


Janakkala

Resilienssin rakentaminen

Janakkalan nuorisopalvelut

19.6.2024



Resilienssi

=selviytymiskykyisyys, tokenemistaidot,
pärsjäävyys

Yksilön tai ryhmän kyky, jota voidaan kehittää.

Resilienssi kasvaa iän myötä, kun ihmiselle kehittyy taitoja, joiden avulla useimpia jatkuvasti toistuvia vastoinkäymisiä on helpompi käsitellä. Näitä ovat esimerkiksi stressinsietokyky, ongelmanratkaisukyky, joustavuus, itsesäätelykyky, optimismi sekä kyky hakea apua.

Resilienssi rakentuu

- ✓ oman selviämishalun varaan
- ✓ omien voimavarojen tunnistamiseen ja käyttöönottoon

Resilienssi

- psyykinen ominaisuus, jota on toisilla on enemmän kuin toisilla
- Jotkut selviävät monista vaikeista vastoinkäymisistä, joillekin pienimmätkin koettelemukset voivat olla liikaa
- Resilienssiin vaikuttavat eri tekijät lähtien kasvatuksesta ja biologisista ominaisuuksista. Olemme jo geneettisesti eri tavoin herkkiä ympäristön vaikutuksille, pohja muun muassa ihmisten kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen muodostumiselle on kaikilla erilainen
- Lisäksi resilienssiä rakentavat yksilön omat kokemukset sekä lähipiiristä ja ympäristöstä kumpuavien myönteisten ja haitallisten tekijöiden vuorovaikutus.

Miksi resilienssiä olisi hyvä rakentaa

Hyvä resilienssi suojaa meitä trauman vaikutuksilta, ja sen avulla voimme elää hyvää elämää vastoinkäymisistä huolimatta.

Resilienssi mahdollistaa sen, että ihminen ei mene rikki tai murre jokaisesta vastoinkäymisestä, vaan hän pystyy palautumaan kuormittavista tilanteista ja jatkamaan elämäänsä.

Ihmisten erilaiset kyvyt tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan vaikuttavat niihin tulkintoihin, joita he erilaisista tilanteista muodostavat sekä niihin valintoihin, joita he elämässään tekevät.

Hyvä arki ja hyväksytyksi tuleminen kokemukset vahvistavat yhteisöön kuulumisen tunnetta. Osaltaan nämä vähentävät riskiä syrjäytyä tai ajautua erilaisiin rikollisryhmiin tai ääriliikkeisiin, josta sitten on mahdollista saada hyväksyntää, josta muuten kokee jääneensä paitsi.

Miten

- Omaa resilienssiä voi tutkia muistelemalla omia vaikeita vaiheitaan, millaiset asiat auttoivat eteenpäin
- Pienten lasten ja nuorten kanssa voi miettiä, mitkä ominaisuudet auttoivat oppimaan jonkun asian, jota ensin saattoi pitää haastavana, mutta oppi taidon kuitenkin
- Joskus voi olla hyvä miettiä ja tiedostaa, että millaisilla keinoilla aiemmin on koittanut selvittää vaikeista asioita, mutta niistä ei ole ollut apua ja miksi ne keinot eivät ole auttaneet. Paras tapa on kuitenkin miettiä keinoja, joiden avulla on aikaisemmin selvinnyt vaikeuksista.
- Selviytymistarinoita kannattaa jakaa ja kuunnella. Omaana vaikeana hetkenä muiden selviämistarinoista voi syntyä tunne, että kun muut selviävät, niin itsekin selviän.

- **Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuista**
 - ✓ Välittävän ja kannustavan aikuisen vaikutuspiirissä lapsi saa mahdollisuuden oppia elintärkeitä taitoja, joita hän tarvitsee vastoinkäymisiä kohdatessaan.
- **Sosiaalinen verkosto kantaa ja vahvistaa**
 - ✓ lasta voi muistuttaa niistä ihmisistä, jotka hänestä välittävät ja jotka ovat heidän puolellaan.
 - ✓ Sosiaalinen tuki vahvistaa lapsen ja nuoren itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta, saa aikaan positiivisia tunnereaktioita, optimismia, motivoi lasta ja niin edelleen -> vahvistaa resilienssiä
- **Opeta pyytämään apua**
 - ✓ Todellista rohkeutta ja vahvuutta on se, että tietää, milloin on syytä pyytää apua.
 - ✓ Vahvin ei ole se, joka selviytyy kaikesta yksin.
- **Oman toiminnanohjauksen vahvistaminen**
 - ✓ Toiminnanohjauksen vahvistaminen auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan ja käyttäytymistään ja lisää kykyä kehittää omia selviytymisstrategioita eri tilanteisiin.

