

RESILIENCE

a key skill for education and job

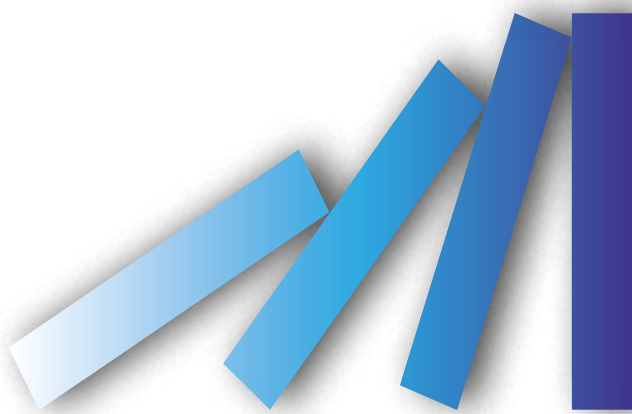
Henkilökohtainen profiili

Haastattelupohjainen lähestymistapa ammattilaiskäyttöön työskenneltäessä elämän muutosvaiheissa olevien henkilöiden kanssa.

sisältö

Foreword	5
Taustat, Teoriat ja Käytäntö	7
Konstruktivistinen Lähestymistapa - Tarinankerronta	8
Hypno-Systeeminen Lähestymistapa – Tarinankerronta	10
Glasserin Tarveluettelo	11
Resilienssi	12
Päätavoitteet	13
Rakenne	14
Henkilökohtainen Profili	14
Vaikuttajaryhmät - Yleissilmäys	14
Ohjaustapaamiset	16
Ensimmäinen ohjaustapaaminen – Tiedon kerääminen	17
Ehkäisevien toimien suunnitleminen	17
Viimeinen ohjaustapaaminen – Askeleeni tulevaisuutta kohti	18
Elämänlanka	19
Itseltään oppiminen	20
Vaikuttajaryhmien Kuvaus	21
Koulu/Urakehitys	21
Perhe	22
Ikätoverit	23
Vahvuudet	23
Elämäntavat	24
Harrastukset	24
Tyhjä vaikuttajaryhmä	24

Resilienssiharjoituksia	25
Liitteet	26
<u>Liite 1 – Askeleeni Tulevaisuutta Kohti</u>	26
Askeleeni Tulevaisuutta Kohti	27
Resilienssisuunnitelma – Tavoitteet - Toimintasuunnitelma	27
<u>Liite 2 - Vaikuttajaryhmät - Kaaviokuvat</u>	29
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva koulua käyvälle/opiskelijalle	30
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva työtä tekevälle/työnhakijalle	31
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva ohjaajalle/koululaiselle – opiskelijalle	32
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva Ohjaajalle/työtä tekevälle - työnhakijalle	33
<u>Liite 3 – Luettelo Harjoitustehtävistä</u>	34
<u>Liite 4 - Arviointi</u>	37
Arviointilomake	38
Lähdeluettelo	40
<u>Projektin tiimijohtajat</u>	42



Toimitus

Authors:

Anna Sigurðardóttir
Björg J. Birgisdóttir

Contributor:

Klaus Linde-Leimer

Resilience - a key skill for education and Job, 2014

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Foreword

The Personal Profile interview scheme was first published in a project called PPS – Personal Profile and Support for Learners funded by the European Commission. The idea for the Personal Profile was first developed through a dialogue between the two of us. After working as counsellors for several years we began talking about the importance of interviewing individuals from a holistic perspective where personal and environmental factors are taken into account.

Since the Personal Profile was developed in 2005, we have been working on improvements, finding new factors and theories to further develop the Personal Profile. We were partners in the project "Resilience - a key skill for education and job" (2012 -2014). The cooperation within the project was efficient and made us realise that resilience is an important concept and very useful when assisting individuals who seek counselling or face challenges in their lives. The Personal Profile was therefore developed further with emphasis on resilience in the Resilience project.

We thank and acknowledge the contribution from Klaus Linde-Leimer regarding his reference to Schmidt's theories and the illustrations he made to clarify concepts and ideas.

New approaches in counselling individuals are being developed taking into account experience and knowledge and too much effort can never be put into supporting individuals in taking positive steps and helping them make better choices in life. We hope that the Personal Profile will prove to be a useful resource for counsellors and other specialists committed to assisting individuals when at transition points in their lives.

Anna Sigurðardóttir and Björg J. Birgisdóttir



Taustat, Teoriat ja Käytäntö

Henkilökohtainen profiili on jäsenneily haastattelusuunnitelma ohjaajien ja muiden asiantuntijoiden käyttöön, työskenneltäessä muutoksen edessä olevien yksilöiden kanssa. Nämä muutostilanteet voivat olla urakehitykseen, koulutusmahdollisuuksien etsimiseen, ihmissuhteiden muutoksiin tai muihin elämän haasteisiin liittyviä. *Henkilökohtainen profiili* on suunniteltu mm. lukioissa, korkeakouluissa, aikuisoppilaitoksissa, työvoimatoimistoissa yms. työskentelevien ohjauksen, psykologian, ihmissuhteiden ja muiden vastaavien alojen ammattilaisten käyttöön. Nämä ammattilaiset ajattelevat ensisijaisesti yksilön etua ja hänen hyvinvointiaan. Henkilökohtaista profiilia ei ole tarkoitettu käytettäväksi tilanteissa, jossa henkilö on psykologisen hoidon tarpeessa.

Henkilökohtaisen profiilin haastattelutapaperustus teoreettiseen kehikseen, joka muodostuu yleisesti hyväksytyistä uraneuvonnan, ryhmäohjauksen ja psykoterapian teorioista. *Henkilökohtainen profiili* perustuu teorioihin konstruktivistista ja narratiivisesta lähestymistavasta. Nämä teoriat yhdistetään William Glasser'n teoriaan ihmisen tarpeista kyselemällä henkilöltä heidän tarpeisiinsa liittyviä kysymyksiä.

Henkilökohtainen profiili tarjoaa ohjaajille ja muille ammattilaisille holistisen lähestymistavan, jonka kautta voidaan systemaattisesti kartoittaa yksilön vahvuuksia, tavoitteena yksilön kyky elää resiliientimpää ja tyydyttävämpää elämää. Lindsrömin (2012) mukaan, resilienssi määritellään kyvyksi hyödyntää rakentavia elämäntaitoja elämän haasteiden kohtaamiseen. Tarkoituksena on tarjota ehkäisevä lähestymistapa. Henkilökohtaisen profiilin metodia käytetään keskustelussa kahden henkilön, ammattilaisen ja yksilön, välillä yksilön etsiessä tukea stressaavien elämäntilanteiden kohtaamisen jälkeen.

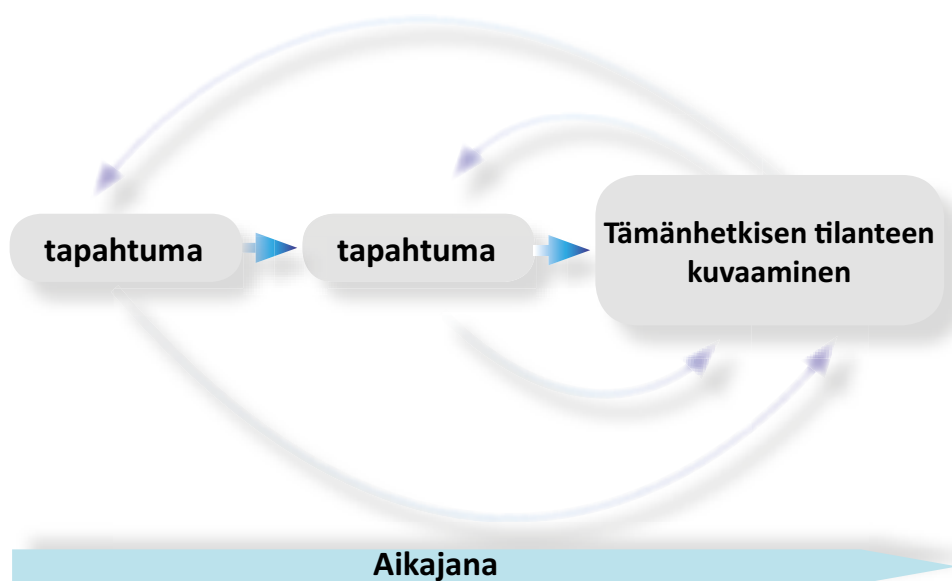
Henkilökohtainen profiili kehitettiin alunperin Euroopan Komission rahoittamaa Leonardo da Vinci-projektia PPS – Personal Profile and Support for Learners varten. Se julkaistiin vuonna 2007 kirjassa PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners. Henkilökohtaista profiilia kehitettiin edelleen, tällä kertaa resilienssiä painottaen, projektissa Resilience - a key skill for education and job, joka rahoitettiin Euroopan Komission Elämänmittaisen Oppimisen Ohjelman alaisuudessa.

Konstruktivistinen Lähestymistapa - Tarinankerronta

“Kerronnallinen lähestymistapa” esitetään post-modernina näkökulmana ohjaukseen. Brott (2001) totesi, että yksilöt määrittelevät itsensä suhteessa ympäristöönsä henkilökohtaisten tarinoiden kautta. Peavyn (1995) mukaan yksilön muutosprosessi on jatkuva, ja sitä katkovat konfliktit ja ristiriidat, joita seuraa taas eheytyminen ja ratkaisujen ajanjaksoja. Konstruoimalla, kertomalla, yksilö oppii tuntemaan todellisuuden sekä ongelmanratkaisun että sosiaalisen ja kokempohjaisen oppimisen kautta. Uuden sosiaalisen informaation vastaanottaminen sekä menneen ymmärtäminen ovat tiedon rakentamista, ja yksilön tarinat rakentuvat keskusteluissa yksilön ja ohjaajan välillä (Peavy, 1995). Peavy totesi myös, että “ohjaajat sekä muut ammattiauttajat tarvitsevat useita erilaisia linsejä, joiden läpi tarkkailla ihmisiä ymmärtääkseen heitä, heidän ajatuksiaan, tunteitaan ja tekojaan” (Peavy, 2004). Nämä ajatukset ovat Henkilökohtaisen profiilin taustalla. Asioita (vaikuttavia tekijöitä)

tarkastellaan jokaisen yksilön kanssa ohjaajan ja yksilön välisen dialogin kautta. Pää tarkoituksena on löytää myönteisiä askeleita, joita yksilö voi ottaa elääkseen tyydyttävämpää elämää. *Henkilökohtainen profiili* perustuu enemmän vahvuuksista ja myönteisistä kokemuksista keskustelemiseen kuin ongelmista tai ikävistä tunteista puhumiseen. Tämän lähestymistapa painottaa myönteisiä kokemuksia, mutta silti saattaa olla tarpeen keskustella myös yksilön kohtaamista aremmista asioista. Tämä tehdään, jotta voitaisiin luoda suunnitelmia tulevaisuutta varten.

Yksilöt ymmärtävät elämäänsä ja toisten elämää toisille kertomiensa tarinoiden kautta. Tarinan kertominen voi luoda yhteyden tämänhetkiseen elämäntilanteeseen. Kun henkilö kertoo tarinaa, hän voi kokea tilanteen ilmapiirin ja saada selville kuka hän oikeastaan on (Peavy, 2000).

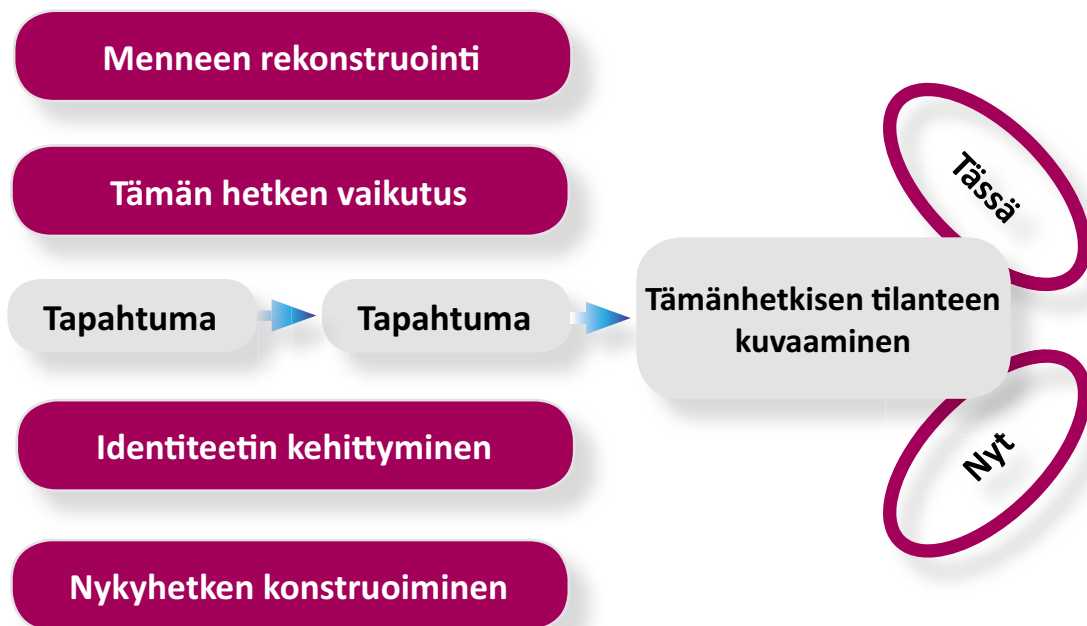


Kuva 1 – Mitä tapahtuu, kun menneitä tapahtumia kuvaillaan? Kaaviokuva: Klaus Linde-Leimer (2014)

Klaus Linde-Leimer (henkilökohtainen keskustelu, 10 toukokuuta, 2014) on perehtynyt Schmidtin (2013) tutkimukseen. Hänen mukaansa menneet tapahtumat voidaan ymmärtää kuvien 1 ja 2 mukaisella tavalla. Nämä kuvat selittävät kerronnallista lähestymistapaa.

Tämänhetkisen tilanteen ja yksilön kuvaileman menneen tapahtuman välillä on vahva vuorovaikutus. Tämänhetkinen tunnetila

vaikuttaa tietyn tilanteen tai tietyn aiemmin tapahtuneen episodin muistamiseen. Tämän erityisen elämäntilanteen muistaminen vaikuttaa puolestaan siihen, miten yksilö kokee tämän hetkisen tilanteensa. Ohjaajat voivat tukea yksilöitä tiedostamaan myönteiset taitonsa ja auttaa heitä vahvistamaan omaa voimaantumistaan johdattelemalla heidät muistamaan erityisen myönteisiä tapahtumia elämässään.



Kuva 2 – Tilanteen kuvaaminen nykyhetkessä. Kaaviokuva: Klaus Linde-Leimer. (2014).

