

RESILIENSSI ELI TOIPUMISKYKY

Resilienssi on psyykkinen ominaisuus, jota kutsutaan myös mielen joustavuudeksi tai toipumiskyvyksi.

Se on yksikölinen ominaisuus, johon vaikuttavat muun muassa biologia, kasvuympäristö sekä elämässä koetut asiat.

Se auttaa selviämään elämässä eteen tulevista vastoinkäymisistä ja stressitekijöistä toimintakykyisenä sekä rohkaisee yrittämään uudelleen.

Se on taito, jota voi vahvistaa lähtökohdista huolimatta läpi elämän. Se vahvistuu kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa.

Resilienssi suhteessa luonteenvahvuuksiin

Omien vahvuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen antavat voimaa ja uskoa elämässä eteen tulevista haasteista selviytymiseen.

Luonteenvahvuuksista erityisesti kiitollisuus, toiveikkuus, sinnikkyys, näkökulmanottokyky ja myötätunto liittyvät mielen toipumiskykyyn.

Tunnistatko niiden yhteyden?

"Ihminen, joka putoaa ja pääsee takaisin jaloilleen, on paljon vahvempi kuin ihminen, joka ei ole koskaan pudonnut."

VAHVISTA RESILIENSSIÄSI

Ympäröi itsesi kannustavilla ihmisillä. Myönteisellä palautteella ja tuella on suuri vaikutus resilienssin vahvistumiseen. Keitä sinun turvaverkkoosi kuuluu? Toivoisitko sen olevan laajempi tai vahvempi? Osaatko ja rohkenetko pyytää apua vaikealla hetkellä?

•

Opettele kyseenalaistamaan negatiivisia ajattelumallejasi, jotka estävät sinua pääsemästä eteenpäin haasteiden keskellä. Miten pidät toiveikkuuttasi yllä vaikeissa hetkissä?

•

Opi tunnistamaan omat vahvuutesi ja voimavarasi. Muistele, miten olet aiemmin selvinnyt haastavista tilanteista.

•

Opettele kuuntelemaan kehoasi ja mieltäsi ja pyydä apua, kun tunnet kuormitusta. Miten pidät huolta itsestäsi arjessa?

•

Haasta omaa ajattelutapaasi, koska sillä on vaikutusta toipumiskykyyn. Lannistutko vastoinkäymisistä vai ponnistatko ylös ja yrität uudelleen?

•

Vaali positiivisia tunteita. Niiden avulla saat voimia ajatella asioita uudesta näkökulmasta, uskallat ottaa apua ja tukea vastaan sekä löydät lisää toimijuutta tukevia voimavaroja.

•

Opettele pienin askelin myötätuntoa itseäsi ja muita kohtaan. Mitä sanoisit ystävälle, jos hän olisi vastoinkäymisten tai haasteiden edessä? Voisitko sanoa saman itsellesi?

"Epäonnistumiset ovat tärkeä osa kasvua ja toipumiskyvyn kehittymistä."

- MICHELLE OBAMA

MYÖNTEISET TUNTEET

Myönteiset tunteet tuovat elämään merkityksellisyyttä, ja niiden tietoinen huomaaminen auttaa selviämään elämässä eteen tulevista haasteista.

Myönteisten tunteiden kokeminen vahvistaa voimavaroja, mielen toipumiskykyä ja hyvinvointia.

•
Myös sosiaalisten suhteiden rakentaminen helpottuu, kun oppii tunnistamaan ja sanoittamaan sekä itsessä että toisissa olevia myönteisiä tunteita herättäviä puolia.

•
Mieli kiinnittää huomion tutkitusti herkemmin negatiivisiin kuin myönteisiin asioihin. Erityisesti haastavissa, jaksamista koettelevissa elämäntilanteissa negatiivinen ajatuskierre voi herkästi viedä mukanaan. Siksi myönteisten tunteiden tunnistamiseen onkin tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota. Kun sitä harjoittelee elämän hyvissä hetkissä, on se helpompaa haasteidenkin keskellä.

Myönteisten tunteiden vaaliminen ei tarkoita pakkopositiivisuutta ja vaikeiden asioiden pois sulkemista. Se tarkoittaa tietoista arjen hyviin asioihin huomion kiinnittämistä.

