suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikka näyttöä vahvuuksien hyödyistä on kertynyt, tarvitaan yhä enemmän tutkimustietoa myös kulttuurisesti sensitiivisistä ja eri konteksteissa toteutetuista interventioista. Interventiotutkimuksen haasteena onkin saada erilaiset käytännöt evidenssiperustaiseksi (Lavy 2020).

Luonteenvahvuudet, kuten sinnikkyys, itsesääteily, uteliaisuus ja innostus oppimista kohtaan, ovat tärkeitä taitoja oppimistulosten kannalta.

Miten liikkeelle luonteenvahvuuksien opettamisessa?

Tervetuloa bongaamaan vahvuuksia! Seuraavaksi keskityn hyvin käytännönläheiseen tapaan opettaa luonteenvahvuuksia. Heti alkuun on hyvä todeta, että tässä luvussa tarkastellaan luonteenvahvuuksien opettamista Petersonin ja Seligmanin (2004) VIA-vahvuusjaotteluun perustuen. Siinä 24 luonteenvahvuutta luokitellaan kuuden hyveen eli viisauden, rohkeuden, inhimillisyyden, oikeudenmukaisuuden, kohtuullisuuden ja henkisyyden alle (ks. myös Uusitalon luku tässä teoksessa). Luonteenvahvuuksien katsotaan toimivan hyveiden toteuttajina. Tutkimustemme perusteella olen Lotta Uusitalon kanssa muokannut vahvuuksien listaa ja lisännyt joukkoon *myötätunnon* ja *sisukkuuden* vahvuudet ottaen huomioon suomalaisen kasvatuskulttuurin ja sen erityispiirteet (Uusitalo & Vuorinen 2023).

Luonteenvahvuuksien integroiminen osaksi jokaista koulu- tai päiväkotipäivää on keskeinen tapa tukea hyvinvointia. Luonteenvahvuuksiin keskittyvä opetus tarjoaa monet kulttuurien raja-aidat ylittävän viitekehyksen niin sanotulle sydämen kasvattamiselle ja antaa jokaiselle kasvatusyhteisön jäsenelle yhteisen kielen ymmärtää ja tehdä näkyväksi kaikki se, mikä meissä on toimivaa ja mitkä ovat parhaat puolomme. Sinnikkyyttä, innostusta, uteliaisuutta ja sosiaalisia taitoja kehittävä koulu muuttuu puheesta konkreettiseksi ja mitattavaksi tavoitteeksi. Kyseessä eivät enää ole vain sivutuotteet, joita opitaan jonkin muun asian kyljessä tai projektina, vaan omina itsenään opetettavat taidot ja kiinteä osa kaikkien opettajien pedagogista toimintaa.

Kehitin väitöskirjassani kaksi luonteenvahvuusinterventiotia. Tutkimukseni osoitti, että interventioon osallistuneiden 10–13-vuotiaiden poikien aggressiivisuus väheni ja kiinnostuksen pysyvyys kasvoi tilastollisesti merkitsevästi. Yleisopetuksen työillä, jotka osallistuivat interventioon, empatia ja periksiantamattomuus olivat kasvaneet tilastollisesti merkitsevästi. Lisäksi oppilaat, joilla oli tehostetun tai erityisen tuen tarpeita, hyötyivät luonteenvahvuusopetuksesta. Heillä havaittiin kasvanutta kouluintoa ja sinnikkyyttä sekä vähentynyttä aggressiivista käytöstä mutta ilman tilastollista merkitsevyyttä. Lisäksi opettajat kertoivat oppilaiden välisten sekä oppilaiden ja opettajien välisten suhteiden parantuneen (Vuorinen 2022, Vuorinen ym. 2019, 2021a, b).

Luonteenvahvuuslähtöisen toiminnan integroiminen jo olemassa olevaan toimintakulttuuriin voi onnistua kestävästi, jos kasvatusyhteisön aikuisjäsenet saavat kokea ensin henkilökohtaisesti, miltä omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen, tavoitteellinen hyödyntäminen ja niistä palautteen saaminen tuntuvat. Tutkimusten mukaan opettajien on mahdollista oppia vahvuuslähtöisestä toiminnasta hyvin lyhyissä interventioissa, jotka auttavat heitä sekä tunnistamaan että kehittämään omia ydinvahvuuksiaan. Opettajat hyötyvät luonteenvahvuuksien harjoittelusta, koska heidän pedagogiset taitonsa kehittyvät, mikä on tutkitusti myönteisesti yhteydessä sekä opettajien, opettajien ja heidän oppilaidensa sosiaalisiin suhteisiin että oppilaiden keskinäisiin suhteisiin ikätoveriensa kanssa (ks. esim. Quinlan ym. 2015, Vuorinen 2022).

Kouluissa oppilaiden luonteenvahvuuksia kehittävässä interventioissa tulee kiinnittää enemmän huomiota opettajan harjoittamaan pedagogiikkaan (White & Kern 2018). Opettajille on annettava riittävästi aikaa kokea ja oppia ensin itse vahvuuslähtöisen toiminnan peruseräatteen (Noddings 2015, Waters 2021). Hyödyntäessään omia ydinvahvuuksiaan työssään ja saadessaan niistä arvostusta toisilta opettajat voivat onnistua toteuttamaan vahvuuslähtöistä pedagogiikkaa koko koulun toimintakulttuurin tasolla (White & Waters 2015). Kun opettajat tiedostavat omat luonteenvahvuutensa ja oppivat nojaamaan niihin työssään, he oppivat rohkaisemaan lapsia omien vahvuuksien nimeämisen ja hyödyntämisen suunnassa. Vahvuuksien opettaminen on hyvä tuoda luonnolliseksi osaksi kaikkea kasvatus- ja opetustoimintaa. Sen lisäksi vahvuuksia voi ja kannattaa opettaa omana aiheenaan. Parhaimmillaan vahvuuksien tukeminen kuitenkin kytkeytyy kaikkeen kasvatukseen ja muodostuu sen kantavaksi periaatteeksi oppiaineesta riippumatta juuri opettajan oman pedagogiikan välittämänä. Näin vahvuudet tulevat toistuvasti näkyviin aidoissa käyttäytymis- ja suhteissa ja sulautuvat tekemisen monipuolisiksi mahdollistajiksi opettajan oman toiminnan ja vahvuuksien sanoittamisen ansiosta.