Tietyn tapahtuman muistaminen ja siitä kertominen nykyhetkessä, tässä ja nyt, tarkoittaa aina että:

- » Mennyttä rekonstruoidaan, koska sen tulkintaan vaikuttavat aina sekä nykyhetki että tämänhetkinen mielentila
- » Nykyhetki, nykyinen mielentila ja mieliala saavat vaikutteita muistellusta tapahtumasta ja ovat samankaltaisia kuin muistellussa tilanteessa
- » Oman tarinansa kertoja kokee kertoessaan aina suuremman tai pienemmän osan identiteetistään. Kuten aiemmin mainittiin, ihmiset luovat identiteettiään kertomalla tarinoita itsestään.

Tämän lähestymistavan vuoksi muisteltujen ja kerrottujen tapahtumien laadulla on suuri merkitys yksilön elämään. Ne vaikuttavat suoraan nykyhetkeen ja erityisesti yksilön identiteettiin.

Tarinat voivat vaihdella pitkistä, elämänkaaren kattavista, hyvin lyhyisiin tuokiokuvauksiin, jotka selittävät pienen osan yksilön elämää. Kun tarina on kerrottu ja ymmärretty, sitä voidaan analysoida ja katsoa ikäänkuin ulkopuolelta ja erilaisista näkökulmista. Tätä ymmärrystä voidaan käyttää jatkossa tulevaisuuden suunnittelun apuna (Peavy, 2000). Kun kyseessä on yksilön

opintojen ohjaus, on välttämätöntä keskustella yksilön urakehityksestä opintoihin liittyvien asioiden lisäksi. Savickasin (1993) mukaan on liian pelkistettyä kohdella urakysymyksiä henkilökohtaisista kysymyksistä erillisenä asiana. Konstruktivistisen urakehitysmallin (Brown & Brooks, 1996) näkemysten mukaan yksilöitä ei voida erottaa heitä ympäröivästä todellisuudesta. Koulutuksen valitseminen voi olla ensimmäinen askel yksilön uran kehittymisessä. Samoin on myös tärkeää kiinnittää huomiota yksilön elämän myönteisiin asioihin eikä ainoastaan hänen ongelmiinsa, kun hän kohtaa vaikeuksia elämässään.

Ihmisen käytöstä voidaan ymmärtää suhteessa elinpiiriin ja yksilön omiin määritelmiin tapahtumista (Brown & Brooks, 1996). Yksilö luo omaa henkilökohtaista tarinaansa suhteessa kokemuksiinsa ja uutta todellisuutta voidaan rakentaa keskustelussa yksilön ja ohjaajan välillä. (Brott, 2001). Ohjaaja korostaa myönteistä tarinankerrontaa ja myönteisiä kokemuksia, jotta yksilö voi konstruoida tulevaisuuttaan positiivisella tavalla. Vaikeuksien kohdatessa on myös tärkeää tutkia yksilön koko elinpiiriä, jotta häntä voitaisiin auttaa kohtaamaan elämän vastoinkäymiset resilientimmällä tavalla.

Amundsonin (1998) mukaan olisi kuitenkin harhaanjohtavaa väittää, että kaikki lähtevät

ohjaustilanteesta kädessään täydellinen ratkaisu ongelmiinsa. Jotta henkilöä voidaan auttaa kohtaamaan vaikeat tilanteet, on elintärkeää kohdistaa heidän huomionsa konkreettisiin ja

saavutettavissa oleviin tavoitteisiin. Oletuksena on, että pienet muutokset voivat muuttaa yksilön koko elämän kuvan.



Kuva 3 – Monta erilaista menneisyyttä, monta erilaista tulevaisuutta. Kaaviokuva: Klaus Linde-Leimer (2014).

Hypno-Systeeminen Lähestymistapa – Tarinankerronta

Klaus Linde-Leimer (henkilökohtainen keskustelu, 10 toukokuuta, 2014), joka on perehtynyt Schmidtin (2013) tutkimuksiin ja hypnoterapeuttiseen lähestymistapaan (Schmidt, 2013), selittää, että vaikeuksia kohtaava henkilö, joka on erittäin emotionaaliossa tilassa, voi usein vajota eräänlaiseen ongelmatranssiin (Schmidt, 2013). Ongelmatranssitilan seurauksena yksilön havainnointikyky ja tietoisuus muuttuu. Hän ei muista tai edes tiedosta tärkeitä henkilökohtaisia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, joista hän kuitenkin normaalitilassa, ongelmatranssin ulkopuolella, on hyvin tietoinen. Ihmisten johdattaminen kertomaan myönteisistä kokemuksistaan ja jakamaan tarinoitaan on tehokas työkalu näennäisesti

piilossa olevien voimavarojen paljastamiseksi. Sen kautta tulee ilmeiseksi, ettei yksilöllä ole vain yhtä menneisyyttä, vaan että hän on tavallaan elänyt läpi monia eri menneisyyksiä ja monia eri kokemuksia. Kaikki myönteiset kokemukset ja niissä ilmenneet taidot muodostavat sen joukon vahvuuksia ja voimavaroja, joita yksilö voi käyttää hyväkseen nykytilanteessa. Autettaessa henkilöä (uudelleen) tiedostamaan voimavaransa, hän voi myös oivaltaa olevansa itse sekä nykyisten että tulevien elämäntilanteiden ja tapahtumien luoja, niiden alkuunsaattaja, ja käy selväksi, että jokainen meistä voi vaikuttaa omaan elämäänsä hyödyntämällä vahvuuksiaan ja myönteisiä taitojaan.

Glasserin Tarveluettelo

William Glasserin yleispätevää tarveluettelo voidaan käyttää yhdistävän ja tukea antavan yhteistoiminnan apuna ohjauksen kohdistuessa nuorison, perheiden, koulujen ja yhteisöjen tarpeisiin (Capuzzi & Gross, 2000).

Glasser (2001) osoitti, että ihmisillä on viisi perustarvetta, joiden tulee tyydyttyä säännöllisesti läpi elämän ja että kaikki nämä tarpeet ovat yhtä tärkeitä. Glasserin viisi tarvetta:

Selviytyminen sisältää perustarpeemme: vesi, ruoka, suoja. Se liittyy myös turvallisuuden tunteeseen ja terveenä pysymiseen elämämme loppuun asti. Kuntoilun, terveellisten ruokailutottumusten ja aktiivisuuden kautta henkilön elämästä tulee mielekkäämpää.

Vahvuus sisältää omanarvontunteen, saavutuksemme ja tunnustuksen saamisen.

Vapaus on mahdollisuus tehdä valintoja ja liikkua paikasta toiseen sekä kokea olevansa vapaa.

Hauskanpito on mahdollisuus nauraa, leikkiä ja löytää uusia asioita.

Rakkaus ja yhteenkuuluvuus on tarve olla osa ryhmää ja etsiä ihmissuhteita.

Henkilökohtainen profiili perustuu konstruktiviseen ja kerronnalliseen lähestymistapaan yhdistettynä William Glasserin teoriaan tarpeista. Henkilökohtaista profiilia luotaessa ohjaaja kysyy avoimia kysymyksiä Glasserin tarveluetteloon liittyen. Tarkoituksena on suunnitella yksilön tulevaisuutta ja auttaa häntä ottamaan positiivisia askelia tutkimalla menneitä myönteisiä ihmissuhteita ja kokemuksia. Resilienssiin liittyviä harjoituksia voidaan käyttää apuna yksilön siirtymisessä kohti myönteisiä muutoksia. Ammattilaisten tulee keskittyä vakuuttamaan yksilölle, että hänellä on aina elämässään valinnan mahdollisuus.

Henkilökohtainen profiili on suunniteltu yksilön avuksi hänen pohtiessaan ihmissuhteitaan ja kokemuksiaan elämästä. Yksilön tehtävänä on tutkia tiettyjä asioita (vaikuttavia tekijöitä) ja

kehittää erilainen näkökulma, samalla kun hän kertoo ohjaajalle osan elämäntarinastaan.

Glasser (2001) on sanonut, että terapian tarkoituksena on ennemminkin antaa kokonaan uusi näkökulma ja tarjota yksilölle uusi tapa elää elämäänsä kokonaisuutena kuin vain parantaa joitakin osa-alueita hänen elämässään. Ohjaustilanteessa yksilön kanssa on välttämätöntä keskustella joistakin tärkeistä osa-alueista hänen elämässään ja elinpiirissään. Näitä elämään vaikuttavien tekijöiden ryhmiä ovat opinnot/urakehitys, perhe, ikätoverit, vahvuudet, terveys ja elintavat sekä harrastukset. Yksi vaikuttavien tekijöiden ryhmistä on jätetty nimeämättä, jotta henkilö voi itse valita tietyn hänelle itselleen tärkeä asian, jota ei muissa ryhmissä ole mainittu. Tämä lähestymistapa on holistinen ja sukua konstruktivistiselle näkemykselle.

Resilienssi

Resilienssin käsite ja sen ymmärtäminen on laajentunut rajoitetusta ja alakohtaisesta paljon kattavammaksi ja yleisemmin käytetyksi. Resilienssillä viitataan taitoon kohdata elämän haasteita. Tolandin ja Carriganin (2011) mukaan resilienssi on dynaaminen käsite, jossa yksilön sopeutumiskyky nähdään seurauksena vaikutusprosesseista yksilötasolla, perheissä, oppilaitoksissa ja yhteisöissä. Resilienssitutkimus keskittyy tutkimaan niitä monia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön elämään, kuten ihmissuhteet, elinympäristö ja taidot, joita tarvitaan vaikeista riskitekijöistä ja –tilanteista selviytymiseen. Mastenin (2001) mielestä resilienssi voidaan määrittellä myönteiseksi lopputulokseksi huolimatta vakavista uhkista sopeutumiselle tai kehitykselle. Jotkut yksilöt ovat kyenneet selviytymään hyvin tehokkaasti merkittävistä uhkista kehitykselleen. Nämä yksilöt osoittavat resilienssiä ja tekevät valintoja, joilla on myönteiset seuraukset heidän elämälleen. Prosessissa on kysymys vuorovaikutuksesta yksilön ja hänen elinpiirinsä välillä. Vuorovaikutuksen seurauksena yksilö voi hyvin ja on suojattu riskitekijöiden huonoilta vaikutteilta.

Resilienssi voidaan määrittellä kyvyksi käyttää rakentavia elämäntaitoja haasteiden kohtaamiseen. Resilienssiä voi kehittää läpi elämän. Seuraavia taitoja ja kykyjä pidetään tärkeinä keskityttäessä resilienssin vahvistamiseen:

- » Havaitseminen
- » Oman elämän hallitseminen
- » Ihmissuhteiden muodostaminen
- » Hyväksyntä ja myönteinen ajattelu
- » Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta
- » Terveet elämäntavat
- » Minäpystyvyys

Tämän lisäksi resilienssi on myös kykyä säädellä tunteita ja nähdä epäonnistuminen yhtenä hyödyllisenä palautteen muotona.

Resilienssiä voi edistää monin tavoin, mutta erityisen hyvä tapa rakentaa resilienssiä on tuleminen tietoisemmaksi omista kyvyistään vastata muutostilanteisiin ja selviytyä niistä. Ihmiset kohtaavat elämänsä aikana monenlaisia haasteita, joista eräs on työpaikan etsiminen tai työttömänä oleminen. Kaikki tarvitsevat laajan joukon taitoja sopeutuakseen joustavasti nopeasti muuttuviin työtilanteisiin. Näitä kutsutaan uranhallintataidoiksi (career management skills, CMS). Henkilökohtaisessa profiilissa ohjaajan tulee pitää mielessään, että nämä taidot ovat oleellisia läpi elämän ja ovat osa yksilön urakehitystä.



Päätavoitteet

Henkilökohtaisen profiilin päätavoitteet ovat:

- ❖ Tarjota ohjaajille ja muille ammattilaisille systemaattinen lähestymistapa yksilöiden avustamiseen.
- ❖ Auttaa yksilöitä tarjoamalla heille mahdollisuuden tutustua systemaattiseen lähestymistapaan, joka auttaa heitä tekemään ratkaisuja elämänsä suhteen ja vahvistaa heidän resilienssiään.
- ❖ Auttaa yksilöitä noudattamaan terveitä elämäntapoja, jotta he voivat elää mielekkäämpää elämää

Rakenne

Systemaattinen lähestymistapa, *Henkilökohtainen profiili*, on haastattelukokonaisuus ohjaajille ja muille ammattilaisille, ja sitä voidaan käyttää yksilöiden ohjaamisessa resilienssinsä vahvistamiseen ja elämänsä mahdollisuuksien maksimoimiseen.

Henkilökohtainen profiili selitetään yksityiskohtaisesti sen käytön ja valmistelun helpottamiseksi.

Suosituksena on, että haastattelutekniikoita noudatettaisiin hyvin huolellisesti sovellettaessa Henkilökohtaista profiilia ensimmäistä kertaa. Myöhemmin ammattilaiset voivat soveltaa haastattelutekniikoita olosuhteiden ja ympäröivän kulttuurin mukaan sekä käyttää hyväkseen omaa kokemustaan ja toimintatapaansa.

Henkilökohtainen Profiili

Henkilökohtainen profiili perustuu kerronnallisen lähestymistavan tekniikkaan ja ohjaaja esittää kysymyksiä, jotta henkilö voi kertoa menneisyydestään tapahtuman, joka selittää osan hänen elämäänsä.

