

# Johtajan kyky hallita haasteita / jatkuvaa reunalla olemista

Merja Hautakangas

29.9.2020

Varhaiskasvatuksen johtajuusfoorumi

## Resilienssi on taito selviytyä elämän asettamista vastoinkäymisistä

- Kyky ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä ja kyky kasvaa vaikeuksista (Reivich)
- Kyky ponnahtaa takaisin negatiivisista tunnekokemuksista ja joustava sopeutuminen stressaavien kokemusten vaihtuviin vaatimuksiin (Tugade & Fredrickson, 2004)
- Joustavuus ei ole luontainen ominaisuus, vaan se vaihtelee henkilökohtaisten ja ammatillisten olosuhteiden mukaan
- Vaikuttavat sisäisen, ammatillisen ja ulkoisen tuen yhdistelmät
- Kehittyminen ja ylläpitäminen on yksilöllinen, relaatio- ja kollektiivinen prosessi
- Tunteemme ja käyttäytymisemme eivät johdu tapahtumista itsestään, vaan siitä, miten tulkitsemme noita tapahtumia

## Arkipäivän taikaa

- Huolehtiva ja välittävä arki: rakkauden mikrohetket
- Minäpystyvyys
- Vahvuudet: kiitollisuus, toiveikkuus, sinnikkyys, näkökulmanottokyky
- Myötätunto toisia kohtaan lisää omaa merkityksellisyyden kokemista
- Huumori, positiivinen kasvun asenne, optimismi
- Tuen rakenteet: ihmissuhteet

## Keskustelu pienryhmissä

1. Kerro tarina joustavuudesta johtamisessa
2. Mitä vahvuuksia käytit tuossa tarinassa?
3. Mikä mahdollisti tuon voiman?
4. Mikä rooli toivolla oli tarinasi?
5. Mikä oli suurin vahvuutesi epätoivon/ kriisin aikoina?
6. Kuinka löysit tien anteeksiantoon?

## **Resilienssitaidot (Reivich & Shatté, 2011)**

Tunne itsesi taidot:

- ABC-mallisi
- Ajatusansasi
- Jäävuoriuskomuksesi

Taidot muutokseen:

- Uskomustesi haastaminen
- Näkökulman ottaminen
- Rauhoittuminen ja keskittyminen
- Reaaliaikainen resilienssi

Onko se totta? Onko se ainut selitys? Dweck, 2008

## **Arvostava toimintakulttuuri**

1. Positiiviset tunteet ja suhteet
2. Emotionaalinen tuki
3. Minäpystyvyys
4. Viestintä ja yhteiset pelisäännöt
5. Itsenäisyyden säilyminen ja merkityksellisyyden löytäminen
6. Huumori
7. Asenne

*Positiivinen asenne antaa mahdollisuuden kestää kärsimyksiä ja pettymyksiä sekä parantaa nautintoa ja tyytyväisyyttä. Negatiivinen asenne lisää kipua ja syventää pettymyksiä; se heikentää ja vähentää nautintoa, onnea ja tyytyväisyyttä.*

*Viktor Frankl*

## **Asenteet ohjaavat tulkintaa**

- Muuttumattomuuden asenne
- synnyttää arvostelua
- voimakkaita leimoja
- maailman täytyy muuttua, ei hänen
- pyynnöt kritiikkinä
- täydellisuuden tavoittelua

Dweck, 2008

## Kasvun asenne virittyy oppimiseen ja rakentavaan toimintaan

- mitä voin oppia?
- miten voin kehittyä?
- miten voin auttaa toisia?
- mikä johtaa tavoitteeseeni?
- millaisia askelia otan auttaakseni itseäni kohti tavoitetta?
- tee konkreettinen suunnitelma: milloin, missä, miten?
- ponnisteleminen on välttämätöntä
- minkä virheen teit? mitä opit siitä?
- minkä eteen teit tänään kovasti töitä?
- muutoksen ylläpito

## Matka kohti aitoa kasvun asennetta

1. hyväksy muuttumattomuuden asenne
2. ala kasvattaa sitä
  - a. tietoisuus mikä laukaisee
  - b. kasvata lempeästi
  - c. opi takaiskuista ja jatka matkaa

➤ *Myötätuntoa itseä ja muita kohtaan*

## Kysymyksiä resilienssitarinaasi

1. *Mikä oli suurin vahvuutesi johtajuuden haastavassa hetkessä?*
2. *Kuinka harjoitit tätä vahvuuttasi? Mitä teit? Mikä oli lopputulos?*
3. *Kuka auttoi sinua?*
4. *Kuinka sinä edistit vuorovaikutussuhteita?*
5. *Mitä arvostit tilanteessa, itsessäsi ja muissa?*
6. *Mikä oli tavoitteesi? Mihin päätit keskittyä?*
7. *Kuinka kutsuit mukaan yhteisösi jäseniä?*
8. *Mitä kysymyksiä esitit?*
9. *Kuinka muotoilit tilanteen uudelleen nähdäksesi mahdollisuuksia?*
10. *Kuinka yritit ymmärtää asioita, jotka eivät ole sinun hallinnassasi?*
11. *Kuinka kohtasit kritiikin ja erilaiset näkökulmat?*
12. *Mitä opit?*
13. *Mikä antoi sinun laajentamaan näkemyksiäsi ja olemaan avoin mahdollisuuksille?*
14. *Mitä tuot tästä haastavasta tilanteesta omaan työyhteisösi?*
15. *Millaista on arvostava kohtaaminen johtamisessa?*

## Apu / tuki

- Millaista yksilöllistä tukea tarvitset omaan kykyysi hallita haasteita?
- Millaista suhteisiin liittyviä tukea tarvitset ja keneltä?
- Miten voitte yhteisönä kehittää ja ylläpitää kykyänne hallita haasteita?
- Saatko esimieheltäsi riittävästi tukea? Miten voisit pyytää sitä?
- Saatko riittävästi tukea:
  - Kollegoilta? Verkostoiltasi?
  - Läheisiltäsi? Ystäviltäsi?
  - Miten voisit pyytää sitä?
- Millaista psykososiaalista tukea sinä tarvitset?
- Keneltä saat apua ja tukea?
- Piirrä tai kirjoita oma ”tuen tarpeesi”, johon kirjaat itsellesi toimintatavat, joiden avulla jaksat ja kykenet hallitsemaan haasteita
- Johtajan tuen tarpeen suunnitelma

**Kiitos** Merja.hautakangas@helsinki.fi

## Lähteet

Arias, A. E. (2016). Build your grit: fostering resilience for education leaders. *Leadership*, 45(4), 12-15.

Dweck, C. (2008). *Mindset: the new psychology of success*. Ballantine Books.

Reivich & Shatté (2011): *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.