- **Opeta lapsi rauhoittumaan**
 - ✓ Päätöksentekoon tarvittavat työkalut vahvistuvat
 - ✓ Tunnesäätelyn taidot vahvistuvat
- **Liikunta lisää stressinsietokykyä**
 - ✓ Ei pelkästään urheilua. Mikä tahansa fyysinen rasitus lisää stressinsietokykyä
- **Ruoki optimismia, vaali toivoa**
 - ✓ Resilientit ihmiset näkevät ikävissäkin tilanteissa yleensä jonkin toivon pilkahduksen. He eivät niinkään keskity siihen mitä menettivät, vaan siihen, mitä on vielä jäljellä.
- **Anna lapsen erehtyä**
 - ✓ Epäonnistumisen jälkeen on kuitenkin tärkeää pohtia yhdessä lapsen kanssa miksi näin kävi ja mitä ensi kerralla voisi tehdä toisin, jotta samanlaiselta tilanteelta välttyttäisiin.
 - ✓ Myös aikuinen voi reilusti myöntää mokanneensa, pohtia ääneen miten voisi tilanteen korjata (ja tehdä sen) ja mallintaa näin resilienssiä.
- **Anna lapselle mahdollisuus hoksata itse, opeta ratkaisukeskeistä ajattelumallia, hoksauta**

Esimerkkejä kokonaisuuksista eri ikäisille

Varhaiskasvatus

- Moraalisen käyttäytymisen pelisäännöt
- Jakaminen, vuorottelu, reilun pelin säännöt, tasapuolisuus
- Henkilökohtaiset ystävyyssuhteet
- Luottamus, herkkyys toista kohtaan
- Sosiaalisten taitojen oppiminen, kritiikin sietäminen
- Vanhemmuustaitojen vahvistaminen
- Lasta auttavien rajojen ja rutiinien vahvistamisessa tukeminen

1.-2.-luokka

- Vanhemmuustaitojen vahvistaminen
- Lasta auttavien rajojen ja rutiinien vahvistamisessa tukeminen.
- Lisätään emotionaalista hyvinvointia ja onnellisuutta. Lapsi iloitsee koulunkäynnistä, vahvistetaan sitä. Nostetaan esille ryhmän onnistumisia. Alleviivataan hienoja hetkiä.
- Tunnetaidot ja ystävyyssuhteet
- Osallisuuden tunne
- Kuuluvuuden tunne

3.-4.-luokka

- Toisen auttaminen tuo hyvää mieltä
- Kodin osallistaminen toisen auttamisessa esimerkiksi kotitöiden muodossa. Kotitöissä auttamisen avulla voidaan tehdä näkyväksi sitä, että pienikin toisen ihmisen auttaminen luo toiselle ja itselle hyvinvointia
- Tehdään näkyväksi hetkiä, jolloin selvittiin hyvin haastavista tilanteista, mikä auttoi selviämään. Miten selvittiin vaikeasta kokeesta? Kuinka pärjättiin sijaisen kanssa niin hyvin? Miten sopeuduttiin muutokseen luokassa?

5.-6.-luokka

- Vuorovaikutus, miten puhun toiselle ihmiselle
- Sosiaaliset kontaktit. Vahvistetaan pärjäämistä erilaisten ihmisten kanssa; yläasteella uuteen luokkaan siirtyminen helpottuu
- Avun pyytäminen
- Avun antaminen
- Avun vastaanotto
- Optimismi
- Vahvuuksien vahvistaminen. Mitä on opittu alakoulussa ja mitkä omat vahvuudet siinä on ollut avuksi

Vahvuuksien tunnistaminen muissa (varhaiskasvatus)

TAVOITE

- Tunnistaa vahvuuksia toisissa
- Tunnistaa, että erilaisista vahvuuksista on hyötyä