Tavoitteena on jakaa myönteisiä kokemuksia tai keskustella niistä asioista, joita henkilö on oppinut kohdatessaan vaikeuksia ja haasteita elämässään. Yksilön tarinan kartoittaminen (Peavy, 2000) voi olla hyödyksi sekä ohjaajalle että ohjattavalle henkilölle. Ohjaaja kartoittaa (piirtää) paperille henkilön kokemukset ja niiden

yhteydet toisiin kokemuksiin hänen elämässään. Sekä ohjaajalla että ohjattavalla on edessään paperia ja kynä, jotta koko keskustelun ajan on mahdollista piirtää tai kirjoittaa asioita muistiin. Dunn & Dunnin Oppimistyyli-mallin (2013) mukaan yksilöillä on erilaisia mieltymyksiä ja jotkut saattavat haluta piirtää puhuessaan. Tapaamisen aikana keskustellaan myös tietyistä asioista vaikuttajaryhmien sisällä. Ohjaaja käyttää avoimia kysymyksiä hyödyntäen Glasserin tarveluettelo. Esimerkki: Kerro jostakin tilanteesta, jossa käytäydtyit tavalla tai teit jotakin, josta olet todella ylpeä? (Vahvuus)

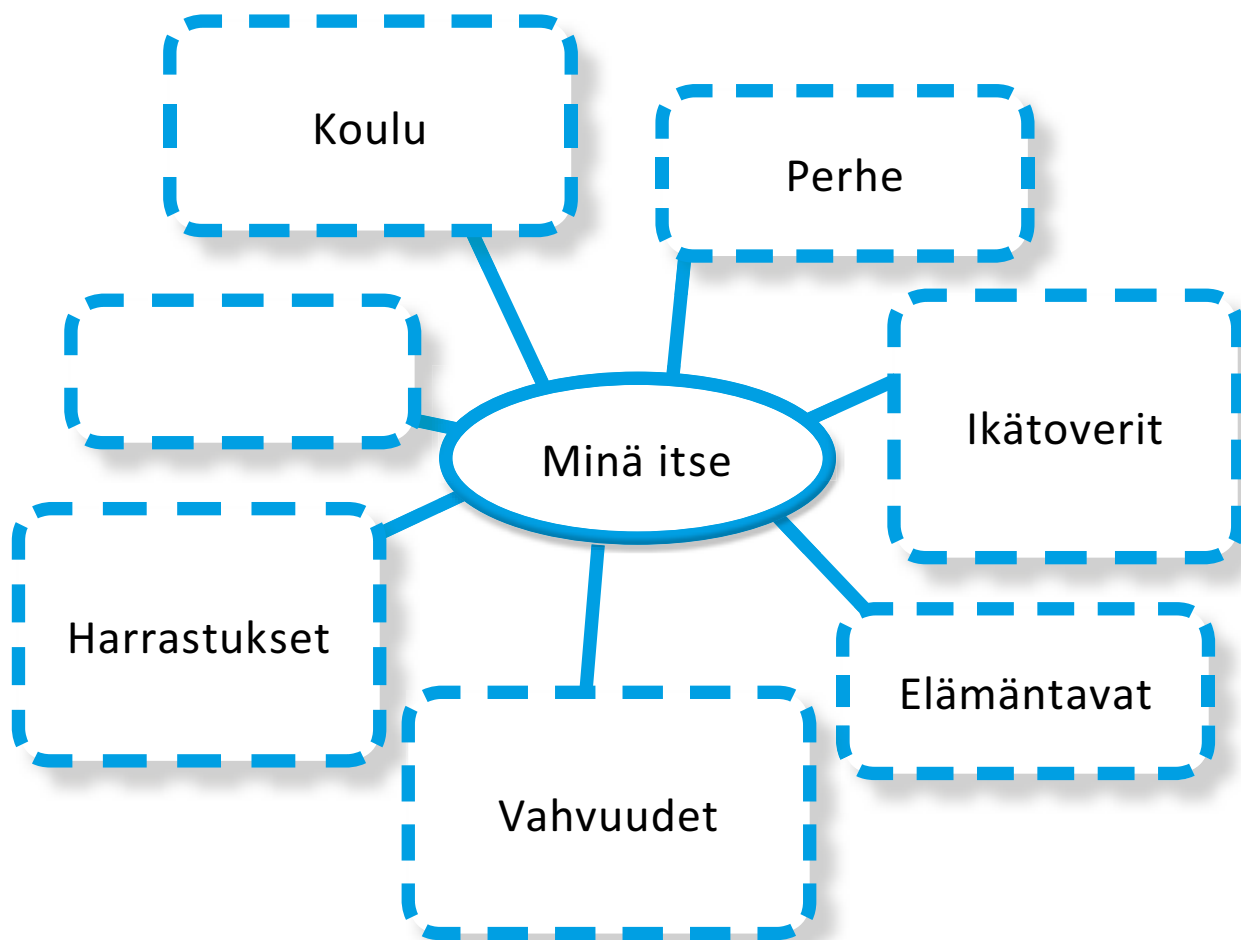
Vaikuttajaryhmät - Yleissilmäys

Henkilökohtaisessa profiilissa keskustelu ohjaajan ja yksilön välillä perustuu seitsemään vaikuttajaryhmään. Nämä ryhmät sisältävät tekijöitä, joista on oleellista keskustella autettaessa yksilöä pyrkimään resilientimpään elämäntapaan. Tekijät perustuvat tutkimustuloksiin, jotka osoittavat, että riskitekijöitä voivat tunnusomaisesti olla mm. perheasiat, ikätoverien vaikutus sekä oppilaitokseen liittyvät tekijät samoin kuin elinympäristötekijät, kuten elinpiirin asukkaiden sosio-ekonominen asema tai tilanne työpaikalla. (Alvarez, Berglien, Birgisdottir et al, 2007; Adalbjarnadottir & Blondal, 2005; Jonasson & Blondal, 2002, Rumberger, 2004). Ei ole tarpeen tai mahdollistakaan keskustella kaikista vaikuttajaryhmistä, koska jokainen ryhmä sisältää lukuisia tekijöitä ja yhden ryhmän läpikäyminen voi viedä runsaasti aikaa. Siksi on tärkeää valita ne vaikuttajaryhmät, jotka ovat yksilölle tärkeimpiä.

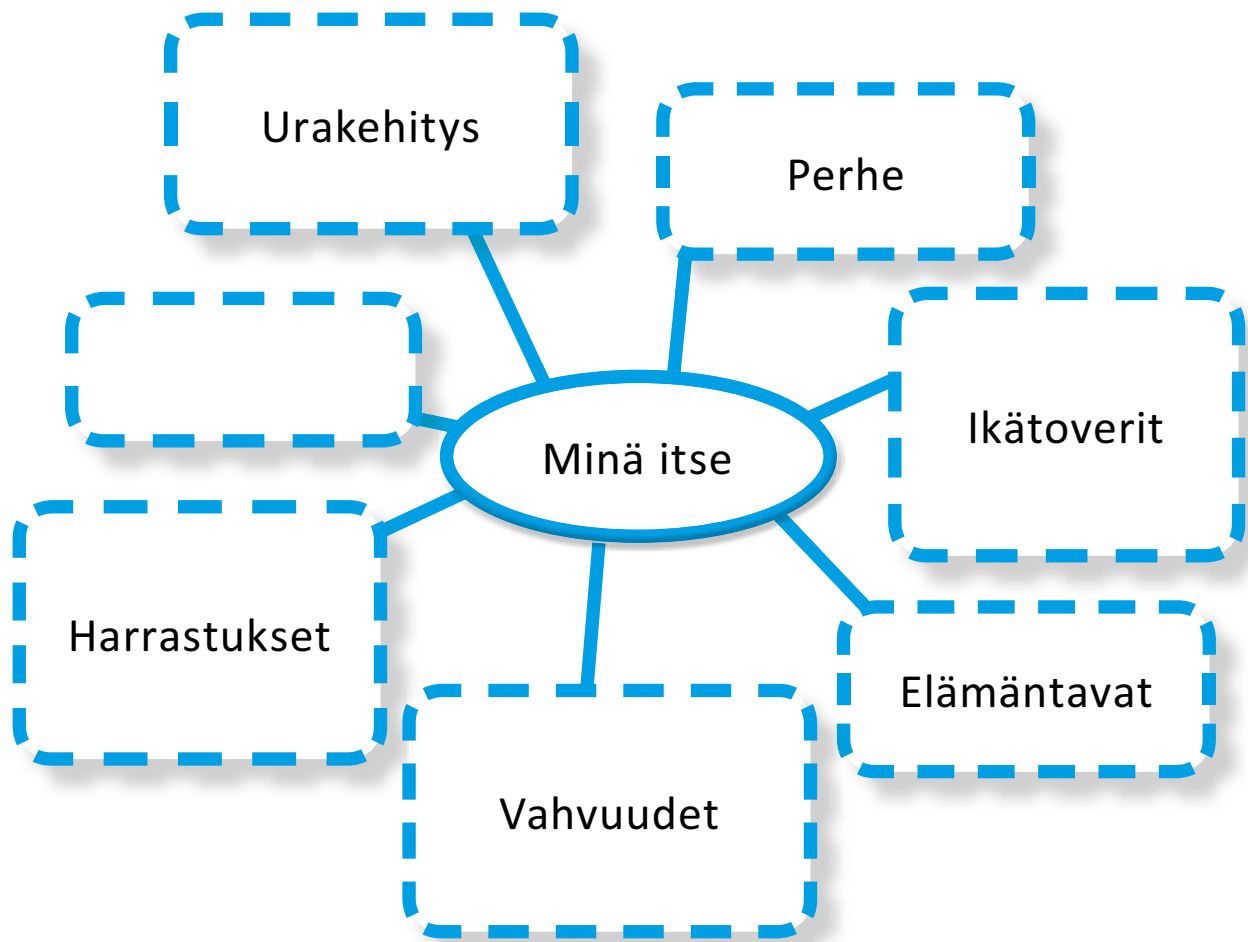
Liitteessä 2 on annettuna neljä kaaviokuva. Ensimmäiset kaksi ovat ohjaajan käytettäväksi yhdessä ohjattavan kanssa selitettäessä ryhmien sisältöä (samat kuin alla). Jälkimmäiset kaksi sisältävät joitakin asioita, jotka selittävät ryhmää yksityiskohtaisemmin ja joita ohjaaja voi käyttää valmistautuessaan haastatteluun.

Ohjaaja sopii ohjattavan kanssa, että tämä valitsee ensimmäisen ryhmän keskustelua varten, ohjaaja toisen, ohjattava kolmannen ja niin edelleen. Sopimuksen jälkeen ohjattava valitsee ensimmäisen ryhmän keskusteltavaksi. Ohjaaja rohkaisee henkilöä puhumaan myönteisistä menneistä kokemuksista kysymällä avoimia kysymyksiä Glasserin tarveluetteluun pohjautuen. Vaikuttajaryhmät ovat seuraavat:

Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva koulua käyvälle/opiskelijallel



Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva työssä käyvälle/työnhakijalle



Ohjaustapaamiset

Henkilökohtainen profiili edellyttää, että ohjaaja tapaa ohjattavan ainakin kahdesti. Ensimmäisellä tapaamisella ohjaaja kerää tietoja käyttäen ryhmäkaaviorakennetta ja, mikäli tarpeellista, sopii toisen tapaamisen tietojen keräämistä varten. Jos ohjaaja olettaa, että yksi tapaaminen riittää tietojen keräämiseen, hän sopii viimeisen tapaamisen

ohjattavan kanssa. Viimeisellä tapaamiskerralla he suunnittelevat yhdessä askeleita, joita ohjattava voi tulevaisuudessa ottaa, jotta hänen tarpeensa tulisivat paremmin täytetyiksi. Jos lisätapaamisille on tarvetta, suunnitellaan ne yhdessä ohjattavan kanssa.

Ensimmäinen ohjaustapaaminen – Tiedon kerääminen

- 1. Esittely.** On elintärkeää, että ohjattava tuntee itsensä tervetulleeksi ja odottaa myönteistä ilmapiiriä. Ohjaajan tulee panostaa luottamuksellisen ilmapiirin sekä lämpimän ja turvallisen ympäristön luomiseen.
- 2. Tapaamisen tarkoitus.** Päättötarkoituksena on saada henkilö keskustelemaan asioistaan ohjaajan kanssa täysin luottamuksellisesti. Ohjaaja auttaa löytämään vahvuuksia, joiden avulla tehdä järkeviä päätöksiä tulevaisuuteen, ystäviin ym. asioihin liittyen. Yksilö voi paremmin vahvistaa resilienssiään tunnistamalla omat vahvuutensa.
- 3. Keskustelu ja kartoitus.** Ohjaaja esittelee seitsemän vaikuttajaryhmää. Hän sopii ohjattavan kanssa, että ohjattava valitsee ensimmäisen ryhmän keskustelua varten, ohjaaja toisen jne. Paperia ja kyniä on koko ajan käsillä. Ohjaajan on tärkeä keskittyä avoimiin kysymyksiin, jotka perustuvat Glasserin tarveluetteloon. Kaikista ryhmistä ei tarvitse keskustella, koska se saattaisi viedä liikaa aikaa. Ohjaaja ja ohjattava päättävät yhdessä, riittääkö yksi tapaaminen tietojen keräämiseen. Ohjaajan on oleellista keskittyä olemaan empaattinen ja puolueeton ja käyttää kuuntelutaitojaan.
- 4. Seuraava tapaaminen.** Ohjaaja sopii viimeisen tapaamisen ajankohdasta (ja mahdollisista lisätapaamisista) ohjattavan kanssa..

Ehkäisevien toimien suunnitteleminen

Ohjaaja kerää systemaattisesti kokoon tiedot aiemmilta tapaamisilta. Tietojen sekä yksilön käytöksessä ja eleissä ilmenevien toistuvien kuvioiden analysointi on tärkeää (Amundson,

1998). Tämän lisäksi ohjaaja etsii mahdollisesti henkilölle sopivia ehkäiseviä toimintamalleja ja tukitoimia.

Mahdollisia ehkäiseviä toimia:

- ❖ Anonyymit Alkoholistit
- ❖ Osa-aikainen työ
- ❖ Itsevarmuutta lisäävät kurssit tai minäpystyvyyskoulutus
- ❖ Osallistuminen mentorointiohjelmaan (joko mentorin saajana tai itse mentorina)
- ❖ Uraneuvonta
- ❖ Tukijärjestelmään osallistuminen (kuten WATCH-ohjelma, katso alla)
- ❖ Urakehitystaitojen (CMS) kurssi
- ❖ Osallistuminen sosiaalisiin tilaisuuksiin
- ❖ Pääsy tietokoneelle, paikka jossa opiskella
- ❖ Resilienssiharjoitukset ohjaajan tai asiantuntijan johdolla
- ❖ Tukijärjestelmän luominen
- ❖ Urheiluseurat ja -kerhot
- ❖ Etäopiskelu
- ❖ Tuki uratavoitteiden suunnittelulle ja vahvistamiselle
- ❖ Apua terveydestä huolehtimiseen
- ❖ Vertaistukitapaamiset (ryhmät)
- ❖ Terveystietojen edistäminen
- ❖ Kirkko/seurakunta
- ❖ Terveellisten elämäntapojen suunnittelu yhdessä ohjaajan tai asiantuntijan kanssa
- ❖ Työttömyystuki/Sosiaalituki
- ❖ Harrastukset
- ❖ Haastattelut asiantuntijoiden kanssa
- ❖ Ulkoilu

WATCH-ohjelma luotiin ja julkaistiin kirjassa WATCH handbook for Facilitators When Assisting Learners in Groups. WATCH on teoreettinen

ja tutkimuspohjainen tukijärjestelmä, joka on suunniteltu asiantuntijoiden ja ohjaajien tueksi autettaessa ryhmiä, jotka ovat elämässään muutostilanteiden edessä (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). WATCH sisältää 15 tapaamista, jotka kuvataan yksityiskohtaisesti käsikirjassa. Tapaamiset käsittelevät teemoja kuten opiskelutaidot, stressi, ahdistus, vitkastelu, elämäntavat, ikätoverit, vahvuudet ja heikkoudet, terveys, ratkaisujen tekeminen, itsetunto ja tulevaisuus. Jokaiselle tapaamiselle on esitelty

oma työjärjestys, tavoitteet, päämäärät ja menettelytavat. Ohjelmaa voidaan hyödyntää nuortenja aikuisten koulu- ja opiskelu- ympäristöissä. Eräs ohjelman päätavoitteista on luoda yksilölle tukijärjestelmä myönteisten asenteiden kehittämistä varten ja auttaa heitä valitsemaan myönteisiä toimintastrategioita elämän vaikeiden hetkien edessä. Tämän kaltaiset tukimenetelmät ovat tärkeässä roolissa yhdistettäessä resilienssiajattelua koulutusjärjestelmään.

