

Resilienssiä kouluun

Krisse Lipponen

Psykoterapeutti, työnohjaaja,
tietokirjailija

www.taitoba.fi

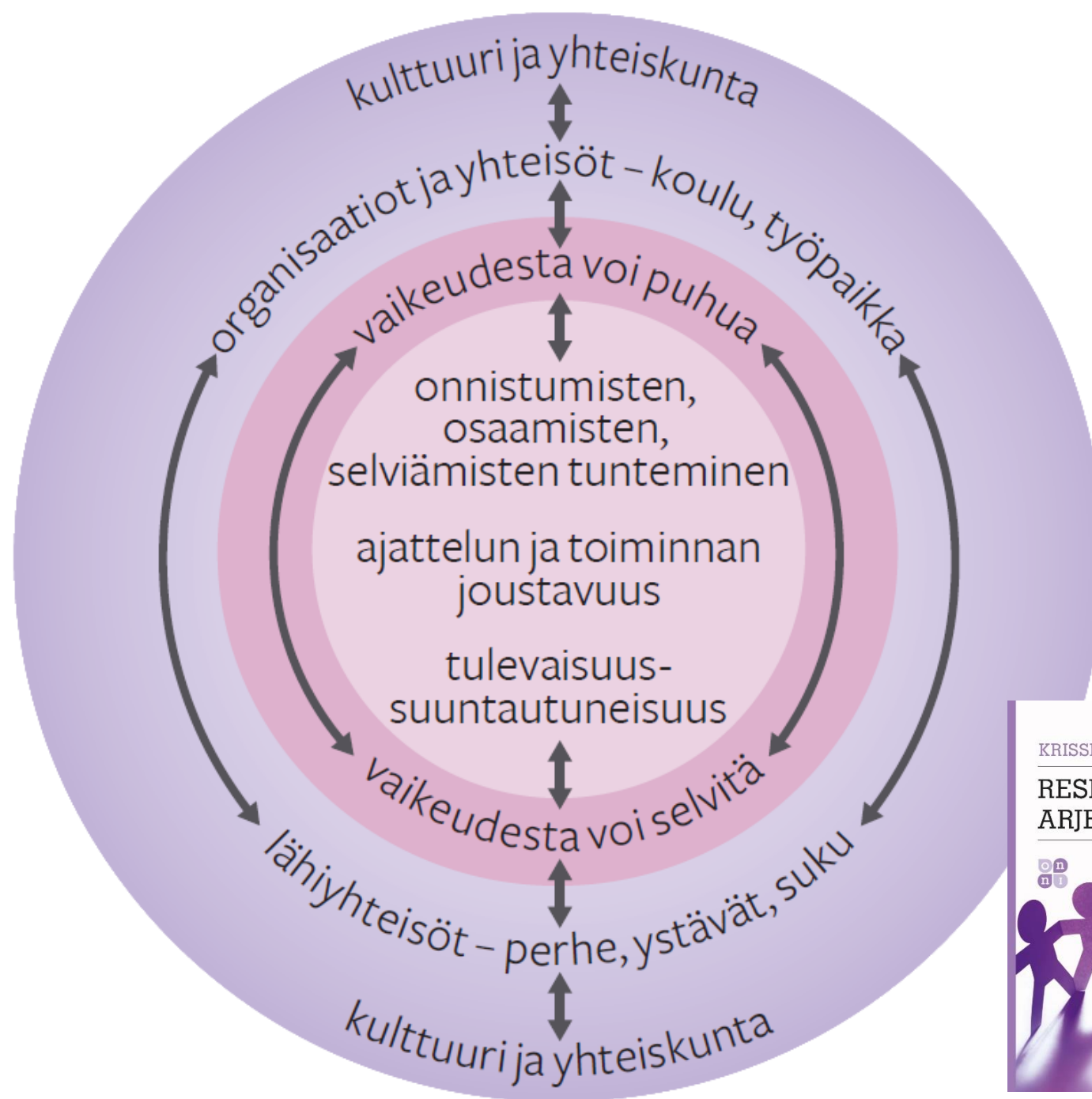
krisse.lipponen@taitoba.fi



Mitä resilienssi on?

Yksilön ja ryhmän ominaisuus, (joustavuus, kimmoisuus, uudelleen suuntautumisen kyky), jota voi tietoisesti kasvattaa.
Ei yksinselviämistä, avun pyytäminen on osa resilienssiä.





Voikukka-
vai lemmikkilapset





Resilienssin tukeminen

- Tunnista, nosta esiin, vahvista
- Olemassa olevat omat voimavarat, niiden avulla selvittää
- Sopeutumista luovat aktiiviset teot ja toiminnot, ajatukset ja asennoitumiset.
- Ympäristön muutosta vahvistavat voimavarat ja kyvyt, mahdollisuus käyttää niitä
- Oppiminen ja kehittyminen jatkuu on sosiaalista resilienssiä



Onnistumisista oppiminen

- Miten arjessa tunnistatte osaamisia, onnistumia, selviämisiä? Nimeätte, sanoitatte, nostatte näkyviin, millaissa kohdissa, miten?
- Kun olisi voinut mennä pieleen, mutta ei mennytkään – kohdat. Mitä teimme? Miten sanoitimme tämän?
- Kun haastava juttu onnistui vastoin oletuksia – mitä tehtiin?
- Tällaisissa jutuissa olemme hyviä – mitä taitoja meillä on käytössä?
- Tämä projekti onnistui, mitkä kaikki kohdat menivät hyvin, ja miksi?
- Mitä salaisia taitoja meillä on esim harrastuksissa tai muilla elämänaloilla, joita emme vielä oel työpaikalla näyttäneet?