Se on omien voimavarojen tunnistamista, uusien mahdollisuuksien huomaamista ja niihin tarttumista ja sen myötä vaikeuksista selviämistä.



VAHVISTA MYÖNTEISIÄ TUNTEITA

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo myönteisten tunteiden ääneen sanominen lisää omaa hyvinvointia, vaikka et tekisikään mitään muuta. Myönteisten tunteiden tunnistaminen ja niihin keskittyminen ei ole kuitenkaan aina helppoa, etenkin jos elämässä on paljon vastoinkäymisiä. Onneksi näitäkin taitoja voi harjoitella ja pikkuhiljaa tunnistaminen helpottuu!

POHDI:

Huomaatko päivän aikana kokemiasi, joskus pieniäkin myönteisiä tunteita tai hetkiä? Pysähdy päivän päätteeksi tarkastelemaan kulunutta päivää ja asioita, joiden yhteydessä koit myönteisiä tunteita.

Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan iloa / ylpeyttä / innostusta / kiitollisuutta / hilpeyttä / rentoutumista / onnellisuutta / myötätuntoa? Milloin viimeksi tunsit näitä tunteita? Miltä näiden tunteiden tunteminen tuntuu? Mitä arjessasi olevia asioita lisäämällä/poistamalla voisit tuntea näitä tunteita lisää?

Pysähdytkö koskaan miettimään, miltä lempiruokasi maistuu tai miten rentouttavaa on kuunnella sateen ropinaa?

Mikä pieni arkinen asia saa sinussa aikaan myönteisiä tunteita?

Milloin tunnet olosi rauhalliseksi ja rentoutuneeksi?
Mitkä asiat edistävät rauhoittumista ja rentoutumista?

*"Positiivisuus ei vain muuta mielesi sisältöä.
Se laajentaa näkemiesi mahdollisuuksien määrän."*

- BARBARA FREDRICKSON

SISÄINEN PUHE

Sisäisellä puheella tarkoitetaan ajattelua ja tapaa, jolla ihminen puhuu mielessään itselleen. Sisäinen puhe voi olla kannustavaa tai lannistavaa. Sisäinen puhe vaikuttaa ajatteluun, toimintaan ja yleiseen hyvinvointiin. Siksi siihen on tärkeää kiinnittää huomiota.

MYÖNTEINEN PUHE

on kannustavaa ja myötätuntoista puhetta,
joka luo uskoa ja rohkaisee. Se auttaa haasteista selviämisessä
sekä riemuitsee onnistumisista.

Se kuiskaa korvaan: *"Näytä niille, pystyt kyllä."*

NEGATIIVINEN PUHE

lannistaa ja vähättelee
eikä kannusta yrittämään.
Se ruokkii avuttomuuden ja vailla
vaikutusmahdollisuuksia
olemisen kokemusta.

Se kuiskaa korvaan:
*"Älä edes vaivaudu, kun et
onnistu kuitenkaan."*

**Kumpi ääni puhuttelee sinua,
"En pysty enkä osaa" vai
"En pysty enkä osaa - vielä"?**



OMAA SISÄISEEN PUHEeseen VOI VAIKUTTA

Negatiiviset tunteet ja ajatukset ovat normaali osa elämää, mutta liiallisesta negatiivisesta sisäisestä puheesta on tärkeää pyrkiä eroon tietoisella harjoittelulla.

Kun tunnistat seuraavan kerran lannistavan ja negatiivisen sisäisen puheen puhuttelevan sinua, kyseenalaista se. Ajatus on harvoin yhtä totuuden kanssa.

Sisäistä puhetta voi myös haastaa ja pyrkiä hiljentämään keskittymällä arjessa syntyviin myönteisiin tunteisiin.

Pohdi: Sisäinen puhe vaikuttaa omaan ajattelutapaan, itseluottamukseen ja hyvinvointiin. Tunnistatko arjestasi tällaisia tilanteita? Miten sisäinen puhe vaikuttaa hyvinvointiisi?

MILLAINEN OMA SISÄINEN PUHEESI ON?

Kannustaja, joka kannustaa ja tukee sinua eteenpäin.

Huolestuja, joka pelkää pahinta mahdollista tapahtuvaksi.

Kriitikko, joka arvostelee, tuomitsee ja soimaa sinua.

Uhri, joka uskoo sinussa olevan vikaa ja estää yrittämästä, sillä uskottelee, ettet onnistu kuitenkaan.

