

Hyvekorttien käyttöideoita

Liitteenä 50 värillistä, leikattavaa hyvekorttia



Korttien leikkaamiseen tarvitaan sakset.
Yhden kortin koko on 9 cm x 5,2 cm.

Musigfi
Studio



Hyvekorttien käyttöideoita

Deltaspektri

Hyvekorttien käyttöideoita
Musigfi Studio
Copyright © 2014 Päivi Halmekoski

Takakansi: Rafaelin maalaus *Ateenan koulu* vuodelta 1510

Seuraavista sivuista voi ottaa vapaasti paperikopioita: 5 (hyvelista) ja 14 (taulukko). Opettaja voi ottaa kaikista kirjansa sivuista paperikopioita luokkahuonekäyttöön ja heijastaa ohjeita seinälle välineillä, jotka eivät valmista niistä pysyvää elektronista kopiota. Muu kopioiminen, digitaaliset kopiot mukaan lukien, on ehdottomasti kielletty.

ISBN 978-952-67878-5-5

Kustantaja:
Deltaspektri,
Espoo, Suomi

Valmistaja Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

Sisällysluettelo

Hyvekortit.....	4
Hyveitä.....	5
Käyttöideoita.....	6
Positiivisen näkeminen.....	6
Hyvepiirustus.....	8
Hyvemusiikki.....	9
Taulukon käyttäminen.....	10
Hyvepelin säännöt.....	11
Taulukko.....	14

Liitteet: laatikko, kopio hyvepelin säännöistä, kortit

Hyvekortit

Hyveet ovat ihmisen luonteessa olevia hyviä ominaisuuksia, joita on mahdollista kehittää edelleen. Hyveitä arvostetaan yleensä kulttuurista riippumatta, vaikka joitakin painotuseroja voi esiintyä. Miten hyveet voivat auttaa näkemään positiivisen itsessämme ja muissa? Miten niihin voi syventyä käytännössä? Hyvekortit ja niillä tehtävät harjoitukset voivat olla apuna tässä. Hyvekortit voi valmistaa itse tai käyttää tämän kirjan lopussa liitteenä olevia leikattavia kortteja. Seuraavalla sivulla on lista näiden korttien hyveistä.

Korteille voi rakentaa laatikon kirjan loppupuolella olevasta liitteestä. Leikkaa laatikon sivu kirjasta ja leikkaa laatikko irti uloimpia reunaviivoja pitkin. Leikkaa seuraavaksi katkoviivojen kohdalta. Taittele suorakulmioiden kaikki reunat siten, että kuvapuoli jää ulkopuoleksi. Tee liimaukset yksittäin pitäen liimausta paikallaan sormillasi ja laskien hitaasti vähintään 20:een. Liimaa keltaiset neliöt, joissa lukee ”liimaa”, ruskeiden ”liimaa”-merkittyjen suorakulmioiden alle. Liimaa sitten ruskeat ”liimaa”-merkityt suorakulmiot niiden vieressä olevien ruskeiden suorakulmioiden alle. Anna lopuksi liimausten kuivua. Voit leikata laatikon jälkeen olevan hyvepelin sääntöjen kopion laitettavaksi korttien kanssa laatikkoon.

Hyveitä

Luotettavuus	Oikeudenmukaisuus	Kohteliaisuus
Hyväntahtoisuus	Keskittymiskyky	Siisteys
Maltti	Rehellisyys	Anteeksiantavaisuus
Ahkeruus	Joustavuus	Kunnioitus
Pitkäjänteisyys	Luovuus	Reiluus
Suvaitsevaisuus	Totuudellisuus	Idealistisuus
Ymmärtäväisyys	Kärsivällisyys	Itsekuri
Kiitollisuus	Innokkuus	Iloisuus
Ystävällisyys	Nöyryys	Yhteistyökyky
Määrätietoisuus	Itsevarmuus	Tiedonjano
Rohkeus	Tahdikkaus	Anteliaisuus
Kohtuullisuus	Harkinta	Itseilmaisu
Auttavaisuus	Vastuullisuus	Diplomaattisuus
Huomaavaisuus	Täsmällisyys	Välittäminen
Järjestelmällisyys	Rauha	Sitoutuneisuus
Myötätunto	Päättäväisyys	Tyyneys
Käytännöllisyys	Vaatimattomuus	

Käyttöideoita

Hyvekortteja voi käyttää monin tavoin, ja niiden avulla voi tehdä erilaisia harjoituksia. Kortit voivat esimerkiksi toimia keskustelun pohjana. Jokainen keskusteluun osallistuva voi saada muutaman kortin, joista hän poimii itselleen eniten merkitsevän hyveen. Hän voi kertoa muille, mitä tämä hyve hänelle merkitsee ja miksi hän erityisesti arvostaa sitä itsessään tai muissa. Kortin valinta voidaan tehdä myös sattumanvaraisesti, jolloin henkilö voi kertoa, minäkalaisessa asemassa tämä hyve on omassa elämässä. Valituista hyveistä voidaan työstää kuvia ja julisteita.