Vahvuuslähtökohtien käytänteistä

Luonteenvahvuuksien konkreettisista käytännöistä kenties tunnetuin on kolmiulotteinen *aware, explore, apply* -malli (Niemic 2017), jonka olen sovittanut suomalaiseen kontekstiin yhdessä Uusitalon kanssa (Uusitalo & Vuorinen 2023, 2020). Menetelmä on nimetty *vahvuusmieheksi*, *vahvuuskieleksi* ja *vahvuusdokumentoinniksi*. Pedagogisen mallin moniulotteisuudella halutaan korostaa, että pelkkä yksiulotteinen vahvuuksien tunnistaminen tai niistä palautteen saaminen ei riitä, vaan vahvuuksia tulee systemaattisesti dokumentoida ja hyödyntää ympäristön tarjoamien oppimismahdollisuuksien tukemana. Oppilas ei ole toiminnan kohteena, vaan vahvuuslähtöisyys tukee osallisuutta ja yhteistyötä, jolloin oppilas toimii omaehtoisesti hyvin monenlaisissa rooleissa ja omalla tavallaan tuo vahvuutensa ympäristöön. Hän oppii tekemään valintoja omiin vahvuuksiinsa tukeutuen, mikä avaa tulevaisuusperspektiiviä.

1. Vahvuusmieli

Vahvuusmieli tarkoittaa aktiivista ja tietoista hyvän havaitsemista ja keskittymistä toimivuuteen ja onnistumisiin jokaisessa lapsessa. Luonteenvahvuuksien opettamisessa ja aktiivisessa hyvän huomaamisessa ensimmäinen askel on oman *vahvuusmielen* viittäminen ja sen rohkaiseminen kollegoissa, oppilaissa ja huoltajissa.

Idea: Kysy päivän lopuksi itseltäsi ja oppilailtasi: ”Mikä meni tänään hyvin ystävällisyydessä hyödyntämisessä, sinnikkyuden harjoittelussa, itsesäätelyn käyttämisessä...?” Huomaa ja nosta säännöllisesti esille se kehitys, jota lapsissa, nuorissa ja kollegoissa tapahtuu luonteenvahvuuksien aktiivisen käyttämisen ja kehittämisen ansiosta.

2. Vahvuuskieli

Huomasin, että käytit tässä tehtävässä luovuutta ja sinnikkyyttäsi. Sinnikkyytesi näkyi erityisesti siinä, miten jatkoit haastavan tehtävän parissa ja etsit apua toisilta. Tulin tosi ylpeäksi sinusta.

Vahvuuskieli tarkoittaa pedagogista toimintaa, jossa annetaan tarkkarajaista palautetta ja kiitetään vahvuuden näkymisestä. On tärkeää, että oppilas tietää onnistuneensa, koska käytti hyväkseen sinnikkyyttään ja rohkeuttaan, ei sattumankaupasta tai taikauskusta. Oppilaalle annetaan palautetta, jonka myötä hän tulee tietoiseksi vahvuuksistaan, onnistumisistaan ja taitavuudestaan sekä pystyy käyttämään niitä resursseina omassa toiminnassaan koulussa ja sen ulkopuolella (Niemi 2017). Vahvuuksien sanallistaminen on voimavaroihin keskittyvää ja positiivisesti latautunutta. Toimintakulttuuri ja siinä käytetty vuorovaikutuksen kieli on keskeinen voimavara kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Oppilaiden kohtaamisessa valituilla sanoilla on erityisen vaikuttava merkitys. Kasvatuksen ja ohjaamisen yhteinen, positiivissävytteinen kieli muodostuu parhaimmillaan koko toimintakulttuurin ohjaavaksi arvopohjaksi, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen. Vahvuuskielen elävyys näkyy ja kuuluu ensimmäisenä opettajan pedagogisessa puheessa. Kun opettaja ja kasvattaja – tai kuka tahansa kasvuyhteisön jäsen – huomaa luonteen vahvuuksia, kuten rohkeutta, itsesääteilyä tai vaikkapa ystävällisyyttä käytettävän, hän antaa siitä palautetta ja sanallistaa havaitsemaansa toimintaa.

3. Vahvuusdokumentointi

Kolmas askel vahvuuslähtöisellä polulla on vahvuusdokumentointi. Vahvuusdokumentointi on pedagoginen formatiivisen arvioinnin muoto, joka lähestyy arviointia hyvin eri näkökulmista kuin yleensä (ja useissa koulutusjärjestelmissä), koska sen fokusissa ovat vahvuudet, niillä edistyminen ja kehittyminen. Vahvuusdokumentoinnissa yksilö vertaa omaa tilannettaan ja suorituksiaan itseensä ja aina omaan tilanteeseensa. Parhaimmillaan vahvuusdokumentointi rikkoo arvioinnin kenttää ja yhdistää formaalia (koulun kontekstissa asetettuja tavoitteita), informaalia (vapaa-ajalla, perheen kanssa tapahtuvaa) ja nonformaalia (koulutusjärjestelmän ulkopuolella, kuten tavoitteellisissa harrastuksissa tapahtuvaa) oppimista ja osaamista niiden arviointiin. Formatiiivisessa vahvuusarvioinnissa kerätään systemaattisesti palautetta oppilaan edistymisestä esimerkiksi häneltä itseltään, opettajilta, vertaisilta, huoltajilta ja harrastuksissa vaikuttavilta aikuisilta. Saadun palautteen pohjalta kehitetään vahvuuksiin ja voimavaroihin keskittyviä tuki- ja opetusmenetelmiä sekä tuetaan arvioinnin kautta oppilaan monipuolisempaa käsitystä omista vahvuuksistaan. Onnistumisten dokumentointi ja vahvuuslähtöinen arviointi (Epstein 2004, Gilman & Huebner

2003, Seligman & Csíkszentmihályi 2000) on sitä tärkeämpää, mitä enemmän lapsella ja nuorella on haasteita opinpolussaan ja kasvussaan. Jokaista oppilasta kannustaa oman monipuolisen osaamisen esiin tuominen ja pysyvä taltiointi.