Viimeinen ohjaustapaaminen – Askeleeni tulevaisuutta kohti

1. Ohjaaja toivottaa henkilön tervetulleeksi ja ehdottaa, että he työskentelisivät yhdessä löytääkseen myönteisiä askeleita ja ratkaisuja nykyhetken tilanteiden kohtaamiseksi. Ohjaaja käy läpi ensimmäisen tapaamisen (tai aiemmat tapaamiset, mikäli niitä on ollut useampia) sekä ohjattavan kanssa keskustellut vaikuttajaryhmät. Ohjaaja kysyy esim. "Mitä tietoa meillä on nyt saatavilla? Mistä olemme keskustelleet tähän asti? Onko asioista joitakin johtopäätöksiä?" Ohjaaja mainitsee positiivisia asioita ja vahvuuksia, joita henkilö on kokenut keskustelussa aiempien tapaamisten aikana. Ohjaajan on tärkeää pitää mielessä, että henkilö saattaa kokea myös sisäistä oppimista ja tehdä tärkeitä löytöjä omaa itseään koskien. Tämä saattaa jopa olla ensimmäinen kerta, kun ohjattava näkee itsensä toisten silmin (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). Ohjaajan tulee välttää ehdottamasta "oikeaa" tai "parasta" ratkaisua tai toimintaa. "Täydellisessä" tapauksessa ohjaaja ja ohjattava päätyvät ratkaisuihin yhdessä.
2. Ohjaaja kysyy ohjattavalta, tunnistaako hän resilienssin käsitettä. Ohjaaja selittää, että resilienssillä tarkoitetaan kykyä palautua ja selviytyä vaikeuksista, työstää haasteita ja voittaa vastoinkäymisiä. Resilienssi voidaan myös määritellä kykynä vahvistua, parantua ja menestyä uudelleen vaikeuksien jälkeen. Resilienssiin vaikuttavat useat myönteiset tekijät yksilön elämässä, kuten myönteiset ihmissuhteet, kokemukset, arvot, taidot, sitoutuminen ja sisäinen vahvuus (Reivich & Shatte, 2002). Ohjaaja selittää, että resilienssin vahvistaminen on tärkeää, jotta henkilö voi elää parempaa elämää.
3. Amundsonin (1998) mukaan yksilölle voi olla vaikeissa tilanteissa avuksi asettaa konkreettisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita tilanteen selvittämiseksi. Ohjaaja ja ohjattava voivat yhdessä asettaa tavoitteita tulevaisuudelle ja tehdä suunnitelmia seuraavista askeleista. He kirjoittavat myös tavoitteet ja suunnitelmat muistiin tehtävälomakkeelle Askeleeni Tulevaisuutta Kohti. Tehtävälomake toimii sekä toimintasuunnitelmana että resilienssisuunnitelmana. On myös tärkeää auttaa henkilöä ottamaan ensimmäiset askeleet (soittamaan puhelut, ilmoittautumaan jne.). On äärimmäisen tärkeää tarvittaessa ohjata henkilö ammattiauttajan (psykologi, terveydenhuollon ammattilainen, paikalliset viranomaiset) luo.
4. Tapaamisen lopussa ohjaaja osoittaa tukeaan ja empatiaansa ja rohkaisee henkilöä jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Hän kiittää ohjattavaa yhteistyöstä ja kehottaa häntä tulemaan luokseen keskustelemaan milloin ikinä tarvetta ilmaantuu.
5. Ohjaaja käyttää arviointilomaketta liitteessä 4 arvioidakseen yksilön edistymistä. Hän voi arvioida tilanteita uudelleen ja omaksua uusia toimintatapoja tullessaan tutummaksi Henkilökohtaisen profiilin kanssa.

Elämänlanka

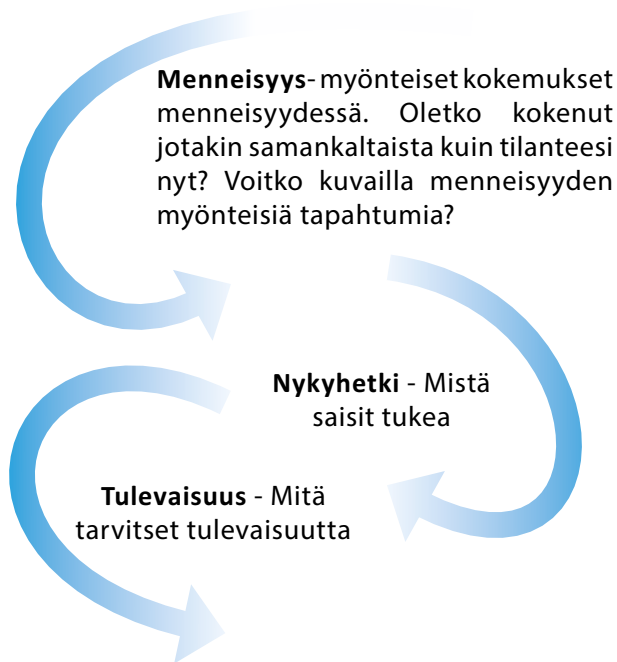
Perusajatuksena on rohkaista henkilöä kertomaan tarina omasta elämästään johonkin vaikuttajaryhmään liittyen. "Elämänlangan" käsitettä voidaan käyttää keskusteltaessa eri vaikuttajaryhmistä ohjattavan kanssa. "Elämänlanka" on keskustelua menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta (Peavy 2000). Ohjaaja pyytää henkilöä kertomaan tarinan jostakin menneestä kokemuksesta ja yhdistämään sen nykyhetkeen, jotta voi suunnitella tulevaisuutta. On tärkeää keskustella suurimmaksi osaksi nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. "Elämänlangan" käsitteen käytön ja ymmärtämisen helpottamiseksi voi kysyä esim:

Menneisyys – Aiemmat kokemukset:

Oletko kokenut menneisydessäsi jotakin, joka liittyy juuri tähän aiheeseen? Voitko kertoa jotakin myönteistä menneisydestäsi tähän liittyen?

Nykyhetki – Millainen tilanne on tänään?

Tulevaisuus – Millainen tilanne tulee olemaan tulevaisuudessa? Millaiseksi ajattelet tulevaisuuden muodostuvan?



Käsitettä Elämänlanka käytetään eri vaikuttajaryhmien sisällä seuraavalla tavalla:

- Tarinan kertominen** – henkilö kertoo tarinan omista kokemuksistaan vaikuttajaryhmän aiheeseen liittyen. Ohjaaja avustaa henkilöä tarinan läpi avoimilla kysymyksillä ja pitäen mielessä Glasserin tarveluettelon.
- Tarinan laajentaminen ja ymmärtäminen** – Ohjaaja antaa myönteistä palautetta sekä kommentoi ja analysoi tarinaa löytääkseen ratkaisuja henkilön tilanteeseen. Päättämisenä on vahvistaa luottamusta ja myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen.
- Tulevaisuuden tavoitteet** – Ohjaaja auttaa henkilöä asettamaan myönteisiä tavoitteita tulevaisuudelle.
- Toiminta-/resilienssisuunnitelman laatiminen** – Jotta resilienssisuunnittelu olisi tehokasta, on tärkeää, että yksilö kokee tehdyn suunnitelman omakseen.

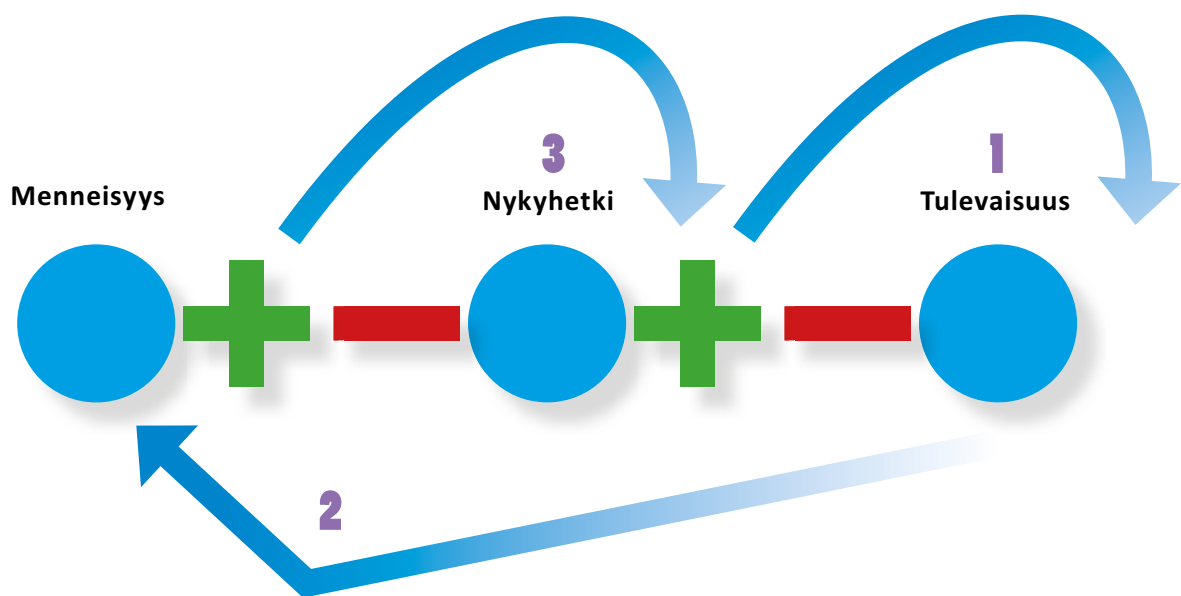
Keskustelu asioista ohjaajan ja ohjattavan välillä perustuu tarinankerrontaan, tarinan laajentamiseen ja ymmärtämiseen, tulevaisuuden tavoitteisiin ja toimintasuunnitelman luomiseen. Jotkin vaikuttajaryhmät sisältävät kaikki yllä mainitut vaiheet, toisissa vaiheita on vain kolme, koska resilienssi- tai toimintasuunnitelman tekeminen ei ole jokaisessa tilanteessa tarpeen.

Kuva 4 - Menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus.
Kaaviokuva: Klaus Linde-Leimer (2014). Illustration by Klaus Linde-Leimer (2014).

Itseltään oppiminen

Kohdatessaan vaikeuksia elämässään yksilö voi vajota nk. ongelmatranssiin (Schmidt, 2013), joka tekee hyvin vaikeaksi tai jopa mahdottomaksi muistaa myönteisiä tapahtumia elämästä. Jos henkilöä tällöin pyydetään kertomaan jotakin myönteistä kokemuksistaan, hän voi kokea sen liian raskaaksi ja vaikeaksi ja saattaa olla haluton osallistumaan ohjaukseen tai jopa hylätä sen kokonaan. Ohjaukseen hakeutuvien ongelmaisten henkilöiden tämänhetkinen kuva tilanteestaan on todennäköisesti hyvin kielteinen.

Joidenkin tärkeiden hypnoterapeuttisen lähestymistavan (Schmidt, 2013) periaatteiden noudattaminen saattaa tarjota tehokkaan väliintulon ja auttaa henkilöä kuvittelemaan myönteisen tulevaisuuden. Tärkeä kysymys tilanteessa voisi olla esim. "Millaiseksi haluaisit tulevaisuutesi muodostuvan"? Vaikeuksia juuri tällä hetkellä elämässään kohtaavan henkilön johdattaminen luomaan (mahdollisia) myönteisiä tulevaisuudenkuvia saattaa helpottaa ongelmatranssia (Schmidt, 2013) ja olla



Kuva 5 – Aiemmistä kokemuksista oppiminen. Kaaviokuva: Klaus Linde-Leimer (2014).

ensimmäinen askel kohti tietoisuutta omista vahvuuksista ja voimavaroista. On tärkeää ohjata henkilö kokemaan tämä mahdollinen myönteinen tulevaisuus tavalla, joka saa sen tuntumaan todelliselta.

Seuraava vaihe ei juurikaan eroa tavallisesta Elämänlangan käsitteestä. Kun henkilö on kuvitellut myönteisen tulevaisuuden, häntä pyydetään ajattelemaan tapahtumaa, joka on samanlainen tai hyvin samankaltainen kuin hänen aiemmin kuvittelemansa tulevaisuudenkuvat. Tässä vaiheessa ohjaajan tulee olla kärsivällinen auttaakseen henkilöä muistamaan tämän

kaltaisen myönteisen vaiheen elämästään. Lähes jokaisessa tapauksessa tällainen tapahtuma on löydettävissä, kunhan henkilö alkaa päästä irti ongelmatranssistaan (Schmidt, 2013) ja kykenee muistamaan enemmän ja enemmän omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan. Tietyissä tilanteissa, positiivisessa menneisyydessä, osoitettujen ja

käytettyjen taitojentuoiminen yksilön tietoisuuteen on seuraava askel ja voi johtaa viimeiseen vaiheeseen: "Mitä tarvitset nykyhetkessä, jotta voisit jälleen hyödyntää taitojasi?"

Vaikuttajaryhmien Kuvaus

Tämä kappale kuvailee kaikki seitsemän vaikuttajaryhmää yksityiskohtaisesti. Jokaisen ryhmän kohdalla ohjaaja käyttää Henkilökohtaisessa profiilissa kuvattuja lähestymistapoja.

Koulu/Urakehitys

Henkilö on joko koulussa/opiskelee tai on opiskelee, ohjaaja valitsee keskustelunaiheeksi suuntautunut työmarkkinoille. Jos henkilö vuorovaikutuksen koulussa/opiskelupaikassa eli on työssä, ohjaaja valitsee Urakehitys- Kouluryhmän. Jos henkilö on koulussa/

Koulu

1. Kerro jokin myönteinen kokemus koulusta tai tilanteesta, jossa sinulla oli hyvä olo ja jonka koit miellyttäväksi (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**). Kenen kanssa olit silloin? (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**) Kerro jostakin mukavasta, mitä teitte yhdessä (Hauskanpito). Mitä saavutit? (**Vahvuus**) Ohjaajan tulee tiedostaa tarinan myönteiset asiat. Millaista koulu on ollut tällä viikolla? Jos koulunkäynti on muuttunut, kerro miksi ja miten?
2. Kuvaile mitä tarvitset kokeaksesi, että olet arvokas osa tätä koulua (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**). Kuvaile, miltä sinusta pitäisi tuntua, jotta kokisit saavasi tunnustusta työstäsi (**Vahvuus**). Kuvaile niitä asioita koulutyössä, joissa tarvitset enemmän valinnanmahdollisuuksia (**Vapaus**). Jos sinulla olisi enemmän vaihtoehtoja valittavana, mitä tekisit toisin? Milloin sinulla on mukava olo ja viihdyt koulussa? Miltä sinusta pitäisi tuntua, että koulutyö olisi hauskaa ja tyydyttävää? (**Hauskanpito**). Mitä tarvitset kokeaksesi olosi koulussa turvalliseksi? (**Selviytyminen**).
3. Haluatko jatkaa koulussa?
 - a) Jos haluat jatkaa koulussa, voimmeko keskustella kahdesta asiasta, jotka pitäisi ratkaista, jotta voit jäädä kouluun? Voitko kirjoittaa muistiin kaksi tavoitetta, jotka tekisivät sen mahdolliseksi?
 - b) Jos et halua jatkaa koulussa, voisitko kirjoittaa muistiin tavoitteesi lähitulevaisuudelle?
4. Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi-/toimintasuunnitelma. Jotta resilienssi- ja toimintasuunnitelman voidaan tehdä myöhemmin, ohjaaja kirjoittaa muistiin tavoitteet ja ne lisätään toimintasuunnitelmaan.

