

OIVALLUS

4

**10. Resilienssi on joustavuutta ja kykyä
palautua**



Tee resilienssitestti

Tee Evermind-sivuston resilienssitestti:

<https://www.evermind.fi/resilienssi-testi/>.

- Mikä on kokonaisresilienssisi?
- Mistä osa-alueista sait paljon tai vähän pisteitä?

Resilienssi

- **Resilienssillä** tarkoitetaan kykyä pysyä toimintakykyisenä vaikeissa tilanteissa ja taitoa palautua niistä.
- Lajeista ei välttämättä selviydy vahvin ja älykkäin, vaan se, joka mukautuu ja sopeutuu parhaiten ympäristönsä muutoksiin.
- Suomalainen **sisu** on lähellä resilienssin käsitettä, mutta tutkijoiden mukaan ne eivät kuitenkaan ole sama asia.

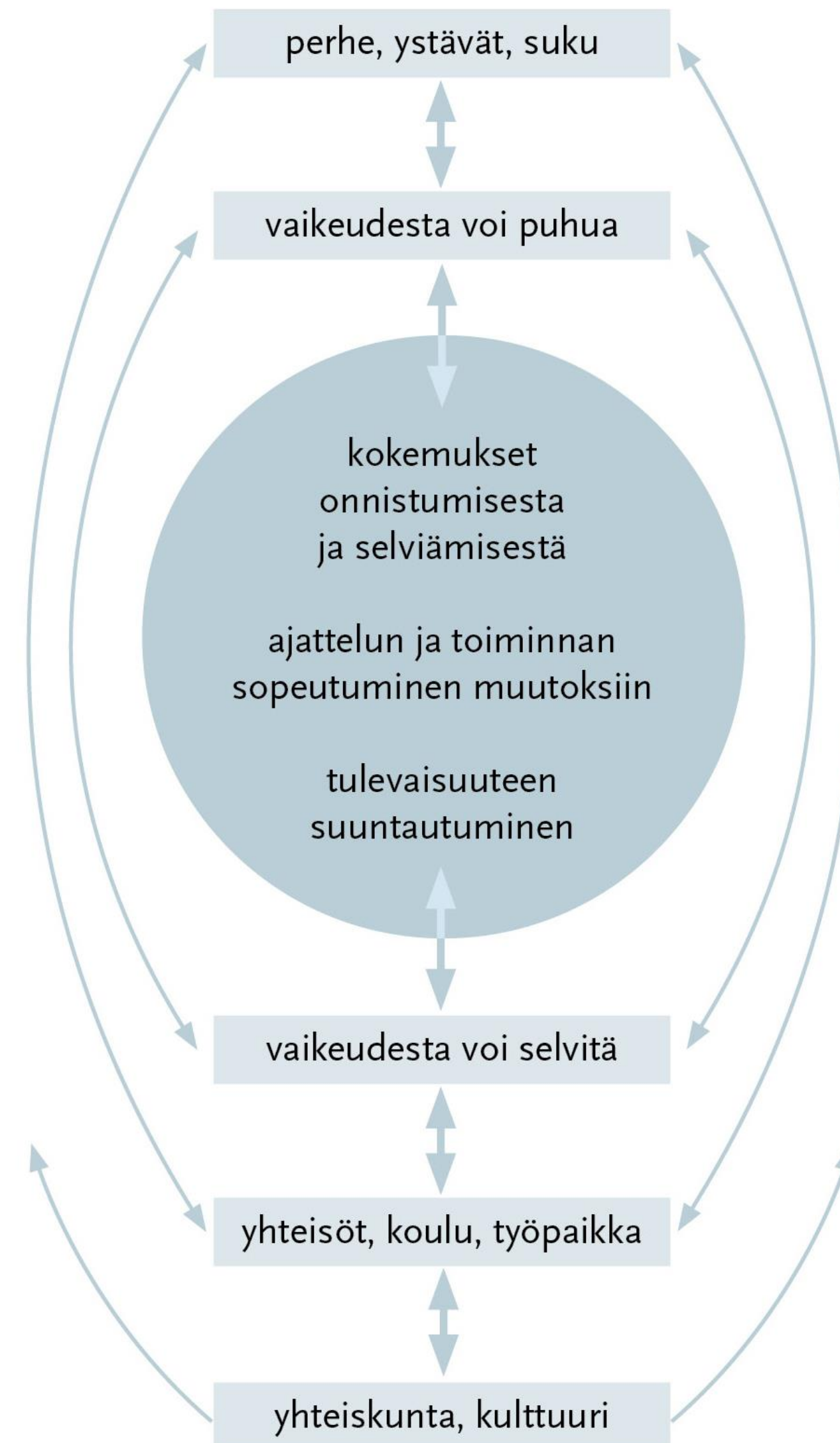


Resilienssi



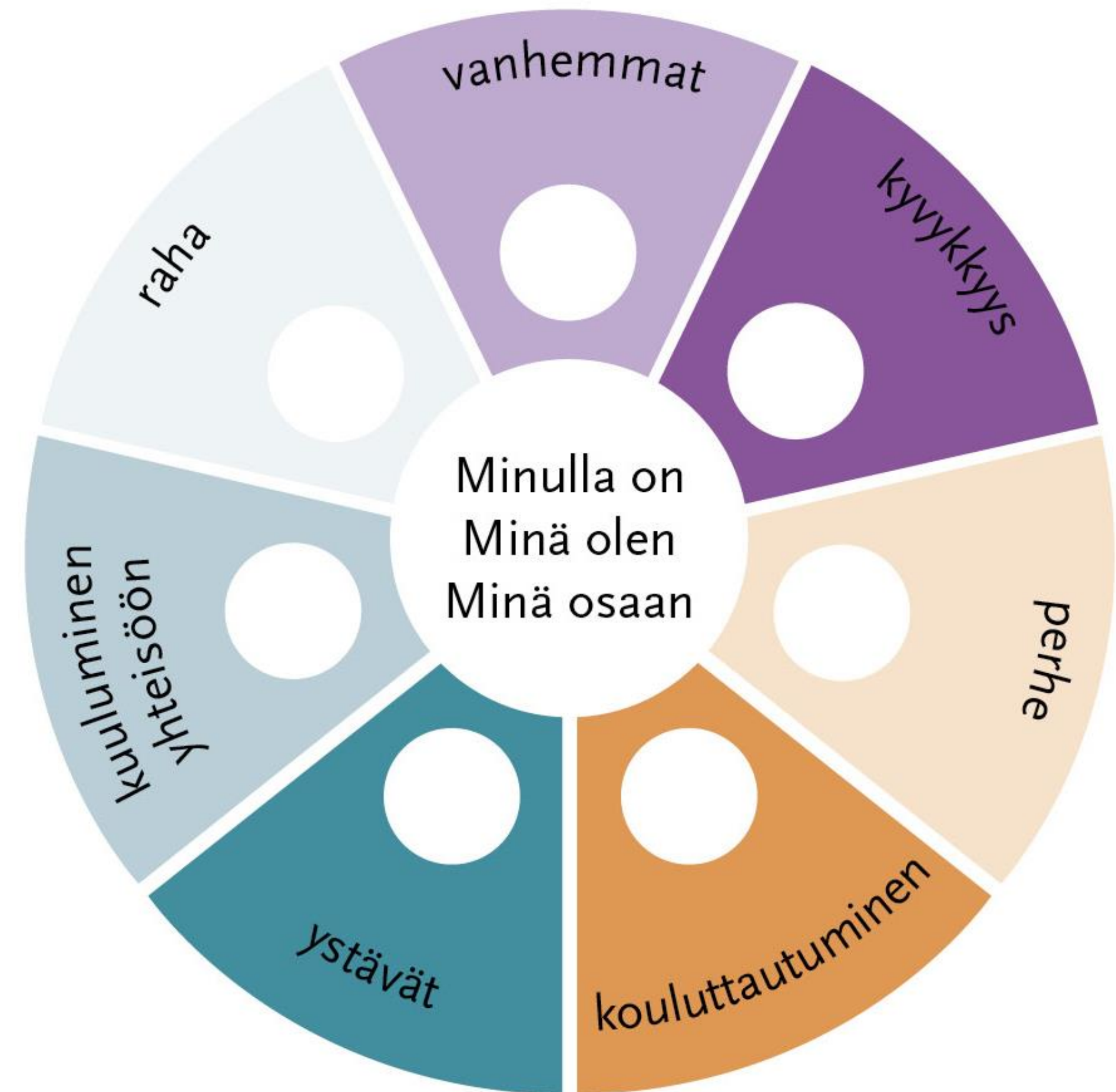
- Resilienssin kasvupohjana on turvallinen kasvuympäristö.
- Resilienssi rakentuu yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön voimavarojen varaan.

Resilienssiä voi vahvistaa



Resilienssidonitsi