On selvää, ettei aloittekyvykkyyttä, rohkeutta, sinnikkyyttä tai mitään muutakaan luonteenvahvuutta ei ole tarkoituksenmukaista arvioida numeerisesti. Tarvitaan uudenlaisia tapoja tuoda vahvuuslähtöistä osaamista esiin, jotta lapsen itsetuntemus ja itsetunto saisivat kasvumateriaalia. Vaikka vahvuuslähtöinen arviointi ei ole ollut koulujärjestelmässämme systemaattista, erilaisten vahvuuksien muotojen näkyväksi tekeminen ja arvostaminen sekä dokumentointi ovat monenlaisista oppijoista koostuvassa koulussa tulevaisuudessa yhä ratkaisevammassa asemassa. Tämä edellä kuvattu vahvuuksien tunnistamiseen keskittyvä menetelmä toimii ponnahduslautana luonteenvahvuuksien kartoittamiselle. Työtapa jokaisen oppilaan vahvuuksien ymmärryksen syventämiselle voi olla esimerkiksi portfolio tai sähköinen alusta (ks. seethegood.app), jolle oppilas kerää näyttöjä omista vahvuuksistaan erilaisista yhteyksistä ja dokumentoi kehitystä hänelle itselle tärkeissä asioissa. Omien vahvuuksien tunnistamisen, käyttämisen, niiden arvioinnin ja saadun palautteen avulla oppilas saa konkreettisen dokumentin osaamisvarannostaan ja työkaluja oman elämänsä toiveikkaaseen käsikirjoittamiseen.

Luonteenvahvuuksien opettamisesta – esimerkkeinä Kantvikin ja Itäkeskuksen peruskoulut

Luonteenvahvuuksien opettaminen on koko koulun ja kaikkien sen jäsenten yhteinen asia. Harvoin mikään toimintakulttuurinen muutos toteutuu kestävästi määräyksenä ylhäältä alaspäin, ”posteljooni”-asenteella ”rehtori tuo tiedon”. Pikemmin avainasemassa on jaettu johtajuus, yhteinen visio ja tarina, joka herättää tunteita ja innostaa toimimaan ja kehittymään samaan suuntaan. Rehtorista ja johtajasta, joka on itse innostunut asiastaan ja toimii soihdunkantajana, välittyy henkilökunnalle viesti: ”tämä on tärkeää!”

Copley ja Niemiec (2021) esittelevät artikkelissaan *Character Strengths Interventions in Education Systems* viiden askelen lähestymistavan, jota toteuttamalla luonteen-
vahvuuksien opettaminen voi integroitua systemisesti kestäväksi osaksi koulujen toimintakulttuuria. Olen lisännyt jokaiseen kohtaan esimerkkejä kirkkonummelaisesta Kantvikin ja helsinkiläisestä Itäkeskuksen peruskoulusta, jotka ovat onnistuneesti kehittäneet vahvuuslähtöistä kulttuuria kouluissaan jo useamman vuoden ajan. Lainaukset perustuvat viestienvaihtoon, jota olen käynyt näiden koulujen rehtoreiden kanssa.

1. **Osallistumiseen kutsuminen määräysten sijaan.** Jokaisen kouluyhteisön jäsenen autonomiaa tuetaan, jotta sitoutumista saadaan lisättyä.

Kantvikin koulussa Kirkkonummella on 300 oppilasta ja 22 opettajaa. Koulussa on toteuttanut positiivista kasvatusta ja erityisesti luonteenvahvuuksien opetusta osana koko koulun toimintakulttuuria. Onnistumisen edellytyksenä on toiminut avoin keskustelu ja sopiminen yhteisistä minimeistä eli siitä, mitä jokainen kouluyhteisön jäsen ainakin tekee. Jotkut voivat innostua ja lähteä tekemään enemmän, mutta yhteisten pelisääntöjen sopiminen on alussa hyvin keskeistä. Koulun rehtori Jouni Koponen kertoo toimintakulttuurin luomisesta seuraavasti:

*Mikä tahansa arvopohja tai toimintamalli valitaanakin koulun toimintaa ohjaamaan, on tärkeää kasvaa siihen yhdessä. Olemme panostaneet tähän yhteistä aikaa, koska yhdessä kasvaminen sitä tarvitsee. Tarvitsemme myös yhteistä innostumista ja yhdessä heittäytymistä eli rohkeutta tehdä yhdessä uutta. Kun tällaisella uudelle matkalle lähdetään, tulee kaikilla olla tunne siitä, että olemme tässä yhdessä ja tämä on sellainen mihin me yhdes-
sä uskomme. Hyvän ja toimivan tiimin tunnusmerkki onkin merkityksellisyden kokeminen ja se, että me saamme yhdessä jotain hyvää aikaan. Tätä voi tukea mm. avoimuudella, yhteiselle työlle varatulla ajalla ja em-
paattisella johtamisella.*

Itäkeskuksen peruskoulun rehtori Jutta-Riina Karhunen johtaa 450 oppilaan yhtenäistä peruskoulua, jonka toimintakulttuurin keskiössä on arvostava ja ratkaisukeskeinen vuorovaikutus sekä positiivinen kasvatus. Arjessa tämä tarkoittaa toisen kunnioittavaa kohtaamista, taitoa kuunnella ja olla läsnä,

taitoa kiittää, kysyä ja kannustaa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja erityisesti luonteenvahvuuksia opetetaan systemaattisesti ensimmäiseltä luokalta lähtien. Kasvatus perustuu jokaisen oppilaan vahvuuksien tunnistamiseen ja niiden vahvistamiseen, ei rangaistuksiin tai poissulkemiseen.

