

# SISÄLLYS

JOHDANTO .....	9
----------------	---

## 1 OSA



<b>HYVINVOINTI ON OPITTAVA ASIA .....</b>	<b>17</b>
Paha pitää huolen itsestään, hyvää pitää helliä.....	18
Lähtökohtana positiivinen psykologia.....	20
Hyvinvoinnin teoria .....	22
Onnellisuuden tutkimisesta vahvuuskulttuuriin .....	24
<b>LUONTEENKASVATUS KEHITTÄÄ HYVINVOINTIA.....</b>	<b>27</b>
Hyvän luonteen jäljillä .....	28
Mitä ovat luontevahvuudet?.....	32
Luontevahvuuksiin keskittyvä opetus.....	35
Taitotavoitteet.....	39

Toipumiskyky.....	39
Myönteiset tunteet .....	46
Kasvun asenne .....	54
Erityishyöty erityisille oppijoille .....	63

## 2 OSA



<b>LUONTEENVAHVUUksiIN KESKITTYVÄN OPETUKSEN ALOITTAMINEN.....</b>	<b>69</b>
Vahvuuskieleen tutustuminen .....	70
Luonteenvahvuuksien selvittäminen .....	72
Työkaluina kolmenlaisia luonteenvahvuuksia.....	76
Voimavahvuudet .....	77
Ydinvahvuudet .....	78
Kasvuvahvuudet.....	79
Luonteenvahvuuksien käyttö ja säätely.....	80
Esimerkkejä vahvuusopetuksen integroinnista eri oppiaineisiin .....	84
Tiivistelmä .....	95

# LUONTEENVAHVUUDET: ESITTELYT JA HARJOITUKSET

SINNIKKYYS.....	98
ITSESÄÄTELY.....	107
MYÖTÄTUNTO.....	118
HUUMORINTAJU.....	126
INNOSTUS.....	134
KIITOLLISUUS.....	141
LUOVUUS.....	148
OPPIMISEN ILO.....	155
RAKKAUS.....	162
REILUUS.....	168
ROHKEUS.....	174
RYHMÄTYÖTAIDOT.....	181
SOSIAALINEN ÄLYKKYYS.....	187
TOIVEIKKUUS.....	194
UTELIAISUUS.....	201
YSTÄVÄLLISYYS.....	209
KIRJOITTAJAT.....	217
LÄHTEET.....	219
LIITTEET.....	225
HARJOITUKSIIN LIITTYVIÄ MONISTEPOHJIA.....	226–231
LISÄÄ LUONTEENVAHVUUKSISTA.....	232