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken yhdessä

TARVIKKEET

- Vahvuudet tulostettuna ja leikattuna irti toisistaan TAI kirjoitettuna lapuille
- Hahmojen kuvat tulostettuna/piirrettynä erillisille lapuille (käytä hahmoja, jotka kaikki tuntevat: Puolenhehtaarin metsän asukkaat, muumit, Ankkalinnan hahmot, jonkun ohjelman/elokuvan/kirjan hahmot, jota ollaan yhdessä katsottu/luettu tai muut tutut hahmot)
- Ohjaaja tulostaa/piirtää hahmojen kuvat ja asettaa ne lattialle/taululle paikkaan, josta kaikki näkevät ne. Ohjaaja käy yhden hahmon kerrallaan läpi ja kysyy osallistujilta, mitä hahmon vahvuudet voisivat olla. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi: Missä kyseinen hahmo on hyvä? Mikä tekee kyseisestä hahmosta hyvän kaverin? Ohjaaja listaa ylös muistiin osallistujien vastauksia. Kun kaikki hahmot ovat saaneet vahvuutensa, esitellään jokainen hahmo heidän vahvuksiensa kautta. Voidaan lopuksi keskustella siitä, kuinka hahmojen vahvuudet voivat erota paljonkin toisistaan, mutta jokainen hahmo on silti arvokas ja tärkeä.

Vahvuuksien tunnistaminen muissa (Alakoulu)

TAVOITE

- Tunnistaa vahvuuksia toisissa
- Tunnistaa, että erilaisista vahvuuksista on hyötyä

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken yhdessä

TARVIKKEET

- Vahvuudet tulostettuna ja leikattuna irti toisistaan TAI kirjoitettuna lapuille
- Hahmojen kuvat tulostettuna/piirrettynä erillisille lapuille (käytä hahmoja, jotka kaikki tuntevat: Puolenhehtaarin metsän asukkaat, muumit, Ankkalinnan hahmot, Aapisen hahmot, jonkun ohjelman/elokuvan/kirjan hahmot, jota ollaan yhdessä katsottu/luettu tai muut tutut hahmot)

TEHTÄVÄN KULKU

- Ohjaaja tulostaa/piirtää hahmojen kuvat ja leikkaa irti vahvuudet (listattu loppuun). Ohjaaja levittää vahvuudet lattialle ja laittaa kuvat paikkaan, josta kaikki näkevät ne, joko erikseen lattialle tai esimerkiksi taululle. Käydään yksi hahmo kerrallaan läpi ja pohditaan yhdessä, mitkä vahvuudet sopisivat erityisesti juuri kyseiseen hahmoon. Kerätään vahvuudet kuvan ympärille/alle. Kun kaikki hahmot ovat saaneet vahvuutensa, esitellään jokainen hahmo heidän vahvuuksiensa kautta. Voidaan lopuksi keskustella siitä, kuinka hahmojen vahvuudet voivat erota paljonkin toisistaan, mutta jokainen hahmo on silti arvokas ja tärkeä.

Vahvuuksien vaihtokauppa

TAVOITE

- Tunnistaa omia vahvuuksia
- Tunnistaa, että erilaisista vahvuuksista on hyötyä

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken

TARVIKKEET

- Vahvuudet tulostettuna ja leikattuna irti toisistaan TAI kirjoitettuna lappuille

TEHTÄVÄN KULKU

- Ohjaaja tulostaa ja leikkaa irti vahvuudet (listattu lopussa). Jokaiselle osallistujalle jaetaan viisi lappua. Osallistujat kiertelevät vapaasti tilassa ja yrittävät vaihtaa muiden kanssa lappuja niin, että saavat "vahvuussuoran" eli itseä parhaiten kuvaavat laput. Kun vaihtelu on loppunut, jokainen esittelee vuorollaan itsensä vahvuuksien kautta. On hyvä perustella, miksi vahvuudet sopivat itselle. Jos ei onnistu saamaan vahvuussuoraa, lappujen kautta voi kertoa, miksi ne eivät sovi itselle.

Tiedostava läsnäolo

TAVOITE

- Ymmärtää, että nykyhetki on kaikki mitä meillä on, tulevaisuuteen tai menneisyyteen ei ole pääsyä
- Iloita tästä hetkestä

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken

TARVIKKEET: toteutustavan mukaan

TEHTÄVÄN KULKU (esimerkki)

- Varhaiskasvatus: "Parasta tässä hetkessä"- aiheen piirtäminen
- Alakoulu: Kiitollisuuspäiväkirja. Pidetään viikon ajan kiitollisuuspäiväkirjaa. Jokainen oppilas kirjaa itselleen joka päivä ylös sovitun määrän asioita, joista hän on sinä päivänä kiitollinen.