2. **Vastaa ensin kysymykseen ”miksi?”**. Muutoksen johtamisessa kompastutaan usein vastaamaan akuutisti kysymykseen ”Miten tämä tehdään?” Kuitenkin tärkeämpää on osata perustella ”Miksi tämä tehdään?” (ks. esim. Sinek 2009). Luonteenvahvuuksien opettamisessa ja niiden kytkemisessä kiinteäksi osaksi koulujen toimintakulttuuria on keskeistä lähteä liikkeelle koulun missios-
ta ja sen arvoista. Jaettu näkemys koulun olemassaolon tarkoituksesta kutsuu kaikkia sen jäseniä yhteisen tarinan äärelle, jossa jokaisella on tärkeä rooli onnistumisen toteutumisessa.

Rehtori Jouni Koponen kertoo:

Koulun keskeinen tehtävä on lasten ja nuorten kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen. Tiedämme myös, ettei pahoinvoinnin poistaminen tuota automaattisesti suoraan hyvinvointia. Tarvitsemme siis koulujen rakenteisiin hyvinvointia tuottavia aktiivista otetta korostavia toimintamalleja ja toimintakulttuuria. Kun lapsi voi hyvin, on oppimisellakin paremmat mahdollisuudet onnistua. Hyvinvoiva koulu ei rajoitu kuitenkaan pelkästään lapsiin tai nuoriin, hyvinvoiva opettaja on lapsen oppimisen kannalta myös äärimmäisen tärkeä asia.

Haluamme kasvattaa niitä taitoja, jotka eivät mene koskaan pois muodista, esimerkiksi itsesääätelytaidot, rohkeus kokeilla uutta, sinnikkyys, luovuus ja hyvät sosiaaliset ja emotionaaliset taidot. Voidaan puhua sydämen sivistyksestä tai joskus näitä kutsutaan mm. tulevaisuuden taidoiksi.

Itäkeskuksen peruskoulussa ”miksi”-kysymykseen vastaaminen oli kaiken kehittämistyön ytimessä. Rehtori Jutta-Riina Karhunen ja koko koulun henkilökunta vastaavat kysymykseen ”miksi luonteenvahvuuksien opetusta” seuraavasti:

Me haluamme ehkäistä syrjäytymistä, vähentää mielenterveysongelmia, tukea jokaisen oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja myönteistä itsetuntemusta sekä tarjota jokaiselle aidosti mahdollisuuden osoittaa osaamistaan itselleen parhaalla tavalla.

3. **Voimavarojen vahvistaminen sisältä käsin.** Luonteenvahvuuksia huomioivan toimintakulttuurin kehittäminen tarkoittaa kokemuksellista oppimista. White ja Waters (2015) toteavat, että vasta kun opettajat itse toimivat omien ydinvahvuuksiensa kautta, he voivat toteuttaa pedagogiikassaan vahvuusnäkökulmaa, joka ulottuu ei vain oppilaisiin vaan koko koulun toimintakulttuuriin.

Rehtori Jouni Koponen kertoo:

Kysymys on paljolti siitä, mitä me teemme niissä arjen pienissä hetkissä. Luonteenvahvuuksien harjoittelu lähtee ensi siitä, että pohdimme ja refleктоimme sitä, millaisia me itse olemme. Millaisia asioita (vahvuuksia) me opettajat tuomme arjen kohtaamisiin ja vuorovaikutustilanteisiin? Aluksi me lähdimme arvoista liikkeelle. Lähdimme pohtimaan mitkä ovat ne luonteenvahvuudet, joiden kautta alamme pääasiassa arkeamme sanoittamaan ja mistä tulee meidän arvojemme selkäranka. Nostimme erityisesti esiin ystävällisyyden, itsesäätelyn ja sinnikkyuden. Seuraavaksi lähdimme näiden vahvuuksien ympärille rakentamaan vahvuustaitoja. Yhteisen työn päätteeksi meillä oli 11 vahvuustaitoa, jotka nostimme meidän ”toiminta-ohjeiksi” – niin aikuisille kuin lapsillekin. Tässä muutama esimerkki näistä:

- sinnikkyys: ”jatkan, vaikka esteitä tulisi vastaan”*
- ystävällisyys: ”autan toisia, kun siihen on mahdollisuus”*
- itsesäätely: ”kuuntelen ja keskityn, kun toinen puhuu”*

Itäkeskuksen peruskoulun rehtori Jutta-Riina Karhusen mielestä on tärkeää, että jokainen koulun aikuinen, missä roolissa hän toimiikaan, tunnistaa omat vahvuutensa, osaa hyödyntää niitä arjessa ja huomaa ja arvostaa kolle-