Urakehitys

1. Ohjaaja keskittyy tukemaan henkilön urakehitystä ja uranhallintataitojen (CMS) vahvistamista. Career Management Skills for Framework in Scotlandin (2013) mukaan uranhallintataitojen kehittämiseen kuuluu henkilön varustaminen pääsemään käsiksi ja käyttämään uranhallintapalveluja sellaisessa tilanteessa ja siinä paikassa, joka vastaa heidän tarpeisiinsa. Uranhallintataidot voidaan jakaa neljään eri osaamisalueeseen:

Itse: Taidot, jotka auttavat yksilöä rakentamaan itsetuntemustaan osana yhteisöä.

Vahvuudet: Taidot, joiden avulla yksilö oppii uusia asioita ja osaa rakentaa olemassaolevien kykyjensä varaan ja joiden avulla hän löytää palkitsevia oppimis- ja työtilaisuuksia.

Tavoitteiden asettaminen: Taidot, jotka auttavat yksilöä kuvittelemaan, suunnittelemaan ja saavuttamaan uratavoitteensa läpi elämän.

Verkostoituminen: Taidot, joiden avulla yksilö kehittää ihmissuhteitaan ja luo tukiverkostoja.

Yksilö kehittää uranhallintataitojaan sekä virallisen että epävirallisen oppimisen kautta ja siksi ohjaaja voikin pyytää ohjattavaa kertomaan myönteisen tarinan aiemmasta työelämästään (Selviytyminen, Vahvuus). Mitä saavutit edellisessä työssäsi? (Vahvuus) Ohjaaja mainitsee tai huomioi yksilön kaikki positiiviset ilmaukset minäkuvasta tai tasapainosta elämänsä eri roolien välillä. Hän myös korostaa tilanteita, jossa ohjattava kertoo vahvuuksistaan ja saavutuksistaan tai kyvystään oppia uusia asioita.

2. Yksilö etsii tämänhetkisessä tilanteessaan uutta uraa. Ohjaaja auttaa häntä arvioimaan uranhallintataitojaan, mukaanlukien CV, ja hänen kykyään etsiä tilaisuuksia. Mikä olisi unelmatyösi? (Vahvuus, Selviytyminen). Mitä unelmatyöhösi vaaditaan? Miten voit saavuttaa ne ominaisuudet? (Vahvuus). Onko sinulla ajatuksia siitä, mistä voisit löytää unelmatyösi tai sitä vastaavan työn? (Selviytyminen) Kerro työpaikoista, joita olet hakenut viime aikoina? (Vahvuus, Selviytyminen). Ohjaaja kysyy ohjattavalta: "Millainen päiväsi on, voisitko etsiä jotakin tekemistä täksi ajaksi, joka sinulla on vapaata kun et työskentele?" (Hauskanpito, Rakkaus ja Yhteenkuuluminen, Vapaus)
3. Ohjaaja auttaa ohjattavaa ottamaan myönteisiä askelia ja asettamaan tavoitteita, jotta hän voi siirtyä eteenpäin elämässään. Tähän liittyy myös keskusteleminen henkilön verkostoista ja niiden kehittämisestä (Rakkaus ja Yhteenkuuluminen, Vahvuus).
4. Ohjaaja ja ohjattava pohtivat, tarvitseeko ohjattava ammattiapua uranhallintataitojensa kehittämiseksi. Tämä saattaa olla myös ehkäisevä työvaihe ja osa tulevaisuuden tavoitteiden määrittelyä. Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi- ja toimintasuunnitelma.

Perhe

1. Kerro minulle perheestäsi, sisaruksistasi, elämänkumppaneistasi jne. Ketkä ovat mielestäsi rakastavimpia ja kannustavimpia henkilöitä perheessäsi? (Rakkaus ja Yhteenkuuluminen). Kerro minulle tilanteesta, jossa sinä ja perheesi teitte jotakin yhdessä ja olit hyvin onnellinen (Hauskanpito, Rakkaus ja Yhteenkuuluminen, Vahvuus). Kuvaile suhdetta perheeseesi tänään. (Jos henkilö ei asu perheensä kanssa, on tärkeää että ohjaaja käyttää oikeita sanoja tästä arasta asiasta puhuessaan. Vaikuttajaryhmän nimen voi esimerkiksi muuttaa "Perheestä" nimeksi "Minun kotini".)
2. Mitä perheesi mielestäsi tarvitsee viettääkseen aikaa yhdessä? (Rakkaus ja Yhteenkuuluminen) Jos perheelläsi olisi enemmän valinnanmahdollisuuksia, mitä tekisitte (aika, raha, päivähoito)? (Vapaus). Kuvaile, mitä perheesi tarvitsee pitääkseen hauskaa (Hauskanpito). Mitä perheesi tarvitsee tunteakseen olevansa suojassa ja turvattu? (Selviytyminen) Kuvaile, millainen haluaisit perheesi olevan viiden vuoden kuluttua.
3. Voimmeko yrittää yhdessä asettaa joitakin tavoitteita sinulle ja perheellesi? Mikä olisi tärkein tavoite?

Seuraavia kysymyksiä ja aiheita voidaan käyttää keskustelun tukena:

- ⇒ Tärkein ja rakastavin henkilö elämässäsi
- ⇒ Kuka on se, joka todennäköisimmin rohkaisee ja tukee ideoitasi ja tulevaisuudensuunnitelmiasi?
- ⇒ Ystäväsi ja heidän suhteensa perheeseesi
- ⇒ Perheesi harrastukset ja kiinnostuksen kohteet
- ⇒ Vastuualueet kotona
- ⇒ Missä on kaikkein paras paikka olla?

Ikätoverit

1. Kun katsot taaksepäin, mikä tai mitkä ovat olleet myönteisimmät suhteesi toiseen ihmiseen? Onko sinulla paras ystävä? Jos on, kerro hänestä (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**). Kerro teistä kahdesta, mitä teette yhdessä? (**Hauskanpito**) Miten kuvailisit parasta ystävääsi? Mitkä ovat hänen vahvuutensa? Miksi olette läheisiä? (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**) Entä muut ystäväsi? Mitä ystäväsi tekevät? (Koulu, työ, vapaa.aika jne.) (**Hauskanpito, Vapaus**)
2. Miten käyttädyt ystäväsi seurassa? Ketkä tulevat olemaan ystäviäsi seuraavan vuoden aikana? Viiden vuoden kuluttua? Jos ohjaajan mielestä on ajankohtaista puhua aiheista kuten yksinäisyys, kiusaaminen, eristäytyminen tai ikätoverien painostus, voidaan nämä arat aiheet ottaa esille. On tärkeää kysyä aiheeseen liittyviä avoimia kysymyksiä.
3. Voimmeko asettaa kaksi tavoitetta, joiden avulla viihtyisit paremmin ystäväsi kanssa?
4. Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi- ja toimintasuunnitelma.

Vahvuudet

1. Voitko kertoa tilanteesta, jossa teit jotakin tai käyttäydyit tavalla josta olet erittäin ylpeä ja joka teki sinut onnelliseksi (**Vahvuus, Hauskanpito**). Miltä sinusta silloin tuntui? Ohjaajan tulee muistaa mainita myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia samalla kun henkilö kertoo tarinaansa ja myös sen jälkeen.
2. Voitko käyttää näitä tilanteita ja tunteita ajatellaksesi itsestäsi myönteisemmin? Miten voit käyttää vahvuuksiasi? (**Vahvuus**) Jos kuvaillet henkilöä, jota todella arvostat ja kunnioitat, millainen tuo henkilö olisi? (Rakkaus ja Yhteenkuuluminen) Voisitko sinä olla tuo henkilö? Jokaisella on heikkouksia. Miten selviydyt omistasi? (**Rakkaus ja Yhteenkuuluminen**)
3. Voimmeko asettaa tavoitteita, joiden avulla voit käyttää vahvuuksiasi tehokkaammin? Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi- ja toimintasuunnitelma.

Elämäntavat

Elämäntapa on tapa, jolla käyttäydyt päivittäisessä elämässäsi:

1. Kerro tyypillisestä päivästä elämässäsi. Mikä on tähän mennessä ollut elämäsi paras päivä? Mitkä aktiviteetit saavat sinut tuntemaan olevasi osa jotakin? (Ryhmä, perhe jne.) **(Rakkaus ja Yhteenkuuluminen, Hauskanpito)**. Milloin koet olevasi parhaimmillasi? **(Selviytyminen, Vahvuus, Vapaus, Hauskanpito, Rakkaus ja Yhteenkuuluminen)**. Ohjaajan tulisi esittää avoimia kysymyksiä elämäntavoista, kuten: Mitä syöt? Mitä teet vapaa-ajallasi? Mitä teet viikonloppuisin? (Tavat, uskomukset, ravinto, fyysinen kunto, liikunta, uni) **(Selviytyminen)**
2. Oletko tyytyväinen elämäntapaasi? Mitä tarvitsisit voidaksesi paremmin? **(Selviytyminen, Vahvuus, Vapaus, Hauskanpito, Rakkaus ja Yhteenkuuluminen)** Millainen elämäntapasi olisi, jos se olisi paras mitä voit kuvitella? Miten haluaisit sen eroavan nykyisestä? Mitä asioita haluaisit toisten hyväksyvän tai ihailevan elämäntavassasi? **(Vahvuus)** Jos ajattelet itseäsi tulevaisuudessa, mitä näet? Jos sinulla olisi kaikki, mitä siihen tarvitset, miten haluaisit muuttaa elämäntapaasi? **(Vapaus)**
3. Voimmeko asettaa tavoitteita elämäntapasi parantamiseksi, jotta voisit paremmin? Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi- ja toimintasuunnitelma.

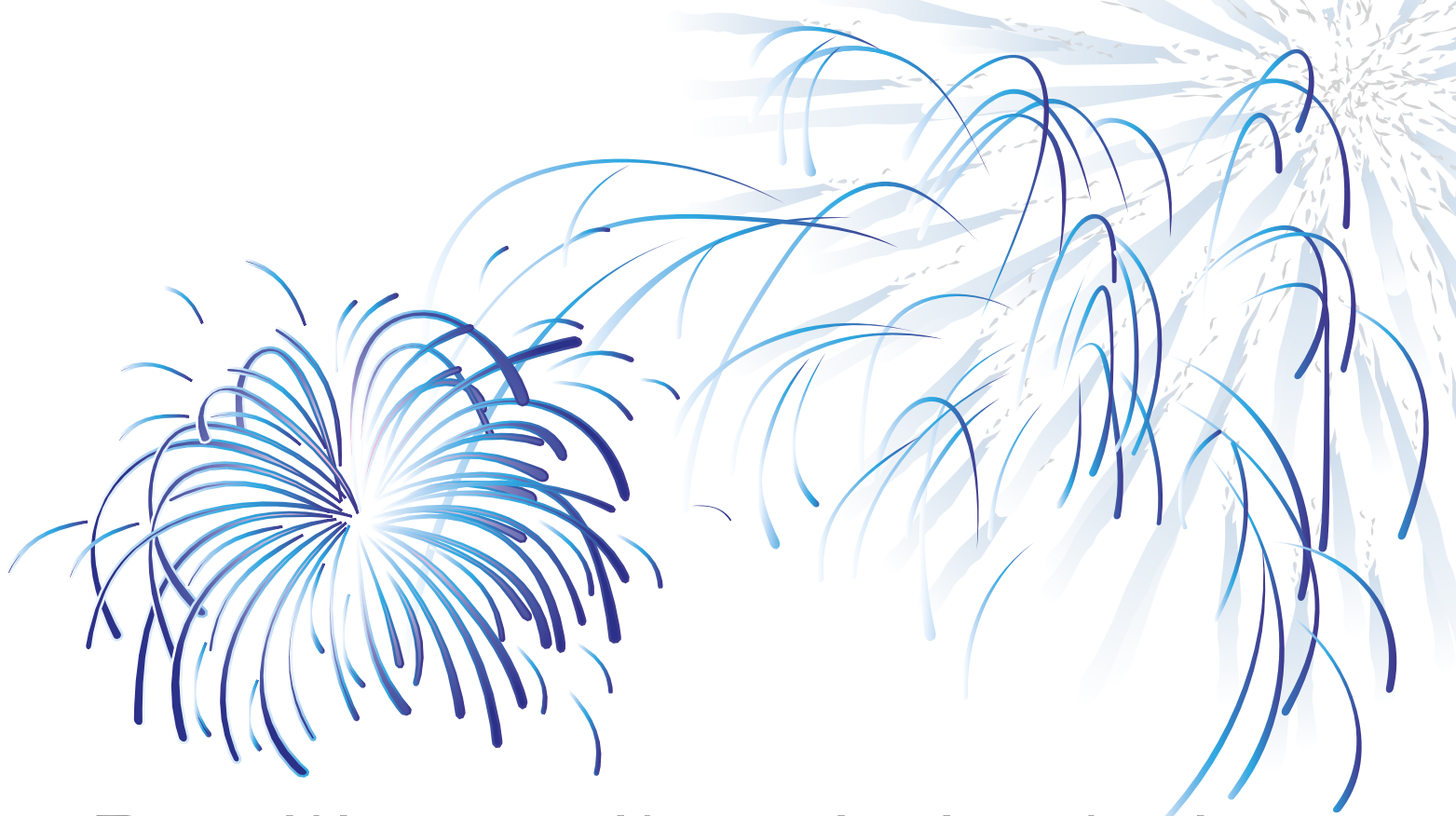
Harrastukset

Harrastus on jokin kiinnostava aktiviteetti.

1. Mitä teet vapaa-ajallasi? Kerro minulle yhdestä aktiviteetista tai harrastuksesta, josta pidät hyvin paljon **(Hauskanpito)**. Jos sinulla olisi rajattomasti rahaa ja aikaa, mitä harrastaisit? **(Vapaus)**. Kenen kanssa viettäisit mielellään vapaa-aikaasi (kuka olisi kumppaninasi)? **(Rakkaus ja Yhteenkuuluminen)**. Kerro, mikä harrastuksistasi antaa sinulle eniten voimia **(Vahvuus)**. Ajattele jotakin tilannetta harrastustesi yhteydessä jossa olet kokenut henkilökohtaista vahvuutta ja kuvaile sitä **(Vahvuus)**.
2. Millaista vapaa-aikasi on nyt? Mitä tarvitset voidaksesi toteuttaa harrastuksiasi?
3. Kuvittele itsesi samaan aikaan ensi vuonna ja viiden vuoden kuluttua. Kerro harrastuksistasi silloin.
4. Jos tämä on unelmasi, voimmeko asettaa joitain tavoitteita unelmasi toteuttamiseksi? Viimeisessä haastattelussa ohjaaja ja ohjattava täyttävät tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti, jonka yhteydessä on myös resilienssi- ja toimintasuunnitelma.