Millaisista vastoinkäymisistä olemme selvinneet?

- Mitä vaikeudet ovat opettaneet vahvuuksista, selviämiskyvystä? Työyhteisön / kollegojen vahvuuksista?
- Mitä arvokasta olette oppineet kollegoista, itsestä, läheisistä?
- Miten toimia mahdollisten tulevien vaikeiden aikojen kohdalla?
- Mistä asioista on pidettävä huolta jotta tulevista ongelmista selvitään?
- Millaiset tekemiset – olemiset – ajatukset antavat voimaa?
- Miten autat muita tiimissä selviämään?

- Koulu, opiskelu, työ, harrastukset -> vahvuuksien tuntemus, optimismi, pystyvyysusko kasvavat
- Itsemyötätunto: hyväksytään vaikeus, ikävä tunne -> toisen asteen kärsimyksen vähentäminen



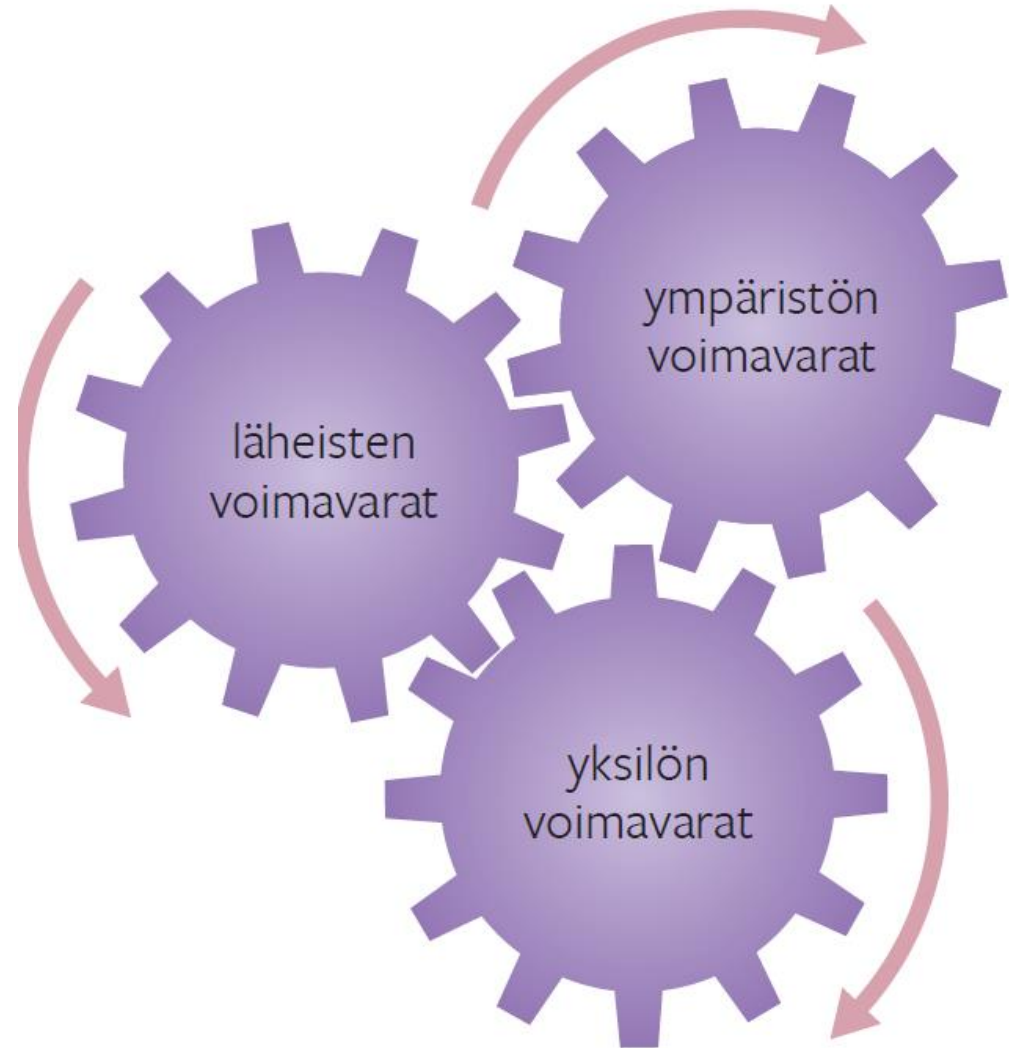


Sosiaalinen resilienssi

- On ryhmän kykyä sietää, mukautua, sopeutua ja selvitä muutoksessa
- Oppia kohdatusta vaikeudesta tulevaa varten

KRISSE LIPPONEN

RESILIENTSI ARJESSA



Invercauld vs Grafton



Kuva: Graftonin jäänteet 1865



Relational reserves
suhdevoimavara