gan vahvuuksia sekä antaa niistä palautetta. Itäkeskuksen peruskoulun luonteenvahvuuksia kehittävän pedagogiikan ytimessä oli aluksi ajatus: ”aikuiset ensin”. Rehtori Jutta-Riina Karhunen esitteli henkilökunnalle vuonna 2018 idean ”positiivinen opehuone”, jonka tarkoituksena oli ensi harjoitella luonteenvahvuuksien tunnistamista ja kehittämistä yhdessä aikuisten kesken. Keskeistä oli huomioida Itäkeskuksen peruskoulun erityispiirteet ja vahvistaa koulun vahvuuksia sisältä käsin. Jutta-Riina Karhusen mukaan tärkeää oli ensin pohtia ihmiskäsityksiä kasvatuksen taustalla sekä keskittyä tutkimaan koulun arvoja. Tämän jälkeen luonteenvahvuuksien kehittäminen tuotiin osaksi päivittäistä puhekulutturia ja koulun aikuisia kannustettiin systemaattisesti tuomaan vahvuuskieli osaksi kaikkea vuorovaikutusta ja opetustilanteita. Taustalla olivat yhteiset harjoitukset aikuisten kanssa, joissa kokemuksellisesti ohjattiin huomaamaan hyvää itsessä ja työkaverissa ja edistämään havaittujen onnistumisten sanoittamista monipuolisella vahvuuskielellä. Jutta-Riina Karhusen mukaan keskittymällä enemmän ilon ja myönteisten tunteiden herättelyyn päästiin parempaan oppimiseen ja työnteekoon. Koko koulun henkilökunnan tasolla oli yhteinen tahtotila keskittyä edistämään luonteenvahvuuksien kautta jokaisen työhyvinvointia sekä kiinnittää enemmän huomiota myös itsen johtamisen taitoihin vahvuusnäkökulmalla.

4. **Yhteyksien luominen käytännönläheisesti.** Luonteenvahvuuksien integroiminen jo olemassa olevaan toimintakulttuuriin onnistuu harvoin kestävästi, ellei niiden opettamista tuoda luonnolliseksi osaksi kaikkea kasvatusta ja opetus-toimintaa.

Kantvikin koulun rehtorin Jouni Koposen mukaan ydinkysymys on paljolti siinä, mitä jokainen kouluyhteisön jäsen tietoisesti tekee arjen pienissä vuorovaikutuksen hetkissä. Luonteenvahvuuksien harjoittelu lähtee keskeisesti ensin siitä, että pohdimme ja refleктоimme sitä, millaisia me itse olemme ja haluamme olla. Millaisia asioita me tuomme arjen kohtaamisiin ja vuorovaikutustilanteisiin? Positiiviseen kasvatukseen toimintakulttuurin käyttöön ottamisessa onkin tärkeä huomioida myös omat opettajien hyvinvointi, voimavarat ja jaksaminen. Tavoitteena on kuitenkin molemminpuolinen kukoistus, jossa opettajien, rehtoreiden ja avustajien omat vahvuudet tuodaan esiin ja otetaan niiden kautta kehittäminen osaksi kaikkea toimintaa.

5. **Jatkuva oppiminen.** Luonteenvahvuusopetuksen toteutuminen vaatii onnistuakseen jatkuvaa reflektiota sekä suunnitelmallisuutta yhtä lailla kuin perinteisten akateemisten oppiaineiden opetussuunnitelmatyö ja opetuksen päivittäinen toteuttaminen. Parhaimmillaan tämä voi toteutua koulun sisäisenä kehittämisenä tai opettajayhteisöjen välisenä ammatillisena keskusteluna ja vertaisoppimisena.

Jouni Koponen, Kantvikin koulu:

Ensinnäkin lähdimme tekemään strategista muutosta. Lähdimme ensin dialogisesti pohtimaan sitä, mihin kysymykseen koulun olisi tärkeää vastata tässä ajassa. Koska tunnistimme hyvinvointivajeen yhdeksi keskeisimmäksi haasteeksi, lähdimme asettamaan meidän strategian tavoitteita ja painopistettä hyvinvoinnin tukemisen ja rakenteistamisen suuntaan. Toisaalta kyse oli myös toimintakulttuurin muutoksesta. Psykologisen turvallisuuden ja positiivisen pedagogiikan koulun rakentaminen lähtee uudenlaisista toimintatavoista oppimisen arjessa. Kyseessä oli myös rakenteellinen muutos. Lähdimme lisäämään mm. henkilöstön yhteistyötä eli yhteisopettajuus oli lähtökohtana kaikelle toiminnalle. Yhdessä totesimme, ettei tässä talossa tarvitse tehdä jatkossa enää yksin töitä. Vahvistimme tiimirakennetta ja lisäsimme myös tiimien autonomiaa.

Syksyllä 2020 Kantvikin koulu lähti laajentamaan positiivisen pedagogiikan toimintamallia. Tähän kehittämistyöhön nivoutui hyvinvoinnin vuosikellon rakentaminen ja hyvinvoivan koulun kehittäminen koko henkilöstön laajuudessa. Jouni Koposen mukaan Kantvikin koulu on tällä hetkellä tilanteessa, jossa he ovat onnistuneet skaalaamaan toimintamallia jo koulun ulkopuolelle: koulun tiloissa toimivalla urheiluseuralla oli koko lukuvuoden käytössä samat yhteisen arvopohjaan perustuvat luonteenvahvuudet hyvinvoinnin vuosikellon mukaisesti sekä lisäksi samat vahvuustaidot omassa harrastustoiminnassaan. Rehtori Jouni Koponen kertoo:

Lisäksi kehitimme huoltajayhteistyötä pilottien muodossa niin, että opetusryhmien oppilaspalaute tuli yhteisen työkalun avulla oppilaan kasvua tukien rakentavasta ja positiivisen kasvatuksen näkökulmasta. Haemme yhteistyön muodoilla ajatuksellisesti ja toiminnallisesti samaan suuntaa kasvattamista. Yhteisen kasvatustyön syventämistä.