Tyhjä vaikuttajaryhmä

Ohjaaja kysyy ohjattavalta, onko olemassa muita asioita, joista hän haluaisi keskustella ja jotka sopisivat tyhjän vaikuttajaryhmän paikalle. Ohjaaja seuraa Glasserin tarveluettelon mukaisia vaiheita ja kysymyksiä kuten muidenkin ryhmien kohdalla. Mahdollisia kysymyksiä käytettäviksi voisivat olla mm. "Tuntuuko sinusta, että sinulta puuttuu jotakin mitä tarvitsisit kokeaksesi elämäsi täysin toimivaksi? Tai että elämäsi olisi merkityksellisempää?" **(Selviytyminen, Vahvuus, Vapaus, Hauskanpito, Rakkaus ja Yhteenkuuluvuus)** Ohjaajan täytyy muistaa, että joissakin tilanteissa nämä aiheet voivat olla hyvin herkkiä. Keskustelunaiheita voivat olla mm. roolimallit, arvot, kiusaaminen, sukupuolikysymykset, kaltoinkohtelu ja niin edelleen.

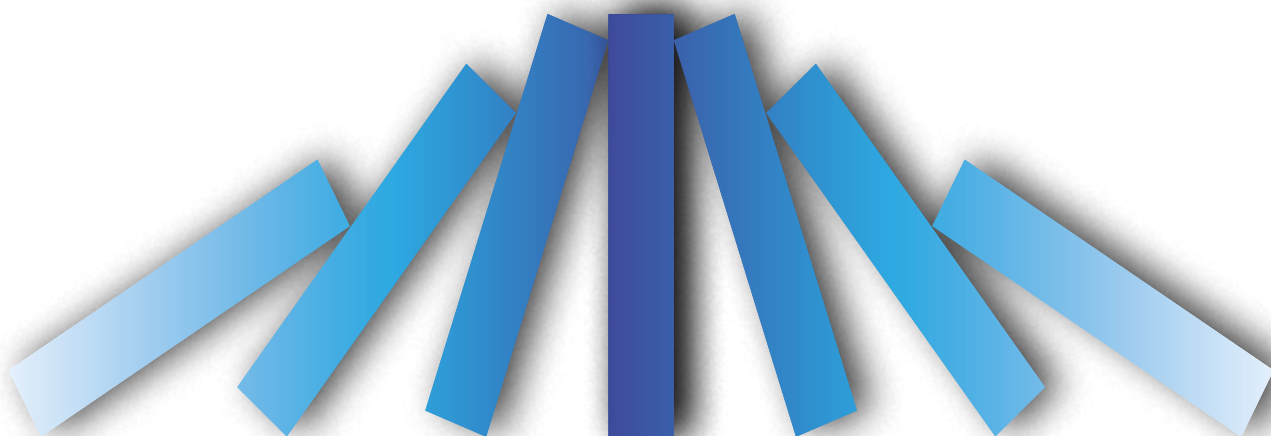


Resilienssiharjoituksia

Resilienssi ei ole ominaisuus tai kyky, joka yksilöllä joko on tai ei ole. Resilienssiin kuuluu toimintatapoja, ajatuksia ja tekoja, jotka voidaan oppia ja joita voidaan yksilötasolla kehittää. Resilienssin kehittäminen on aina henkilökohtainen matka, koska yksilöt eivät reagoi samoin traumaattisiin tapahtumiin elämässään. Resilienssin vahvistamiseen on monia tapoja ja jokainen kykenee oppimaan ne taidot, joita resilienssiksi tulemiseen tarvitaan.

Resilience – a Key Skills to Education and Job –projektin päätarkoitus on tutkia tapoja, joilla yksilöä voidaan auttaa palautumaan elämän haasteista, kuten työn menettämisestä, sairaudesta tai muista stressitilanteista.

Eräs projektin tuloksista on “Valintalaatikko”, joka sisältää harjoituksia, työtapoja ja/tai didaktisia lähestymistapoja opetukseen ja joiden avulla resilienssi voidaan yhdistää kielikursseihin, henkilökohtaiseen kehitykseen, maahanmuuttajien kotouttamiseen ja henkilökohtaisen pätevyyden kehittämisen ohjaamiseen. Nämä harjoitukset ovat saatavilla ohjaajien, opettajien ja terapeuttien käyttöön projektin verkkosivustolla (www.resilience-project.eu). Joitakin harjoituksista voidaan käyttää samanaikaisesti Henkilökohtaisen profiilin kanssa. Luettelo harjoituksista ja niiden lyhyet kuvaukset löytyvät liitteestä 3. Nämä harjoitukset voivat sopia käytettäväksi joidenkin Henkilökohtaisen profiilin vaikuttajaryhmien yhteydessä. Resilience – a Key Skills to Education and Job –projektin yhteistyökumppanit ovat kehittäneet harjoitukset.



Liitteet

Liite 1 – Askeleeni Tulevaisuutta Kohti

Liite 1 sisältää tehtävälomakkeen Askeleeni Tulevaisuutta Kohti. Sitä käytetään tapaamisissa ja on mahdollista täyttää useampia kuin yksi lomake. Ohjaajan näin halutessa voidaan jokaista vaikuttajaryhmää kohti täyttää oma lomakkeensa. Ohjaaja ja ohjattava asettavat tavoitteita tulevaisuudelle ja tekevät suunnitelmia. He kirjoittavat yhdessä muistiin toiminta-/resilienssisuunnitelman lomakkeelle. Tavoitteiden ja toimien kirjoittaminen muistiin on välttämätöntä, jotta henkilölle selkeytyy miten hän voi tehdä myönteisiä muutoksia elämässään.

Askeleeni Tulevaisuutta Kohti

Resilienssisuunnitelma – Tavoitteet - Toimintasuunnitelma

Resilienssisuunnitelma

Resilienssi on kyky palautua vastoinkäymisien jälkeen, taistella tiensä haasteiden läpi ja voittaa vaikeudet. Resilienssi voidaan määritellä kyvyksi vahvistua, parantua ja menestyä elämässä kohdattujen vaikeuksien jälkeen.

Kirjoita muistiin vahvuuksiasi, joihin voit turvautua vahvistaaksesi resilienssiä.

Kirjoita muistiin kolme asiaa, joiden eteen voit tehdä työtä lähitulevaisuudessa resilienssin vahvistamiseksi – tee oma resilienssisuunnitelma.

Tavoitteet

Tavoitteiden asettaminen antaa sinulle mahdollisuuden valita, miten haluat kulkea elämässäsi eteenpäin. Jotkin tavoitteet saattavat vaatia koko elämän toteutuakseen, jotkin saattavat toteutua yhdessä päivässä. Tavoitteiden asettaminen ja niiden toteuttaminen tuottavat tyydytystä ja antavat onnistumisen tunteita.

Kirjoita muistiin 2-3 lausetta siitä, mitä haluat ja tarvitset tulevaisuudessa. Lauseet voivat olla yleisluontoisia tai yksityiskohtaisia, kuten "Haluan olla onnellinen", "Haluan auttaa toisia ihmisiä" tai "Haluan päästä hyvään fyysiseen kuntoon".

Käytä edellä kirjoittamiasi lauseita asettaaksesi tavoitteita lähitulevaisuudellesi. Use the statements to set goals for the near future. Yritä tehdä tavoitteistasi SAMPOja: Saavutettava, Aikaan sidottu, Mitattava, Pikkutarkka, Olennainen. (SMART: Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-related)

Sinun tavoitteesi



Toimintasuunnitelma

Toiminnan suunnittelu on prosessi, joka auttaa sinua tarkentamaan ajatuksiasi ja päättämään mitä askeleita sinun tulisi ottaa tavoitteidesi saavuttamiseksi. Toimintasuunnitelman valmisteleminen on hyvä tapa, joka auttaa sinua saavuttamaan päämääräsi elämässä.

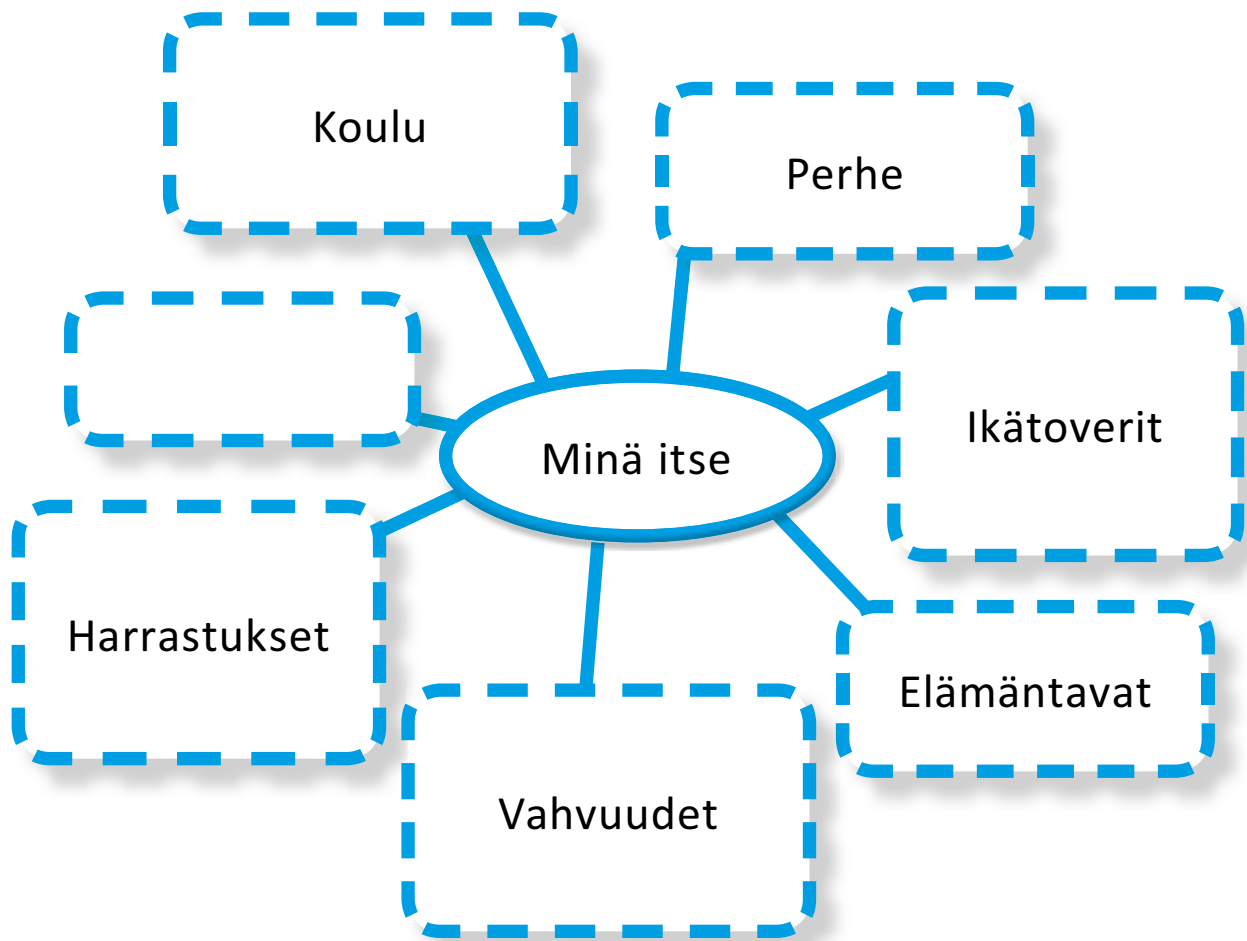
Kirjoita muistiin kolme selkeästi määriteltyä askelta tai tekoa, jotka auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Liite 2 - Vaikuttajaryhmät - Kaaviokuvat

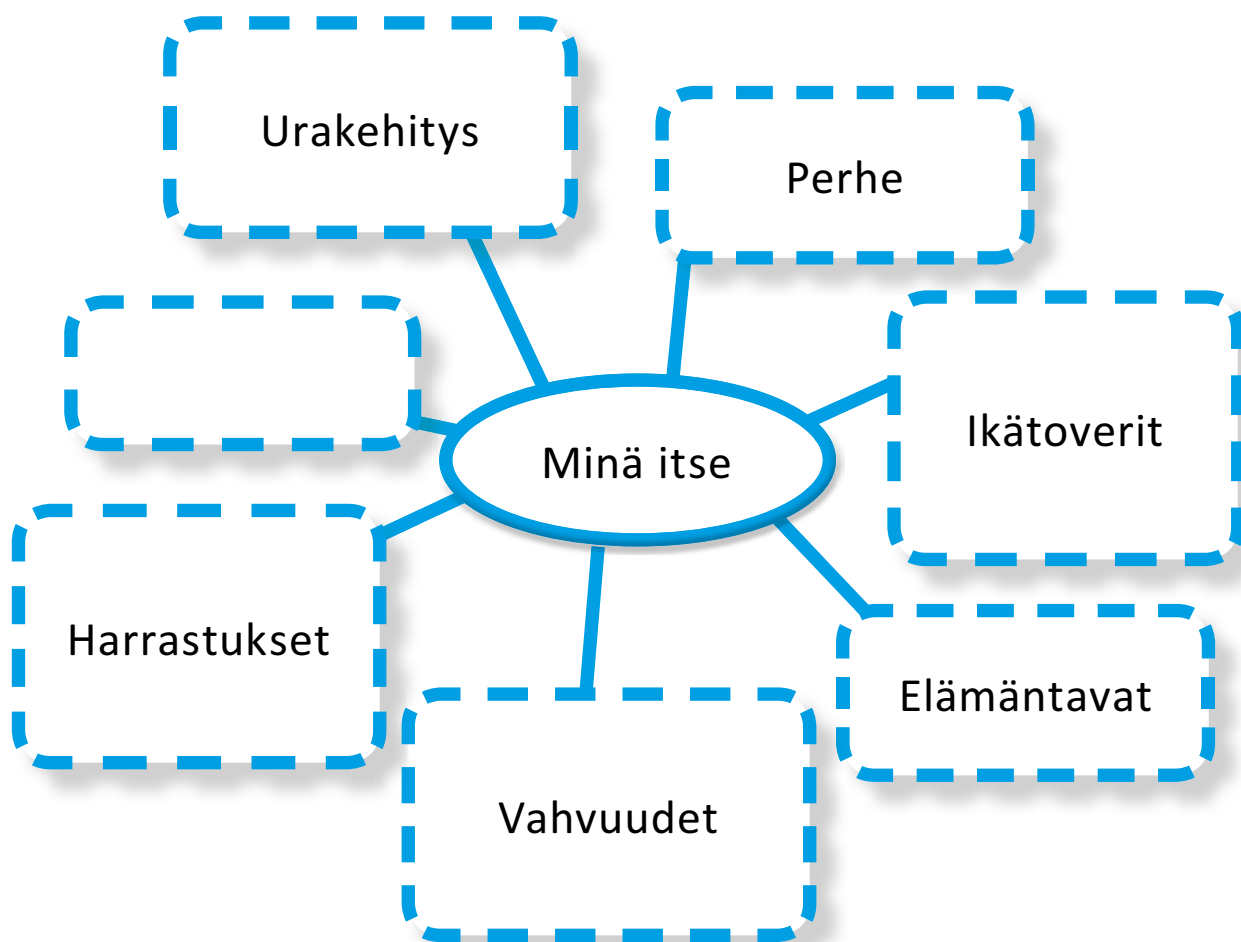
Tässä liitteessä on neljä kaaviokuvaa. Ensimmäiset kaksi on tarkoitettu ohjaajan käyttöön vaikuttajaryhmien selittämiseksi ohjattavalle henkilölle. Toinen kaaviokuva on koulua/opiskelua varten, toinen työssäkäyviä/työnhakijoita varten. Ohjaaja valitsee henkilölle sopivan kaaviokuvan. Kaaviokuvat sisältävät kaikki vaikuttajaryhmät ja ohjaaja voi käyttää niitä haastattelun alussa selittääkseen niiden tarkoituksen sekä korostaakseen, että yksilön elämään vaikuttavat hyvin monet erilaiset tekijät. Haastateltava henkilö valitsee ensimmäisen ryhmän keskustelua varten, ohjaaja valitsee seuraavan, sitten taas haastateltava ja niin edelleen.