Seiskojen ryhmäytyskokonaisuus

7. luokka Ryhmäytys

- Joustava ajattelu, ongelmanratkaisutaidot
- Sosiaaliset kontaktit
- Avun pyytäminen
- Avun antaminen
- Avun vastaanottaminen
- Vanhemmille tietoa nuoren kasvusta ja nuoruuden perustehtävistä, sekä tukea kasvun myllerryksissä

7. luokka Oppitunti

- Sosiogrammit
- > työkalu, jonka avulla hahmotetaan ryhmädynamiikkaa
- Sosiaaliset kontaktit
- Yhteistoiminta

7. luokka Munaralli

- Joustava ajattelu, ongelmanratkaisutaidot
- Minäpystyvyys
- Yhteisöllisyys
- Avun antaminen
- Tunnetietoisuus
- Empatia

Rinnalla kulkee ajatus toimivan ryhmän rakentumisesta, yhteisestä päämäärästä ja yhteisöllisyydestä.

Ryhmiä erilaiset kehitysvaiheet pyritään huomioimaan kaikessa toiminnassa.

Yhteydessä ääniin

TAVOITE

- Auttaa sinua harjoittamaan tietoisien läsnäolon taitoa missä tahansa tilanteessa

KESTO

- n. 5 minuuttia

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken

TEHTÄVÄN KULKU

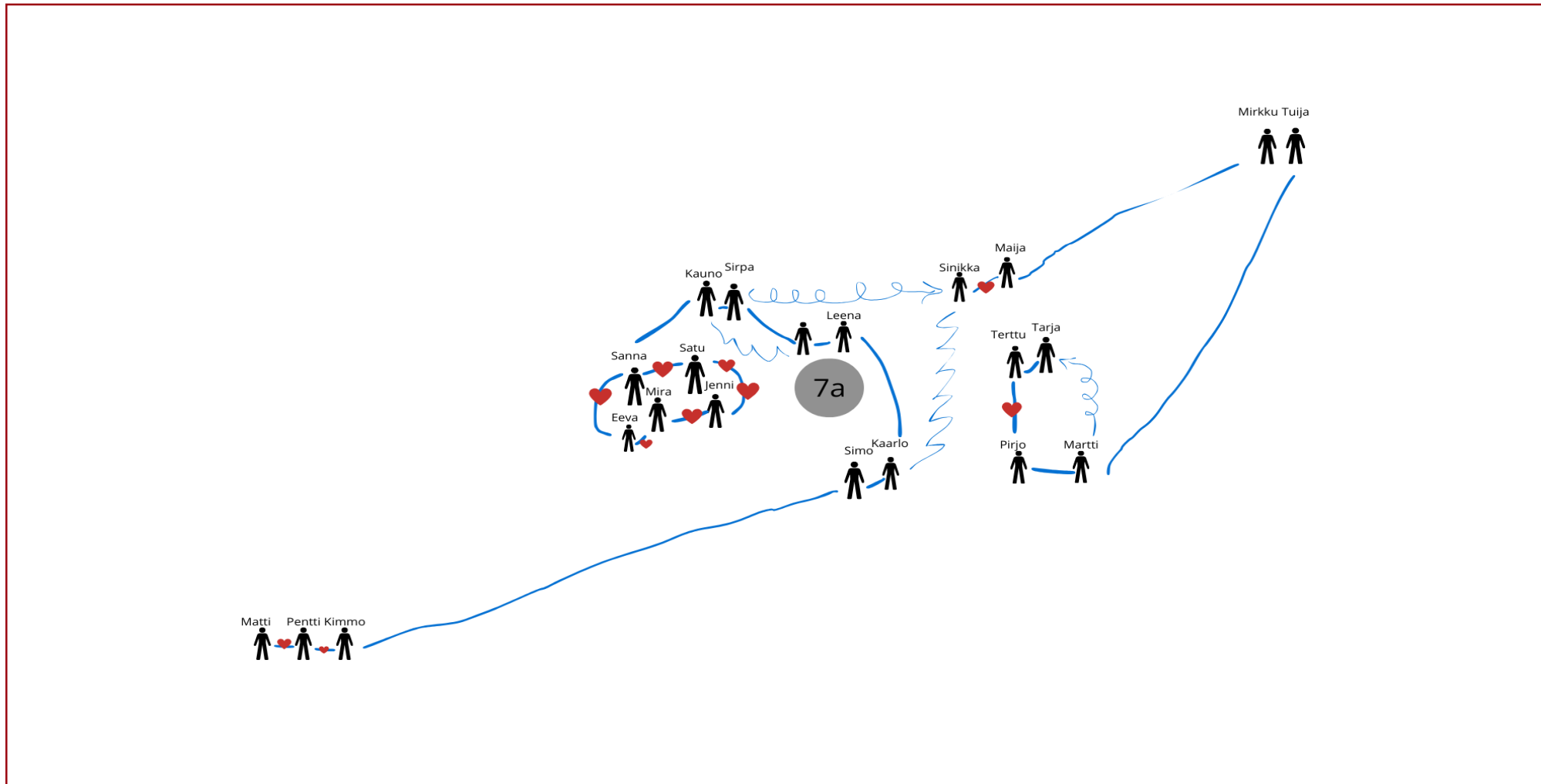
- Halutessasi sulje silmäsi. Aloita keskittymällä hengitykseesi.
- Tunne kuinka ilma virtaa sisään ja ulos. Aisti vatsasi ja keuhkojesi liikkeit.
- Siirrä sitten huomiosi ympärilläsi oleviin ääniin. Anna äänten kantautua korviisi arvioimatta niitä.
- Anna huomiosi liikkua vapaasti äänestä toiseen. Ole muutama minuutti sinua ympäröivien äänten kanssa.
- Lopeta harjoitus avaamalla silmäsi ja liikkumalla lempeästi.