Itäkeskuksen peruskoulussa muutostyön vaikuttavuutta on todennettu esimerkiksi Kunta10-tutkimuksen, kouluterveyskyselyn, Työsuojelupakki-työkalun, hymiökyselyn, hyvinvointiprofiilin sekä koulun omien kyselyjen ja arjen havaintojen avulla. Näiden mittareiden perusteella Itäkeskuksen peruskoulussa on luonteenvahvuuksia kehittävän toimintakulttuurin ja positiivisen kasvatuksen toteuttamisen ansiosta ollut vähemmän uhka- ja vaaratilanteita, kiinnipitoja ja väkivaltaista käytöstä sekä enemmän minäpystyvyyden tunnetta, hyvinvointia monella eri tasolla ja aikuisten kasvanutta työn imua. Jutta-Riina Karhunen kertoo:

Myönteisen toimintakulttuurin johtaminen on asioiden puhumista yhä uudelleen, esimerkkien jakamista, toimivien käytänteiden mallintamista sekä huomion kiinnittämistä tietoisesti hyvään ja toimivaan. Aikuisten myönteinen vuorovaikutus toimii esimerkkinä koulun oppilaille. Meistä jokaisella on tarve onnistua – kukaan ei halua tietoisesti epäonnistua.

Yhteenvetoa luonteenvahvuuksien opettamisesta

Olen kehittänyt yhdessä Lotta Uusitalon kanssa runsaasti oppimateriaalia luonteenvahvuuksien opettamiseen (ks. esim. Huomaa hyvä! -sarja vuodesta 2016 alkaen ja huomaahyva.app). Kokemuksemme mukaan luonteenvahvuusopetus kannattaa aloittaa niin sanotuista *voimavahvuuksista* (Uusitalo & Vuorinen 2023), joita ovat ystä-

Voimavahvuudet ovat mahdollistajia.

vällisyys, itsesäätely ja sinnikkyys. Voimavahvuudet ovat monenlaisten onnistumisten ja hyvän oppimisen kulmakiiviä, jotka tuovat tavoitteet ulottuville ja auttavat ylittämään eteen tulevia esteitä. Voimavahvuudet ovat mahdollistajia eli vahvuuksia, joita voimme oppia, opettaa ja kehittää joka päivä läpi kouluvuoden. Niiden avulla voimme onnistua koulutyössä, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja itselle keskeisten hyvinvointia tukevien tapojen luomisessa. Sen jälkeen voi tutustuttaa oppilait esimerkiksi ryhmätyötaitoihin, rohkeuteen ja reiluuteen luokan tilanteesta ja oppilaiden iästä ja tarpeista riippuen.

Ylläpidä voimavahvuuksien harjoittelua läpi vuoden, vaikka välillä keskittyisit myös muihin vahvuuksiin (esim. Huomaa hyvä! Vahvuuskalenteri, Uusitalo & Vuorinen). Valitse konkreettisia pieniä tavoitteita, joita on helppo toteuttaa ja joissa kehittymistä voitte havaita. Tee vahvuuksien harjoittelusta ja bongailusta ja onnistumisten dokumentoinnista koko ryhmän yhteinen asia, jossa kaikilla on mahdollisuus onnistua sekä saada ja antaa rohkaisevaa kannustusta.

Jos et tiedä, mistä aloittaisit vahvuuslähtöisen toiminnan, tee näin:

Kerää viideltä eri ihmiseltä palautetta ydinvahvuuksistasi (esim. sisarus, vanhempi, ystävä, esihenkilö, ryhmän lapset...):

- Mitä uutta opit?
- Mikä siinä on sinulle tärkeää?
- Millaisista asioista sinut muistetaan parhaiten?
- Mitä hyvää vahvuutesi tuottavat ympäristöön palautteiden perusteella?

Kehitä ydinvahvuuksiasi:

- Ota käyttöön tämän luvun alkupuoella valitut ydinvahvuudet.
- Käytä ja kehitä ydinvahvuuksiasi tietoisesti joka päivä. Tunnista sinulle parhaiten sopivat keinot ja tee vahvuuksien hyödyntämisestä rutiini.
- Dokumentoi vahvuuksien käyttöä Huomaa hyvä! -palvelussa (seethegood.app) ja tallenna vahvuushetket omaan Vahvuusportfolioosi.
- Ota kuva, kirjoita tarkempi kuvaus tilanteesta ja siinä käytetyistä vahvuuksista.

Huomioi oppilaiden ja kollegoiden vahvuuksia:

- Käytä vahvuussanoja, kun annat palautetta, tsemppaat oppilaita toimintaan tai kuvaat omaa toimintaasi. ”Kiitos, kun autoit Jania tänään välitunnilla. Se, mitä teit, oli mielestäni rohkeaa ja osoitus siitä, että sinä välität toisista.” Kiinnitä huomiota edistymiseen, yrittämiseen, välillä jopa vain aloittamiseen. Palaute on vahvuuksien käytön näkyväksi tekemistä, niiden arvostamista ja tutkitusti yhteydessä hyvinvointiin (Blanchard ym. 2020).
- Tee itsellesi vahvuussanoista muistilista, jonka avulla pyrit tietoisesti näkemään tiettyjä vahvuuksia ja antamaan niille merkityksiä: ”Nyt havaitsin sinnikkyyttä, nyt myötätuntoa ja nyt luovuutta.” Käytä muistilistaa opetuksen tukena. Kerro myös, miten kyseisen vahvuuden käyttö auttoi toisia ja tuki koko ryhmää.
- Pohdi vaikuttavuutta:
 - Mitkä ovat yleisimmät vahvuussanasi?
 - Missä tilanteissa sinun on helpoin huomata oppilaiden vahvuuksien käyttöä?
 - Mistä voit huomata vahvuuskielen vaikutuksen oppilaissa?
 - Mitä henkilökohtaisia vahvuuksia käytät työssäsi? Mihin ja miten se vaikuttaa?
 - Missä tilanteissa vahvuutesi pääsivät esiin ja vaikuttavat työyhteisön toimintaan?
 - Ketä pystyit tukemaan omien vahvuuksiesi kautta, miten?
 - Kenen vahvuuksia hyödynsit paikkaamaan heikkouksiasi, miten?
 - Mitä yhteistä hyvää vahvuutesi edistivät?