Kaksi viimeistä kaaviokuvaa ovat ohjaajan avuksi haastattelua valmisteltaessa. Näissä kuvissa jokaiseen ryhmään on sijoitettu joitakin asioita, joihin ohjaaja voi haastattelussa keskittyä. Ohjaaja voi lisätä ryhmiin asioita oman kokemuksensa pohjalta.

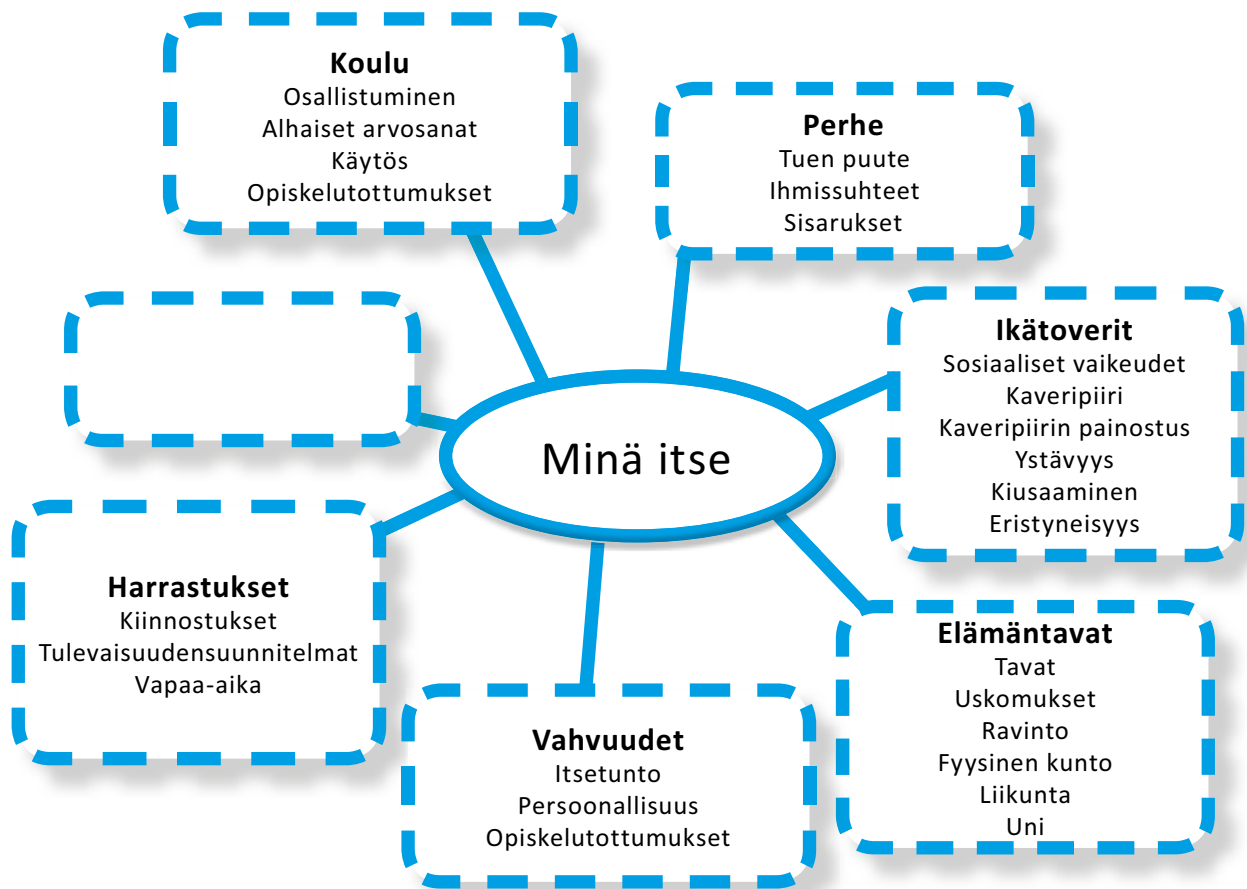
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva koulua käyvälle/opiskelijalle



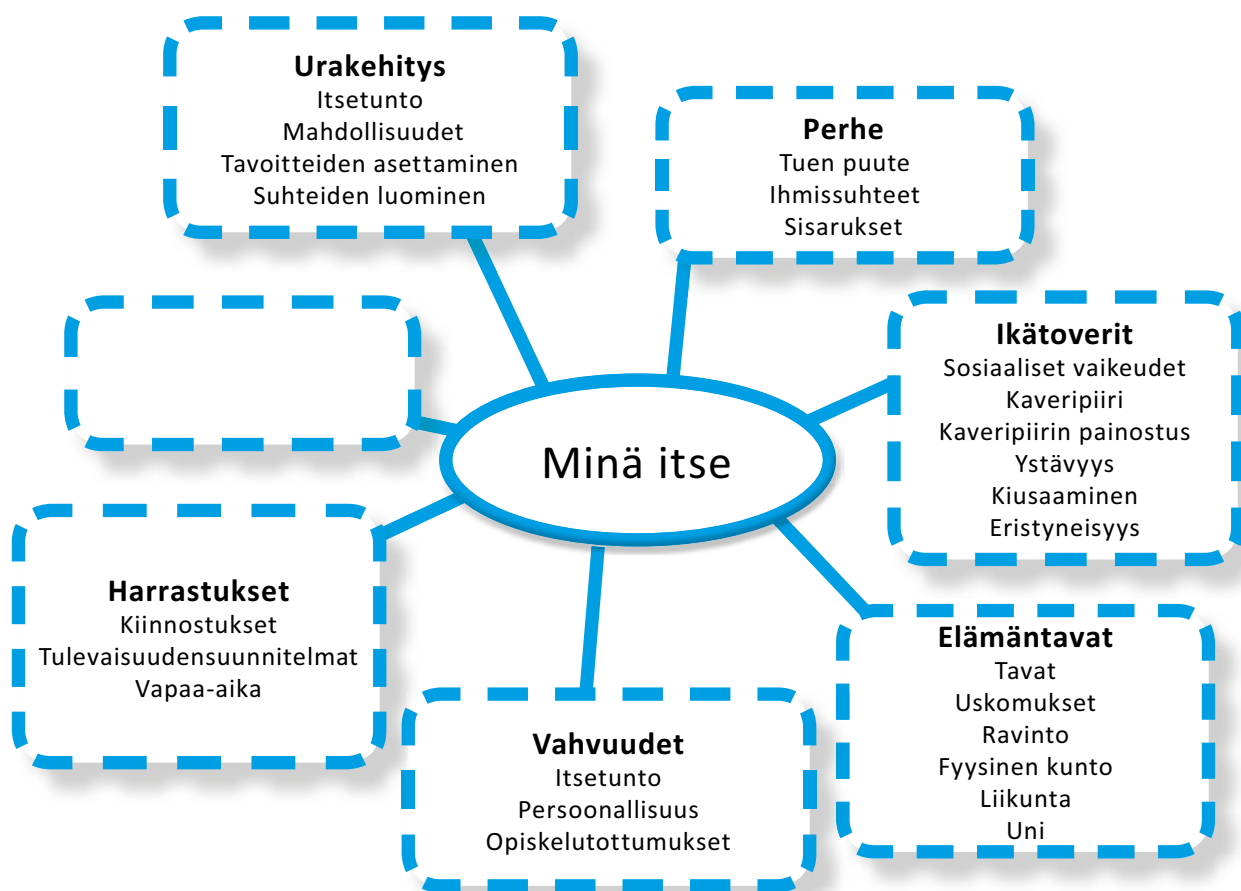
Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva työtä tekeväälle/työnhakijalle



Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva ohjaajalle/koululaiselle – opiskelijalle



Vaikuttajaryhmät – Kaaviokuva Ohjaajalle/työtä tekevälle - työnhakijalle



Liite 3 – Luettelo Harjoitustehtävistä

Seuraavat harjoitukset löytyvät **Resilience – a Key Skills of Education and Job** – projektin sivustolta (www.resilience-project.eu). Projektin yhteistyökumppanit ovat joko kehittäneet tai keränneet yhteen harjoituksia. Sivustolla ne kuvataan yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta ja niihin liittyen annetaan tehtäviä. Jotkin harjoitukset on tarkoitettu ryhmätyöskenteleeyteen, toiset yksilötyöskenteleeyteen. Alla on lyhyt kuvaus yksilötehtäviksi tarkoitetuista harjoituksista.

Yksin Olemisen Hyväksyminen – Monet ihmiset tuntevat olonsa epämukavaksi yksin ollessaan, vaikka asuisivat yksin. Muutokset elämäntilanteissa saattavat pakottaa yksinasumiseen ja tilanne vaatii resilienssitaitojen käyttöä. Tämän harjoituksen tehtävänä on antaa esimerkkejä siitä, miten voimme muuttaa tätä yksinäisyyden tunnetta. Tätä harjoitusta voidaan suositella opettajan tai ammattilaisen toimesta, jos henkilö keskustelussa ilmaisee yksinäisyyden kokemuksia.

Qin Tasapainottaminen – Tämä harjoitus antaa lyhen tutustumiskokemuksen erääseen kansainvälisesti tunnetuimmista kehokeskeisistä tasapainottamistekniikoista, kiinalaiseen Qi Gongiin. Se on helppoa oppia, vaikkakin harjoitus voi antaa vain ensimmäisen “tuntemuksen” prosessista ja on lähinnä tarkoitettu luomaan tietoisuutta ja kiinnostusta Qi Gongin tai vastaavien harjoitusten liittämiseksi osaksi resilienssisuunnitelmaa ja terveitä elämäntapoja.

Vahvan Kehon Rakentaminen – Harjoitus keskittyy voiman tunteen ja yhtenäisyyden kokemuksen luomiseen kehossa käyttäen rentoutusta ja mielikuvia. Tämä tapahtuu kolmivaiheisella rentoutumisen, juurtumisen ja suojaamisen prosessilla. Harjoituksen lopuksi keskustellaan sen mahdollisesta soveltamisesta henkilökohtaiseen resilienssisuunnitelmaan.

Haasteet – Hallinta – Sitoutuminen. Resilienssin kolme peruspilaria - Suhtautumisemme päivittäiseen stressiin ja haasteisiin vaikuttaa suoraan resilienssiimme. Oikeanlainen ja joustava ajattelu muuttaa näkökulmaamme ja ruokkii resilienssiä. Muuttamalla tapaamme suhtautua haasteisiin ja vastoinkäymisiin voimme kasvattaa resilienssiä. Kolme keskusteltavaa teemaa, haasteet, hallinta ja sitoutuminen, antavat näkökulmia stressin sietämiseen ja vaikeuksien kohtaamiseen sekä uusien mahdollisuuksien tavoitteluun.

Ohjattu mielikuvaharjoittelu – Tämä harjoitus on kätevä ja yksinkertainen rentoutustekniikka, joka

voi auttaa hallitsemaan stressiä ja vähentämään jännitystä helposti ja nopeasti. Se on yhtä helppoa kuin todentuntuiseen haaveiluun vajoaminen ja harjoittelun avulla tekniikka voi auttaa henkilöä pääsemään kosketuksiin oman sisäisen viisautensa kanssa.

Stressin sietäminen – Termiä “resilienssi” on joskus käytetty kuvaamaan yksilöitä, jotka pystyvät käsittelemään stressiä suhteellisen helposti. He ovat usein joustavampia ja heillä on kyky palautua tarvittaessa. Toiset yksilöt eivät ehkä ole yhtä resilienttejä, mutta heidän on mahdollista oppia ja se on jopa suhteellisen helppoa. Resilienssissä on kysymys esimerkiksi stressin kohtaamisesta ja stressaavien tilanteiden näkemisestä mahdollisuutena kasvuun tai tulla paremmaksi siinä, mitä tekee. Näkemyksemme stressistä vaikuttaa hyvin vahvasti menestymiseemme. Stressin sietämisen kannalta on tärkeää tunnistaa stressin keskeisimmät oireet ja syyt. Jos keskitymme nauttimaan haasteista ja ylittämään eteemme tulevat vaikeudet, alamme myös arvostaa elämäämme enemmän. Tässä harjoituksessa ohjaaja kertoo stressistä, sen oireista ja syistä. Ohjaaja työskentelee yhdessä ryhmän kanssa ja keskustelee keinoista käsitellä ja sietää stressiä paremmin.

Lähde Pikalomalle-tekniikka – Joskus paras keino irtautua stressistä on viedä ajatuksensa johonkin rentouttavampaan paikkaan. Tämä harjoitus opettaa kehon hallintaa ja jännitysten laukaisua.

Elämäntapa ja Arvot – Tämän harjoituksen tarkoituksena on selittää ja keskustella kolmesta käsitteestä, elämäntavat, arvot ja resilienssi. Resilienssin käsitteestä keskustellaan elämäntapojen ja arvojen yhteydessä. Resilienssiin liittyy monia eri tekijöitä. Eräs niistä on myönteinen käsitys omasta itsestä ja luottamus omiin vahvuuksiin ja kykyihin. Kun elämäntapoja ja arvoja tarkastellaan, osallistujat voivat nähdä asiat uudessa valossa ja saada myönteisemmän kuvan itsestään.

Siirry ongelmista ratkaisuihin – Tässä harjoituksessa on kyse ratkaisujen löytämisestä ongelmiin, joita yksilö elämässään kohtaa. Ratkaisujen löytäminen saa henkilön keskittymään tulevaisuuteen ja parantaa siten hänen elämänlaatuaan. Kenties suurin osa ihmisistä puhuu mieluummin ongelmistaan ja asioista, jotka heidän elämässään ovat pielessä sen sijaan, että yrittäisivät löytää ratkaisuja ongelmiinsa ja vaikeuksiinsa. Tämä harjoitus antaa mahdollisuuden oppia ongelmien ja vaikeuksien määrittämisestä ja mielensä suuntaamista keskittymään ongelmanratkaisuun.

