

# 3. Sitkeys

- Sitkeys engl. resilience tulee latinankielisestä sanasta **resilio**, joka tarkoittaa **ponnahtaa takaisin**. Esimerkiksi jos kaadut niin ponnahtat ylös 😊
- Tarkoitetaan yksilön **kykyä palautua** vastoinkäymisistä taikka stressaavista tilanteista
- Kykyä **nousta** vastoinkäymisistä ja suunnata kohti **haluttuja tavoitteita**

## TESTI: Kuinka sitkeä/ resilientti olen?

Totta vai tarua:

1. Vastoinkäymisiä kohdatessa näen itseni selviytyjänä, en uhrina.
2. Vastoinkäymisiä kohdatessa en lannistu vaan jatkan yrittämistä uusin keinoin ja vaihtoehtoisia etenemistapoja kokeillen.
3. Uskon siihen, että kykenen vaikuttamaan ympärilläni oleviin asioihin olemalla oman elämäni aktiivinen toimija enkä vain virran mukana kulkeva tukki.
4. Olen aktiivinen oman elämäni muokkaaja ja vaikeuksien ylittäjä. Keskeisin toimintamallini on vastoinkäymisiä kohdatessa tunnistaa ja käyttäen voimavarojani sekä turvaverkkojani samalla vähentäen riskeille altistumista

### 3. Sitkeys/resilienssi

1. Millä tavoin sitkeys/resilienssi nousee esiin näytteissä?
2. Millaisia vastoinkäymisiä havaitsit hahmojen elämässä?
3. Miten vastoinkäymisiin suhtauduttiin/vastattiin?
4. Pohdi, miksi sitkeys/resilienssi on urheilussa niin äärettömän tärkeää?

<https://www.youtube.com/watch?v=dYQ2IyMuPes>



<https://www.youtube.com/watch?v=wLmGzTJYFvE>