Hyveet voivat tarjota sopivaa sanastoa omien ja muiden hyvän toiminnan ja ominaisuuksien huomaamiseen. Kun aluksi havaitsee omia hyviä ominaisuuksiaan, on helpompi motivoitua kehittämään mahdollisia haastavia hyveitä.

Positiivisen näkeminen

Yksilöharjoituksia

Valitse joku tuttavasi tai ryhmä ihmisiä. Levitä hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Muistele, mitä hyvettä valitsemasi henkilö tai joku valitsemassasi ryhmässä on harjoittanut. Poimi hyveen kortti käteesi. Jatka muistelua, ja poimi uusi hyvekortti kädessäsi olevaan pinoon. Jatka niin kauan, kuin pystyt poimimaan kortteja pöydältä.

Toisessa yksin tehtävässä harjoituksessa muistelet omaa toimintaasi. Levitä hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Muistele, mitä hyvettä olet harjoittanut ja poimi hyveen kortti käteesi. Jatka muistelua ja poimi seuraava kortti. Jatka korttien poimimista niin kauan, kuin pystyt poimimaan kortteja käteesi.

Pariharjoitus

Levittää hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Toinen osallistujista aloittaa nostamalla pöydältä yhden kortin, jonka hyveen hän uskoo kuvastavan pariaan. Hän antaa kortin parilleen, joka asettaa sen eteensä. Vuoro vaihtuu, ja kortin saanut henkilö antaa vuorostaan pöydältä kortin parilleen. Osallistujat jatkavat näin vuorotellen, kunnes molemmilla on kolme korttia.

Osallistujat voivat sopia jatkamisesta myös viiteen korttiin asti. Valitessaan hyvekortteja toiselle voi pitää mielessä, että tarkoitus ei ole, että hyvettä onnistuisi noudattamaan aivan jokaisena hetkenä. Pyrkimys on poimia hyveitä, jotka ovat yleisesti ottaen toisen vahvuuksia. Korttien poimimisen jälkeen pari voi keskustella keskenään siitä, miltä hyvekorttien vastaanottaminen tuntui ja olisivatko he itse arvioineet omat vahvuutensa samalla tavoin.

Ryhmäharjoitus

Levittää hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Yksi osallistujista aloittaa nostamalla pöydältä yhden kortin, jonka hyveen hän uskoo kuvastavan vasemmalla puolella istuvaa henkilöään. Hän antaa kortin tälle henkilölle, joka asettaa sen eteensä. Vuorot etenevät myötäpäivään, joten kortin saanut henkilö antaa vuorostaan pöydältä kortin vasemmalla puolellaan olevalle henkilölle. Osallistujat jatkavat näin, kunnes jokaisella on kolme korttia.

Valitessaan hyvekortteja toiselle voi pitää mielessä, että tarkoitus ei ole, että hyvettä onnistuisi noudattamaan aivan jokaisena hetkenä. Pyrkimys on poimia hyveitä, jotka ovat yleisesti ottaen toisen vahvuuksia. Korttien poimimisen jälkeen ryhmä voi keskustella keskenään siitä, miltä hyvekorttien vastaanottaminen tuntui ja olisivatko he itse arvioineet omat vahvuutensa samalla tavoin.

Muunnelma

Sekä pari- että ryhmäharjoituksesta voidaan käyttää seuraavaa muunnelmaa. Vuorossa oleva henkilö antaa toiselle kortin, jonka hyvettä hän on nähnyt tämän harjoittavan. Samalla hän sanoo, milloin toinen on käyttänyt hyvettä. Esimerkkejä: ”Toimit järjestelmällisesti pakatessasi.” ”Olit ahkera siivotessasi.” ”Olit ystävällinen tervehtiessäsi ystäviäni iloisesti hymyillen.” ”Osoitit rohkeutta pitäessäsi puheen.”

Hyvepiirustus

Jokainen harjoitukseen osallistuja nostaa pakasta sattumanvaraisesti kolme korttia. Hän valitsee näistä yhden ja noudattaa sen jälkeen alla olevia ohjeita.

- Valitse eläin, kasvi tai muu luonnonelementti, joka mielestäsi kuvaa kortin hyvettä. Voit valita myös useita elementtejä, kuten maiseman ja eri eläimiä.
- Valitse kortin hyveeseen sopiva vuorokaudenaika ja säätila tai luonnon-
ilmiö.
- Valitse väri tai värejä, jotka mielestäsi kuvastavat kortin hyvettä erityisen hyvin. Painota näiden värien käyttöä työssäsi.

Piirrä kuva, jonka tunnelma ja elementit heijastavat hyvettä. Käytä värejä hyväksesi ja väritä myös kuvan tausta.

Hyveen nimen voi kirjoittaa kuvaan. Kun työt ovat valmiit, jokainen osallistuja voi esitellä työnsä muille.