- Australiassa on kehitetty toimintamalli, jolla autetaan lapsia, nuoria ja aikuisia tunnistamaan vahvuuksiaan ja rakentamaan resilienssiä.
- Mallia havainnollistaa ns. resilienssidonitsi.



Resilienssiä arjen tarpeisiin

Toimi seuraavasti, kun kohtaat haasteita ja vaikeuksia.

1. Pysähdy ja palauta mieleesi, että vastoinkäymiset kuuluvat elämään.
2. Keskitä huomiosi siihen, mihin voit vaikuttaa. Älä jää liiaksi kiinni menneeseen; muista, että elämä jatkuu. Etsi päivittäin kolme asiaa, jotka sinulla on hyvin, ja sano ne ääneen.
3. Kysy itseltäsi, mitkä ajatukset auttavat sinua tässä tilanteessa ja mitkä vahingoittavat. Vahvista ensin mainittuja.

Palauta mieleen

- Mitä tarkoittaa resilienssi? Määrittele se niin, että sen ymmärtää 5-vuotias lapsi ja sanan ensimmäistä kertaa kuuleva aikuinen.
- Anna esimerkkejä tavoista, joilla resilienssiä voi vahvistaa.
- Mitkä tekijät selittävät yhteisöjen erilaisia kykyjä selvitä haasteista ja onnettomuuksista?