Sosiogrammit nuorisotyön toteuttamana 7. luokalla

- Paperin keskelle piirretään luokkatunnus, esimerkiksi 7A, joka kuvaa luokan ydintä (toiminnan keskus). Sijoita itsesi paperille tikku-ukkona luokan ytimeen nähden. Sijoita sen jälkeen itsestäsi kauimpana oleva luokkatoverisi paperille ja sitten paras kaverisi. Tämän jälkeen sijoitat jokaisen luokkasi jäsenen tikku-ukkona papeille mielestäsi oikeaan kohtaan. Kirjoita kunkin nimi tikku-ukon yläpuolelle.
- Piirrä sitten henkilöiden välille viivoja
- ----- = kaveri
- ----♥---- = paras kaveri, ystävä
- *kuusi* = kiusaa
- ⚡ = ei tule toimeen

- Symboleja käytetään henkilöiden välillä kuvaamaan heidän välejään. Paperille laitetaan oma mielipide ja vain tiedossa olevat asiat. Ei siis yritetä keksiä kaveria jollekin, jos tietoa siitä ei ole eikä keksitä riitoja henkilöiden välille.
- Ohjeista: "Luokassa tehdään ryhmätyötä. Tehtäväsi on koota toimiva ryhmä. Valitse kolme henkilöä luokastasi, joiden kanssa mieluiten tekisit ryhmätyötä ja piirrä ympyrä näiden henkilöiden ympärille."
- Sosiogrammeista laaditaan yhteenveto oppilaiden nimillä ja se saatetaan luokanvalvojan tietoon. Oppilaille voidaan näyttää sosiogrammin yhteenveto, jossa ei ole nimiä eikä siitä erotu yksittäinen henkilö, esimerkiksi kiusattu tai kiusaaja.

Esimerkki sosiogrammista



Ylemmät luokat ja lukio

8. luokka Oppitunnit

- Tunnetietoisuus ja itsesäätely
- Impulssikontrolli
- Minäpystyvyys, usko omiin kykyihin, itseluottamus
- Vuorovaikutus
- Empatia

9. luokka Ryhmän purku

- Minäpystyvyys, usko omiin kykyihin
- Optimismi
- Tunnetietoisuus ja itsesäätely, tunteiden ja käyttäytymisen hallinta
- Toiselle asteelle siirtymisen tuki
- Kotien tukeminen, jotta he voivat olla nuoren tukena toiselle asteelle siirtymisessä