Onnellisuuden Osatekijät – Palauttamalla mieleen ja arvioimalla henkilökohtaisia kokemuksiaan henkilö voi löytää ne viisi henkilökohtaista ominaisuutta ja taitoa, joita voi parhaiten hyödyntää resilienssin ja tasapainoisen onnellisuuden saavuttamiseksi. Henkilö muistelee erityisen menestyksekkäitä tapahtumia elämässään. Tämä harjoitus on luotu William Glasserin valintateorian pohjalta.

Perfektionismi – Perfektionismi voidaan nähdä käyttöenergiana joko myönteisessä tai kielteisessä mielessä. Myönteisessä mielessä se voi johtaa henkilökohtaiseen ja ammatilliseen tyydytykseen. Kielteisessä mielessä se taas voi johtaa itsensä kyseenalaistamiseen ja uskonpuutteeseen tai, jos kyseessä on reaktio ulkopuoliseen paineeseen, olla jopa tuskallista ja lamaannuttavaa. Perfektionismiin voi liittyä myös vitkastelu ja asioiden lykkääminen. Jos haluaa kasvaa resilientiksi yksilöksi, pitää päästää irti perfektionismista sekä itsensä tuomitsemisesta ja mustamaalaamisesta. **Tässä harjoituksessa ohjaaja esittelee ensin perfektionismin käsitteen ja rohkaisee sitten keskusteluun sen myönteisistä ja kielteisistä puolista.**

Miellyttävät muistot – Harjoituksen tavoitteena on auttaa osallistujia tiedostamaan kenties piilotetut vahvuutensa tai vahvuudet joita he ovat käyttäneet aiemmin, ja tuoda nämä vahvuudet käden ulottuville tämänhetkisiä haasteita varten. Tätä varten osallistujat johdatellaan ohjatun mielikuvaharjoittelun läpi.

Vitkastelu – Vitkastelu on käyttäytymismalli, jossa annetut tehtävät siirretään vain sivuun odottamaan. Vitkastelu on tehtävän suorittamisen välttelyä. Tämä voi johtaa syyllisyyden, riittämättömyyden, masennuksen ja itsensä epäilemisen tunteisiin.

Vitkastelulla on suurella todennäköisyydellä hyvin tuskalliset seuraukset. Se sotkee henkilökohtaisen ja akateemisen menestyksen, ja vitkastelijoilta puuttuukin usein myönteinen minäkuva. Itsekurin puute on tärkein vitkastelun ennusmerkki. Vitkastelun voittaminen on haasteellista ja se vaatii sekä rohkeutta että resilienssiä. Resilienssi on välttämätöntä vitkastelun välttämiseksi, koska resilienssi on kyky selviytyä vaikeuksista ja palautua huolista ja kivusta. Tässä harjoituksessa ohjaaja esittelee ensin vitkastelun käsitteen ja rohkaisee sitten keskusteluun syistä, miksi vitkastelemme ja miten vitkastelua voisi välttää.

Resilientti Ajattelu – Psykologisessa ja sosiologisessa tutkimuksessa on osoitettu, että tunne-elämän resilienssi on jotakin, minkä voi oppia ja mitä voidaan parantaa riippumatta siitä, millainen resilienssin taso meillä syntyessämme on. Siksi meidän on tärkeää keskittyä havainnoimaan ajatuksiamme ja reagoititapojamme. Harjoitukseen osallistujien valistaminen ajatuksistaan ja reaktioiden muuttamiseen tähtäävien tapojen esittely voi johtaa kasvavaan tunne-elämän resilienssiin. On monia ydinasioita, joiden tulee kehittyä, jotta yksilöstä tulisi resilientimpi. Eräs näistä on ajattelu. Tämä harjoitus keskittyy ajatuksiin ja tapoihin muuttaa reaktioita, jotta yksilö voisi kasvaa resilientimmäksi.

Aistit – Tämä harjoitus keskittyy läheiseen suhteeseen tietoisuuden ja onnellisuuden hetkien välillä. Kiinnittämällä enemmän huomiota aisteihinsa jokapäiväisessä elämässä voi luoda kasvualustaa useammille onnenhetkille. Tämän harjoituksen kautta osallistujat voivat saada selville mitkä aistit ovat heidän henkilökohtainen avaimensa onnellisuuden ja resilienssin ovien avaamiseen.

Stressin Hallinta – Stressinhallintakyky on erittäin tärkeä kehitettävä taito. Tämä harjoitus voi auttaa yksilöä lähestymään stressinhallintaa järjestelmällisellä tavalla. Hän oppii tuntemaan stressin oireet ja voi kehittää strategian sen hallitsemiseksi.

ABC-malli – Tämä harjoitus selittää yhteyttä uskomustemme ja tunnereaktioidemme välillä. Useinkaan emme pysty välittömästi muuttamaan tai välttämään tiettyjä olosuhteita, mutta voimme

muuttaa omaa suhtautumistamme niihin. Omien uskomustensa työstäminen on hyvin tehokas tapa parantaa resilienssiään ja se auttaa meitä myös reagoimaan tunteen tasolla rakentavammin elämässä ilmeneviin vastoinkäymisiin; ajatukset muokkaavat tunteita. Tunne-elämän häiriötekijöitä voidaan vähentää ajattelemalla asiat uudella tavalla.

Tiikeri – Fight/Flight (Pakene tai taistele)-vaste on hyödyllinen mutta ristiriitainen ja se tulee kesyttää huolellisesti, aivan kuten tiikeri, joka voi olla vahva liittolainen mutta myös kauhistuttava uhka. Opetusmallin ja yksinkertaisten mikroharjoitusten yhdistelmän avulla yksilöä opetetaan hyödyntämään Fight/Flight-vastettaan. Tässä harjoituksessa stressireaktioita käsitellään mahdollisena ystävänä ja voimavarana.

Ajattelutavat – Tämän harjoituksen päätavoite on osoittaa, että uskomuksemme ja tapa, jolla selitämme itsellemme vastoinkäymisten syitä vaikuttavat tunteisiimme ja sitä kautta toimintaamme. Ajattelutapojemme paljastaminen voi auttaa meitä pysymään rauhallisina ja keskittyneinä stressitilanteissa. Tämän harjoituksen painopiste on kolmessa tyypillisessä ajattelutavassa, jotka usein johtavat epäresilienttiin käyttäytymiseen.

Ajatusansat – Meillä on voimakas taipumus käyttää vain sitä tietoa, joka tukee valmiita uskomuksiamme ja sulkea pois tieto, joka ei sovi käsitykseemme siitä millainen todellisuus on. Tämä harjoitus paljastaa niisanottuja ajatusansoja, jotka estävät joustavan ja tarkkanäköisen ajattelun vaikeuksien edessä.

Itseluottamuksen Ymmärtäminen – On mahdollista kehittää resilienssiään monin tavoin. Kommunikaatiotaitojen rikastamisella, itsehillinnän ja –hallinnan lisäämisellä sekä vahvuuksien ja taitojen arvioimisella ja niiden olemassaolon myöntämisellä voidaan kasvattaa resilienssiä. Resilienssi siis kehittyy ja vahvistuu itseluottamuksen kasvaessa. Tämän harjoituksen tarkoituksena on oppia itseluottamuksen monimuotoisesta käsitteestä. Harjoituksessa selitetään joitakin tapoja itseluottamuksen kasvattamiseksi. Itseluottamukseen liittyy kuusi keskeistä tekijää, jotka ovat Kommunikaatio, Minäkuva, Kyvyt, Hallinta, Vaikutusvalta ja Rohkeus.

Kun Tunnet Stressiä, Harjoittele Menestymistä - Tämän harjoituksen tarkoituksena on oppia valmistautumaan muutaman minuutin ajanvaikean tehtävän edessä. Kyse voi olla kokeesta, puheen pitämisestä, jostakin tapahtumasta, kokouksen johtamisesta tms. Kyse on rentoutumisesta ennen tapahtumaa tai tehtävää.

Sikä Sinä Että Päiväkirjasi Olette Jatkuvia Prosesseja – Resilienssi, määriteltynä tavaksi elää vaikeiden tilanteiden läpikäymisen jälkeen, vaatii yksilöltä luottamusta itseensä. Tästä syystä yksilön täytyy kyetä etenemään elämässään, antamaan anteeksi ja keskittymään tulevaisuuteen samalla kun elää nykyhetkessä. Päiväkirjan kirjoittaminen antaa yksilölle tilaisuuden ymmärtää mennyttä, elää tässä hetkessä ja toivoa parempia asioita tulevaisuudelle.

Liite 4 - Arviointi

Arvioinnin tarkoituksena on tarkentaa suunniteltujen toimintamallien painopisteitä. Se voi myös toimia osoituksena kehityksestä asetettuja tavoitteita kohti ja mahdollistaa käytettyjen toimintamallien uudelleen arvioinnin ja sopeuttamisen kuhunkin tilanteeseen. Ohjaaja sopeuttaa haastattelustrategiaansa ympäröiviin olosuhteisiin ja kulttuuriin sekä hyödyntää omaa henkilökohtaista kokemustaan ja toimintatapojaan. Seuraavaa arviointilomaketta voidaan hyödyntää pidettäessä kirjaa metodeista ja arvioitaessa niitä uudelleen samalla kun toimintatapoja Henkilökohtaisen profiilin käytössä kehitetään. Lomaketta voidaan käyttää jokaisen yksilön edistymisen arvioinnissa.

Arviointilomake

Henkilön nimi: _____

1. Taustatietoa haastateltavasta (täytä saatavilla olevat tiedot):

Koulutus _____

Urakehitys _____

Perhe _____

Ikätoverit/Ystävät _____

Elämäntavat _____

Vahvuudet _____

Harrastukset _____

Tyhjä vaikuttajaryhmä (muut vaikuttavat asiat) _____

2. Montako haastattelukertaa henkilön kanssa tarvittiin? _____

3. Miten pitkään kukin haastattelu kesti? _____

4. Minkä vaikuttajaryhmän haastateltava valitsi ensin? _____

5. Minkä vaikuttajaryhmän ohjaaja valitsi ensin? _____

6. Miten henkilö reagoi haastattelun aikana?

Puhelias

Hiljainen

Stressaantunut

Pitkästyntynyt

Epävarma

Rauhallinen

Kunnianhimoinen

Sosiaalinen

Varautunut

Varma

Epävarma

Tietämätön

Vaikutusvaltainen

Turvassa

Onnellinen

Muu

Myönteinen

Kielteinen

Kiinnostunut

Ei kiinnostunut

Iloinen

Surullinen

7. Mitkä olivat seuraavien kohtien pääasialliset tulokset suoritettaessa tehtävää Askeleeni Tulevaisuutta Kohti:

a) Resilienssisuunnitelma

b) Tavoitteet

c) Toimintasuunnitelma

8. Muita kommentteja

Lähdeluettelo

- Adalbjarnadottir, S. & Blondal, K. S. (2005).** Brotthvarf frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. [School dropout and parenting style. Longitudinal study] Tímarit um Menntarannsóknir, 2,11-24.
- Álvarez, A., Berglien, S., Birgisdottir, B., Blondal, K.S., Camacho, A. Uixera, L. (2007).** PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners. Valencia: Florida Edicions.
- Amundson, N. (1998).** Active Engagement. Enhancing the career counseling process. Winnipeg: Hignell Book Printing.
- Birgisdottir, B., Jonsdottir, S.H. & Sigurdardottir, A. (2004).** WATCH Handbook for Facilitators when Assisting Learners in Groups. Reykjavik: Svansprent.
- Brott, P.E. (2001).** The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. The Career Development Quarterly. Alexandria: June 2001. Vol 49, Iss 4; pg. 304, 10 pgs.
- Brown, D. & Brooks, I. (1996).** Career choice and development (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Capuzzi, D. & Gross, D.,R. (2000).** Youth at-risk, A Prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Career Management Skills for Framework in Scotland (2013, December 5)** Retrieved from http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/752669/career_management_skills_framework_scotland.pdf
- Glasser, W. (2001).** Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Jonasson, J. T. & Blondal, K. S. (2002).** Ungt fólk og framhaldsskólinn. Rannsókn á námsgengi og afstöðu '75 árgangsins til náms. [Young people and the upper secondary school. Study on educational outcomes and educational engagement of the cohort born in 1975]. Reykjavík: Social Science Research Institute, University of Iceland and University Press.
- Lindström, B. (2012).** Salutogenesis and resilience. Partners' meeting in the Resilience a key skill for education and job LLP project. Lecture conducted from the meeting,Vienna.
- Masten, A. S. (2001)** Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
- Peavy, V.R. (1995)** Constructivist Career Counseling. Greensboro, NC: Clearinghouse on Counseling and Student Services. (Eric Document Reproduction Service no. ED 401 504).
- Peavy, V. R. (2000).** Træningshæfte i konstruktivistisk vejledning for undervisere og vejleder. København: RUE.
- Peavy, V. R. (2004)** Socio Dynamic Counselling. A Practical Approach the Meaning Making. USA: Taos Institute Publications.

- Reivich, K. & Shatte, A. (2002)** *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rumberger, R. W. (2004)**. Why students drop out of school. In G. Orfield (Eds.); *Dropout in America* (p131-155). Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- Savickas, M. L. (1993)**. Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- Schmidt, G. (2013)**. *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2013)**. *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- The Dunn and Dunn Learning Styles Model (2013, December 19)**. Retrieved from <http://www.ilsa-learning-styles.com/learning-styles.com>
- Toland, J. & Carrigan, D. (2011)** Educational Psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1) 95-106.

Projektin tiimijohtajat

Itävalta

Project coordination:

Susanne Linde, MSc &
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
Blickpunkt Identität
www.blickpunkt-identitaet.eu

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel
Medizinische Universität Wien – Division
of Social Psychiatry and World Psychiatric
Association Section Sport and Exercise
Psychiatry
www.muw.ac.at

Islanti

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc
Listahaskoli Islands
www.lhi.is

M.HR. Anna Sigurðardóttir
Mimir-Simenntun
www.mimir.is

Iso-Britannia

Rosaleen Courtney, MBA
Norton Radstock College
www.nortcoll.ac.uk

Italia

Dott. Stefano Tiratti
CSCS - Centro Servizi "Cultura Sviluppo" srl
www.cscs.it

Suomi

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt
Bjornson Lindström
AB SWAYWAY OY
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

Kreikka

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis
Greece Academic Network
www.gunet.gr

Ulkoinen yhteistyökumppani - Espanja

Alfonso Alvarez
Impacts.eu
www.impacts.eu

Copyright “Resilience - a key skill for education and job” project partners, 2014. Anna Sigurðardóttir, Björg J. Birgisdóttir. “Personal Profile”. Link: <http://www.resilience-project.eu>.

The “Personal Profile” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-Non Commercial-No Derivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.

RESILIENCE

Henkilökohtainen profiili