Lopuksi

Olen edellä tarkastellut positiivista kasvatusta ja erityisesti luonteenvahvuuksien opettamista ja sen vaihtelevia määritelmiä sekä käytänteitä. Koulujen oleellisena tehtävänä on kasvattaa hyvinvoivia, monenlaisten ihmisten ja muuttuvan ympäristön kanssa toimeen tulevia lapsia ja nuoria, jotka ovat valmiita vastaamaan tulevaisuuden vaatimuksiin. Ennen kaikkea päämääränä on kasvattaa lapsia ja nuoria, jotka voivat elää hyvää ja merkityksellistä elämää mieleltään terveinä. Toivon, että luonteenvahvuuksien opettamisen myötä yhä useammalle lapselle ja nuorelle voisi avautua monipuolisia polkuja tunnistaa, kehittää ja oppia omista ydinvahvuuksista ja rakentaa kestävää hyvinvointia. Oleellista on, että oppilaat saavat todellisia kokemuksia omien vahvuksiensa käytöstä eikä pelkkää tietoa niiden olemassaolosta. Siksi luonteenvahvuuksia kehittävän kasvatuksen ytimessä on jokaisen oppilaan oikeus tuntea itsensä ja hyödyntää omia vahvuuksiaan monenlaisissa ympäristöissä. Vahvuuksien käyttö on myönteistä, sillä se yhteydessä hyvään ja onnelliseen elämään. Ilkka Niiniluoto (2015, 266) on todennut, että *”onni on tyytyväisyyden tunne, joka syntyy hetkellisesti, kun tietää tehneensä parhaansa omien mahdollisuuksien [vrt. vahvuuksien] toteuttamisessa ja toisen ihmisen auttamisessa”*. Toivottavasti yhä useampi koululainen voisi oppia tuntemaan itsensä ja kasvattaa läpi kouluvuosiensa onnistumis-, vahvuus- ja luottamuspääomaa sekä tavoittaa oman parhaan potentiaalinsa. Yksi mahdollinen reitti tähän käy opettajien ja kaikkien kasvattajien toteuttaman luonteenvahvuuksien systemaattisen opettamisen kautta.

Lähteet

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.

Blanchard, T., Kerbeykian, T. & McGrath, R. E. 2020. Why are signature strengths and well-being related? Tests of multiple hypotheses. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2095–2114.

Brdar, I. & Kashdan, T. B. 2010. Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151–154.

Bu, H. & Duan, W. 2018. A single-session positive cognitive intervention on first-year students' mental health: short-term effectiveness and the mediating role of strengths knowledge. *Journal of American College Health*, 67, 515–522. doi: 10.1080/07448481.2018.1497639

Coppley, J. & Niemiec, R. M. 2021. Character Strengths Interventions in Education Systems. Teoksessa M. L. Kern & M. L. Wehmeyer (toim.) *The Palgrave Handbook of Positive Education* (s. 395–420). Palgrave Macmillan.

Dolly, J. P. 1975. A Behavioral Approach in Defining and Teaching Educational Psychology. Presented as part of a symposium entitled, "Divergent directions for educational psychology in higher education" at the annual meeting of the American Educational Research Association, Washington, D.C.

Dubreuil, P., Forest, J., Gillet, N., Fernet, C., Thibault-Landry, A., Crevier-Braud, L., ym. 2016. Facilitating well-being and performance through the development of strengths at work: results from an intervention program. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 1–19. doi: 10.1007/s41042-016-0001-8

Eccles, J. S. & Roeser, R. W. 2011. Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.

Epstein, M. H. 2004. Behavioral and emotional rating scale. A strength-based approach to assessment. Examiner's manual. 2. painos. PRO-Ed.

Gilman, R. & Huebner, S. 2003. A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205.

Fröbel, F. 1989/1826. The education of man. Käännös W. Hailmann. Appleton.

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A. & Seligman, M. E. 2011. Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. WSOY.

Kern, M. L. & Wehmeyer, M. L. 2021. Introduction and overview. Teoksessa M. L. Kern & M. L. Wehmeyer (toim.) *The Palgrave Handbook of Positive Education* (s. 1–17). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_1

Lambert, M. C., Sointu, E. T. & Epstein, M. H. 2019. A Comprehensive Review of International Research Using the Behavioral and Emotional Rating Scale. *International Journal of School and Educational Psychology*, 7(3), 215–226.

Lavy, S. 2020. A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools. Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>

Lillard, A. S., Heise, M. J., Richey, E. M., Tong, X., Hart, A. & Bray, P. M. 2017. Montessori preschool elevates and equalizes child outcomes. A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01783>

Mansikka, J. E. 2019. Pedagogical documentation in the framework of Reggio Emilia and poststructuralism. *Journal of Early Childhood Education Research*, 8(1), 100–120. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.01.021>

Maslow, A. H. 1954. *Motivation and personality*. Harper & Row.

Nielsen, T. 2003. Rudolf Steiner's pedagogy of imagination. A phenomenological case study. International Conference on Imagination in Education, Vancouver, Canada.

Niemiec, R. M. 2017. *Character strengths interventions. A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.

Niemiec, R. M. & Pearce, R. 2021. The Practice of Character Strengths. Unifying Definitions, Principles, and Exploration of What's Soaring, Emerging, and Ripe With Potential in Science and in Practice. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590220>

Niiniluoto, I. 2015. *Hyvän elämän filosofiaa*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Noddings, N. 2015. *The Challenge to Care in Schools*. 2. painos. Teachers College Press.

Nurmi, J. E. 2015. Toiminta- ja tulkintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 111–127). PS-kustannus.

Nurmi, J. E. & Salmela-Aro, K. 2017. Yhteenvetoa ja pohdintaa. Teoksessa J. E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. PS-kustannus.

OECD 2021. *Survey on Social and Emotional Skills (SSES)*. <https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/sses-helsinki-report.pdf> (viitattu 21.12.2022).