Lukio Ryhmäyty

- Joustava ajattelu
- Ongelman ratkaisutaidot
- Sosiaaliset kontaktit

Hyväntekeväisyys

- Avun antaminen
- Merkityksellisyys

Abibrunssi

- Minäpystyvyys
- Usko omiin kykyihin
- Luottamus tulevaisuuteen

Tietoinen istuminen

TAVOITE

- Oppia keskittymään ja tietoisista läsnäoloa

KESTO

- n. 3–5 minuuttia

RYHMÄKOKO

- Sopii eri kokoisille ryhmille
- Työskennellään koko ryhmän kesken

TEHTÄVÄN KULKU

- Istu lattialla tai tuolin reunalla ryhdikkäästi. Havainnoi muutaman hengityksen ajan hengityksesi kulkua sisään ja ulos.
- Laajenna sen jälkeen keskittymisesi muihin kehon tuntemuksiin. Aisti nyt, mitä tuntemuksia sinulla on kehossasi. Voit tuntea esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä.
- Laita vain merkille, mitä tuntemuksia sinulla on. Tunne tuntemukset sellaisina kuin ne ovat yrittämättä vaikuttaa niihin.
- Jos huomaat, että keskittymisesi on siirtynyt muualle, tuo keskittymisesi takaisin hengitykseesi. Jatka näin muutaman minuutin ajan.

Olen ihana

Harjoitus 1

- Ota mukava asento ja sulje silmäsi
- Kokeile kuinka rennosti voit vain olla
- Hengitä syvään
- Mieti nyt lempieläintäsi pötkötelemässä rentona ja rauhallisena auringossa
- Kuvittele, että sinä olet tuo lempieläimesi
- Mieti mielessäsi, kuinka turkkisi, höyhenesi tai suomusi kimaltelevat upeissa eri väreissä auringon säteiden osuessa niihin
- Sano hiljaa mielessäsi itsellesi "OLEN IHANA"
- Sinä olet ihana!

Olen ihana

Harjoitus 2

- Istu lattialle
- Ota mukava asento
- Voit sulkea silmäsi
- Nosta toinen kämmenesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä kehosi ääri viivoja ensin toiselta puolelta kehoa ja sitten toiselta
- Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkesi, jalkasi
- Halaa lopuksi itseäsi ja sano mielessäsi "MINÄ OLEN IHANA"

Vahvuuksia

LUOTETTAVA

EMPAATTINEN

SISUKAS

AHKERA

AITO

ITSEVARMA

TARKKA

SINNIKÄS

KOHTELIAS

TAITEELLINEN

OPTIMISTINEN KILTTI

PERIKSIANTAMATON

HERKKÄ

TUNNOLLINEN YSTÄVÄLLINEN

TEHOKAS

OIVALTAVA

MYÖTÄTUNTOINEN

IDEARIKAS

RATKAISUKESKEINEN

REHELLINEN

RENTO

AINUTLAATUIINEN

RAKASTAVA

KANNUSTAVA

UTELIAS

SYVÄLLINEN

LUOVA

REILU

NOPEA

ITSENÄINEN

AVARAKATSEINEN

USKOLLINEN

HUOLEHTIVAINEN

TOIVEIKAS

MALTILLINEN

SYDÄMELLINEN

ÄLYKÄS

TUNNEÄLYKÄS ROHKEA

KÄRSIVÄLLINEN

ILOINEN

JÄRJESTELMÄLLINEN

LEMPEÄ

KUNNIOITTAVA

VIISAS

ANTELIAS

ITSESÄÄTELYTAITOINEN VAATIMATON KÄYTÄNNÖLLINEN SOVITTELEVA

INNOSTUVA JÄRKEVÄ PARHAASEEN PYRKIVÄ HUOMAAVAINEN KEKSELIÄS PÄÄTTÄVÄINEN

HARKITSEVAINEN HYVÄ KUUNTELIJA ANTEEKSIAANTAVAINEN TIEDONHALUINEN

MYÖNTEINEN TAVOITTEELLINEN LÄSNÄ OLEVA OIKEUDENMUKAINEN JOUSTAVA MOTIVOITUNUT URHEA

AURINKOINEN AJATTELUTAITOINEN LÄMMINHENKINEN TURVALLINEN

ENERGINEN MUKAVA HYVÄNTAHTOINEN RAUHALLINEN HAUSKA OMA-ALOITTEINEN

SITOUTUNUT PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN VAKUUTTAVA LEIKKISÄ KILTTI VASTUUNTUNTOINEN

YMMÄRTÄVÄINEN RYHMÄTYÖTAITOINEN POSITIIVINEN MYÖNTEINEN SUVAITSEVAINEN HYVÄKSYVÄ

KIITOLLINEN HUUMORINTAJUINEN MONIPUOLINEN VAHVA SOSIAALINEN SANAVALMIS

Lähteet ja lisätietoa

- <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>

**Lisätietoja:
erityisnuorisonohjaaja Satu Punkari
050 4660656 tai satu.punkari@janakkala.fi**