Täydellisyyden tavoittelija, joka polttaa sinut loppuun kehottaessaan sinua olemaan kaikessa aina paras.

KASVUN ASENNEN JA MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNEN

Uskotko, että sinulla on mahdollisuuksia vaikuttaa elämääsi, vai ajatteletko, että tulevaisuutesi on lukkoon lyöty? On olemassa kaksi asennetta, jotka kuvaavat tapamme ajatella itsestämme – kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne.

Kumpi kuvaa sinua paremmin?

MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNEN

"Meillä kaikilla on lukkoon lyödyt taidot ja älykyys. Niitä on turha yrittää kehittää." "Miksi yrittäisin, kun en opi tai osaa kuitenkaan? Olen mikä olen enkä muuksi muutu."

Et halua tukeutua muihin, koska saat-taisit vaikuttaa tyhmältä tai huonolta. Koet palautteen hyökkäävänä, ja se menee herkästi "ihon alle".

Välittelet haasteita ja yrittämistä, koska pelkää epäonnistumista. Luovutat helposti etkä jaksa nähdä vaivaa, koska ajattelet, ettet ole lahjakas.

Epäonnistumisen pelko estää yrittä-mästä, koska virheiden tekeminen nolostuttaa ja lannistaa, ja ajattelet sen osoittavan osaamattomuutesi.

Sinulle on tärkeää voittaminen ja saavutukset. Koet muiden menestyk-sen uhkana itsellesi.

Uskomukset:

Muihin tukeutuminen:

Oppiminen:

Virheet:

Vertailu:

KASVUN ASENNEN

"Jokainen voi oppia uutta ja vahvistaa jo olemassa olevia taitoja – minäkin." "Ihmiset ovat hyviä asioissa, koska he ovat harjoitelleet ja vahvistaneet taitojaan."

Et epäröi pyytää apua ja luottaa muiden osaamiseen. Arvostat palautetta, otat sen rakentavana ja olet valmis oppimaan siitä.

Otat haasteet vastaan, koska uskot niiden tarjoavan oppimisen mahdollisuuksia. Koet epäonnis-tumiset oppimiskokemuksena ja mahdollisuutena kehittyä.

Ajattelet, että virheet mahdol-listavat oppimisen ja pääasia on, että yrittää.

Innostut muiden menestyksestä, otat siitä itselle-si mallia ja se motivoi sinua.

ASENTEEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Ajattelutavalla on suuri vaikutus omaan hyvinvointiin. On tärkeää oivaltaa, että jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja tulevaisuuteen.

•

Muuttumattomuuden asenne vie voimavaroja, kasvun asenne puolestaan mahdollistaa niiden lisääntymisen.

•

Muuttumattomuuden asenteeseen liittyvä haasteiden välttely aiheuttaa alisuoriutumista, koska potentiaali ei koskaan pääse esiin. Siihen liittyvä tunne jatkuvasta arvioiduksi tulemisesta vie myös voimia.

•

Kasvun asennetta voi vahvistaa ja oppia lisää harjoittelemalla omien kielteisten ja positiivista muutosta estävien ajattelumallien tunnistamista.

•

Kasvun asenne tukee päämäärien saavuttamista, sillä se rohkaisee epämuaka-
vuusalueelle menemiseen sekä uudenlaisen ajattelutavan ja keinojen opettelemiseen ja hyödyntämiseen.

VAHVISTA KASVUN ASENNETTASI

Tarkastele omaa asennettasi: Tunnistatko tilanteita, joissa sinulla on ollut kasvun asennetta? Entä muuttumattomuuden asennetta?

•

Pilko tavoittelemasi asiat pieniksi palasiksi ja huomaa pienetkin onnistumiset pyrkiessäsi kohti päämäärää. Kiitä itseäsi sinnikkästä työskentelystä lopputuloksesta huolimatta.

•

Muistele tilannetta, jolloin jätit jonkin asian tekemättä, sillä pelkäsit epäonnistuvasi ja noloituvasi muiden edessä.

•

Missä asioissa tai tilanteissa kasvun asenteesta olisi hyötyä sinulle?

“Tärkeämpää kuin usko omiin kykyihisi on usko siihen, että voit kehittää omia kykyjäsi.”

- CAROL DWECK