OECD 2015. *Skills for Social Progress. The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Skills Studies, OECD Publishing.

Opetushallitus 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. 2004. Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.

Pekrun, R., Elliot, A. J. & Maier, M. A. 2006. Achievement goals and discrete achievement emotions. A theoretical model and prospective test. *Journal of educational Psychology*, 98(3), 583.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. American Psychological Association. Oxford University Press.

Pulkkinen, L. 2015. Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi. Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 323–339). PS-kustannus.

Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C. & Vella-Brodrick, D. A. 2015. How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention. Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89.

Rogers, C. R. 1957. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.

Ruch, W., Weber, M., Park, N. & Peterson, C. 2014. Character strengths in children and adolescents. Reliability and initial validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 57–64. doi: 10.1027/1015-5759/a000169

Rytioja, M., Lappalainen, K. & Savolainen, H. 2019. Behavioural and emotional strengths of sociometrically popular, rejected, controversial, neglected, and average children. *European Journal of Special Needs Education*, 34(5), 557–571.

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2012. The School engagement inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 60–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000091>

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2014. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–51.

Schlemminger, G. 1999. The Freinet movement. Past and present. *Plaisir d'apprendre et travail coopératif. Les méthodes éducatives et la philosophie pratique de Célestin Freinet*, 17–26.

Schonert-Reichl, K. A. 2017. Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0007>

Seligman, M. E. P. 1999. The president's address. *American Psychologist*, 54, 559–562.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education. Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.

Sinek, S. 2009. *Start with why. How great leaders inspire everyone to take action*. Penguin.

Sointu, E., Virtanen, T., Lappalainen, K. & Hotulainen, R. 2017. Vahvuuksien ja motivaation tukeminen edistämässä koulupolulle kiinnostumista ja hyvinvointia. Teoksessa S. Puukari, K. Lappalainen & M. Kuorelahti (toim.) *Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena* (s. 111–128). PS-kustannus.

Sointu, E., Vuorinen, K. & Uusitalo, L. 2023. Poikkeavuuden tunnistamisesta vahvuuksiin. *Painossa*.

Tang, X., Li, Y., Duan, W., Mu, W. & Cheng, X. 2019. Character strengths lead to satisfactory educational outcomes through strength use. A longitudinal analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1829.

Toner, E., Haslam, N., Robinson, J. & Williams, P. 2012. Character strengths and wellbeing in adolescence. Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>

UNICEF. 2019. For every child. Education. <https://www.unicef.org/education> (viitattu 8.7.2019).

Uusitalo-Malmivaara, L. 2012. Global and school-related happiness in Finnish school children. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 601–619. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9282-6>

Uusitalo-Malmivaara, L., Kankaanpää, P., Mäkinen, T., Raeluoto, T., Rauttu, K., Tarhala, V. & Lehto, J. E. 2012. Are special education students happy? *Scandinavian Journal of Education Research*, 56(4), 419–437. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.599421>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Lehto, J. E. 2013. Social factors explaining children's subjective happiness and depressive symptoms. *Social Indicators Research*, 111(2), 603–615. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0022-z>

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014a. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s. 18–27). 1. painos. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014b. Happiness decreases during early adolescence. *Psychology*, 5, 541–555. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56064>

Uusitalo, L. & Vuorinen, K. 2020. See the good. How to guide children and adolescents to find their strengths. *Positive Learning*.

Uusitalo, L. & Vuorinen, K. 2023. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. 4., päivitetty painos. PS-kustannus.

van Woerkom, M., Bakker, A. B. & Nishii, L. H. 2015. Accumulative job demands and support for strength use. Fine-tuning the JD-R model using COR theory. *Academy of Management Proceedings*, 1, 12068.

van Woerkom, M. & Meyers, M. C. 2015. My strengths count! Effects of a strengths-based psychological climate on positive affect and job performance. *Human Resource Management*, 54(1), 81–103.

van Woerkom, M., Oerlemans, W. & Bakker, A. B. 2016. Strengths use and work engagement: A weekly diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(3), 384–397.

Vuorinen, K. 2022. Character strength interventions. Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education. Artikkeliväitöskirja. Helsingin yliopiston kasvatustieteellinen tiedekunta.

Vuorinen, K., Erikivi, A. & Uusitalo-Malmivaara, L. 2019. A character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 19(1), 45–57. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12423>

Vuorinen, K., Hietajärvi, L. & Uusitalo, L. 2021a. Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(5), 851–863. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1755361>

Vuorinen, K., Pessi, A. B. & Uusitalo, L. 2021b. Nourishing Compassion in Finnish Kindergarten Head Teachers: How Character Strength Training Influences Teachers' Other-Oriented Behavior. *Early Childhood Education Journal*, 49(2), 163–176. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01058-0>

Wagner, L. & Ruch, W. 2015. Good character at school. Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>

Wagner, L. & Ruch, W. 2022. Displaying character strengths in behavior is related to well-being and achievement at school. Evidence from between-and within-person analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21.

Waters, L. 2021. Positive Education Pedagogy. Shifting Teacher Mindsets, Practice, and Language to Make Wellbeing Visible in Classrooms. Teoksessa M. L. Kern & M. L. Wehmeyer (toim.) *The Palgrave Handbook of Positive Education* (s. 137–164). Palgrave Macmillan.

Weber, M. & Ruch, W. 2012. The role of a good character in 12-year-old school children. Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5, 317–334. doi: 10.1007/s12187-011-9128-0

Weber, M. 2021. Relations between character strengths and subjective well-being in children and adolescents. A brief overview. *Medical Research Archives*, 9, 2427. doi: 10.18103/mra.v9i6.2427

White, M. A. & Waters, L. E. 2015. A case study of 'The Good School.' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69–76.

White, M. A. & Kern, M. L. 2018. Positive education. Learning and teaching for well-being and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.588>