Hyvemusiikki

Harjoituksessa luodaan hyvettä kuvastavaa improvisaatiomusiikkia hyräilyllä, sanoja sisältämättömällä laululla ja mahdollisesti soittimilla. Musiikkiin sopivat hyvin erilaiset akustiset soittimet, kuten kielisoittimet ja rummut. Hyräilyyn hyvin sopivia konsonantteja ovat esimerkiksi l, m, n, r ja s. Eri vokaalit luovat myös erilaisia tunnelmia, kuten a, e, i, o ja u. Ennen harjoituksen aloittamista voidaan lämmitellä laulamalla eri vokaaleja ja konsonantteja tutkien niiden luomia tunnelmia.

Pakasta nostetaan sattumanvaraisesti kolme korttia. Osallistujat sopivat tai äänestävät, mikä kortti valitaan. Kortti asetetaan kaikkien näkyville tai sen sana kirjoitetaan isommalle paperille tai taululle. Mikäli osallistujien määrä on suuri, heidät voidaan jakaa pienempiin ryhmiin. Tällöin jokainen ryhmä saa kolme korttia, joista he valitsevat yhden, ja ryhmät esiintyvät vuorotellen.

Mikäli käytössä on soittimia, niistä valitaan hyveen luonteeseen parhaiten sopivat. Jokainen osallistuja käyttää joko soitinta tai hyräilyä, joka ei sisällä sanoja. Jos säveliä tuottavia soittimia otetaan käyttöön useampi kuin yksi, niiden soittajat voivat soittaa yhden säkeen vuorotellen. Näin soittimet käyvät ikään kuin vuoropuhelua keskenään. Kun soittaja soittaa samaa säveltä tai sointua pitkään, laulajat ehtivät reagoida siihen, jolloin he voivat laulaa soittimen kanssa mahdollisimman yhteen sopivasti.

Yksi osallistujista aloittaa, ja muut liittyvät mukaan omalla soittimellaan tai hyräilyllään. Osallistujat pitävät hyveen mielessään ja pyrkivät tavoittamaan sen tunnelman kuunnellen samalla muita. Musiikin kesto voi olla noin 5 minuuttia, tai soittamista voidaan jatkaa pidempään. Mikäli ryhmiä on vain yksi, voidaan musiikin päätyttyä nostaa uudet kortit ja kokeilla, kuinka erilainen musiikki syntyy eri hyveestä.

Taulukon käyttäminen

Harjoituksen voi tehdä yksittäin tai ryhmässä. Jokainen harjoituksen tekijä tarvitsee kopion sivun 14 taulukosta ja kynän.

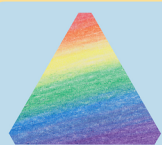
Sekoitetusta pakasta poimitaan yksi kortti kerrallaan. Pienen ryhmän kohdalla kortin voi näyttää osallistujille tai laittaa kiertämään. Suurta ryhmää varten kortin sana kirjoitetaan taululle.

Osallistujat kirjoittavat kortin hyveen taulukkoonsa sille kohdalle, mikä kuvastaa heitä itseään. Jos kortti on esimerkiksi ”määrätietoisuus” ja henkilö kokee olevansa määrätietoinen, hän kirjoittaa vasempaan sarakkeeseen ”määrätietoisuus”. Jos hän kokee, ettei hänellä ole juurikaan tätä hyvettä, hän kirjoittaa sen oikeanpuolimmaiseen sarakkeeseen. Keskimäinen sarake on tarkoitettu niille hyveille, joista henkilö kokee, että hänellä yhtä lailla on ja ei ole niitä tilanteesta riippuen. Hyve voi olla myös kallellaan vahvuuksien suuntaan, jolloin se tulee toiseen sarakkeeseen vasemmalta. Jos hyve on kallellaan kehittämisalueisiin päin, se tulee toiseen sarakkeeseen oikealta.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet hyveen taulukkoonsa, vaihdetaan korttia. Vaihdon merkiksi voi esimerkiksi soittaa sävelen jostakin soittimesta. Mikäli kortteja kierrätetään, niitä voi olla kiertämässä useita yhtä aikaa. Kaikki kortit käydään läpi tai lopetetaan, kun sopivasti aikaa on kulunut. Tässä harjoituksessa näkee yhtä aikaa kehittämisalueitaan sekä sen, miten paljon arvostettavaa ja hyviä ominaisuuksia omassa luonteessa jo on.

Hyvekorttien käyttöideoita

- 🔹 Sekä lapsille että aikuisille sopivia käyttöideoita hyvekorteille
- 🔹 Harjoituksia positiivisen huomaamiseen ihmisissä
- 🔹 Hyvepelin säännöt, jotka soveltuvat 9-vuotiaista aikuisiin
- 🔹 Liitteenä 50 leikattavaa hyvekorttia, joista jokaisessa eri hyve
- 🔹 Leikattava ja liimalla koottava laatikko korteille
- 🔹 Painettu ympäristöystävälliselle, 200 g/m² paksulle paperille



Deltaspektri



9 789526 787855