

# Jak aplikovat resilienci v praxi

PhDr. Monika Punová, PhD.



**SUK**

**ASRAEL**

**FANTASY**

CZECH PHILHARMONIC ORCHESTRA

UPOLJA FELDMANN

ALSO BY SUK



# Čím se vyznačují odolní lidé (Honzák)

**Optimismem** – svou budoucnost nevidí černě

**Altruismem** – při těžkostech nemyslí jen na sebe, ale i na druhé

**Morálním kompasem** – je „záchytným bodem“ při řešení těžkostí

**Vírou a spiritualitou** – zdroje řešení hledají i v tom, co je přesahuje

**Humorem** – platí to i ve vztahu ke schopnosti „povznést se nad nepřízeň a brát ji s humorem“ (viz šibeniční humor)

# Čím se vyznačují odolní lidé (Honzák)

**Mají rolový model** – nejsou zahledění jen do sebe, ale hledají vzor řešení u jiných

**Sociální oporou** – dává pocit, že člověk není na své trápení sám

**Nevyhýbají se obavám** – opouštějí své zóny klidu, mají tendenci vnímat obavy a nepřízeň jako přirozenou součást života (to co je přirozené, v nás vyvolává menší neklid)

**Svůj život naplňují smyslem** – dává nepřízni nový rozměr, aktivizuje adaptační mechanismy

# 15 znaků odolnosti u adolescenta (Grotberg, 1997)

1. Má někoho, kdo jej má bezpodmínečně rád.
2. Má nějakého člověka, který je starší než on a není z jeho rodiny, s nímž může sdílet své pocity a bavit se o problémech.
3. Je oceňován za to, co dělá.
4. V případě potřeby se může spolehnout na svou rodinu.
5. Zná někoho, komu se chce podobat.
6. Věří ve věci, které jsou dobré.
7. Dělá rád činnosti, které dělají i lidé jako on.
8. Věří v sílu, která jej přesahuje.
9. Je ochotný zkoušet nové věci.
10. Usiluje o dokončení toho, co dělá.
11. Vnímá, že svým jednáním ovlivňuje výsledek.
12. Má se rád.
13. Dovede se zaměřit na úkol a vytrvat v jeho naplňování.
14. Má smysl pro humor.
15. Plánuje.



# Proč je pro dospívající náročnější být odolnými

(skotský vládní dokument)

1. S dospívajícími je zacházeno jako s dětmi.
2. Individualistické zaměření.
3. Černobílé vidění
4. Na vše mají nárok – chtějí všechno **TEĎ HNED**
5. Opečovávání jako v bavlnce
6. Psychologický poklid
7. Potlačování negativních emocí
8. Ignorování potřebnosti negativních pocitů
9. Potřeba být perfektní
10. Příliš mnoho možností



# 10 kroků pro posílení odolnosti dospívajících

(skotský vládní dokument)

1. Mějte vůči nim vysoká očekávání
2. Ved'te je k tomu, aby nebyli sebestřední
3. Lidé se nerodí jako géniové
4. Selhání je klíčem k úspěchu
5. Normalizujte, nepersonalizujte
6. Negativní pocity jsou normální a netrvají věčně
7. Nedělat si přílišné starosti ani se chránit
8. Dokonalost neexistuje
9. Učte dospívající dovednostem
10. To co je dobré pro jednoho může druhému škodit



# Strategie podporování resilience dle Masten, Reed (2002)

1. zaměřené na riziko - „risk-focused strategies“,
2. zaměřené na aktiva „asset-focused strategies“,
3. zaměřené na proces „process-focused strategies“.



# 1. strategie zaměřené na riziko

- jsou orientovány na redukcí vystavení dětí a mladých lidí nebezpečným, ohrožujícím zážitkům. Záměrem je odstranit či zmenšit hrozbu vystavení různým životním stresorům.

# příklady

- Prevence zneužívání dětí či týrání skrze vzdělávání rodičů, programy domácích návštěv.
- Redukce užívání alkoholu, kouření či drog u adolescentů prostřednictvím komunitních programů.
- Prevence bezdomovectví skrze bytovou politiku nebo služby pro lidi v nouzi.
- Redukování kriminality nebo násilí v sousedství skrze komunitní policii.
- Kampaně proti šikaně pro redukcí vrstevnického bezpráví.
- Školní reformy vedoucí k omezování stresujících přechodů mezi školami u adolescentů.

## 2. strategie zaměřené na aktiva

jsou zacíleny na zvýšení rozsahu, či kvality zdrojů a přístupu k nim. Tyto zdroje jsou nezbytné pro rozvoj kompetentního jednání u dětí a dospívajících. Nepřímo lze na ně působit prostřednictvím posilování sociálního a finančního kapitálu v jejich životech.

# příklady

- Organizování klubů.
- Nabízení možností vzdělávání rodičů.
- Vytváření rekreačních center.
- Zvyšování přítomnosti lidí, kteří sami o sobě jsou pro děti přínosem, jako jsou rodiče a učitelé.

### 3. strategie zaměřené na proces

jejich cílem je mobilizovat či zlepšovat nejsilnější adaptační systémy u adolescentů, včetně klíčových vztahů, lidského intelektuálního fungování, seberegulačních systémů, a systémů motivace zvládnání. V tomto případě jde úsilí nad prosté odstraňování rizika či zvyšování aktiv, a místo toho se pokoušíme o ovlivnění procesů, které mohou změnit život jedince. Příklady zahrnují programy, které jsou nastaveny na zlepšení kvality vztahů a aktivizaci motivace k lepším výkonům, které vedou děti i mladé lidi k tomu, že zakoušejí pocit osobní účinnosti, jež je motivuje k dalším úspěchům v životě. Na proces orientované úsilí může být zacíleno na různé systémové úrovně (např. jedince, rodinu, školu, sousedství, kulturu) či jejich interakci (např. vazby rodina-škola, sebeovládání v kontextu vrstevníků).

# příklady

- Zvyšování sebedůvěry mladého člověka prostřednictvím vzdělávacího systému, jež staví na ocenění stupňovaného úspěchu.
- Podporování vztahů skrze programy, v nichž se děti srovnávají s potenciálními rádci, jako je například program Big Brothers/Big Sisters of America.
- Podporování přátelství dětí s prosociálními vrstevníky ve zdravých aktivitách, například v rámci mimoškolních činností.
- Podporování kulturních tradic jež dětem poskytují adaptivní rituály a příležitosti pouta s prosociálními dospělými, například náboženské vzdělání nebo třídy kde starší lidé učí etnickým tradicím tance.

## Další příklad

**Resilienční model prevence  
rizikového chování  
adolescentů  
(Forgey in Norman, 2000)**

**jeho předností je důraz na  
jednotlivé fáze preventivního  
modelu**

1. volba potenciálního problému
2. definování cílové populace
3. určení resilienčních činitelů
4. výběr metody a úrovně intervence
5. vývoj, realizace a využití efektivního zhodnocení programu

Jeho matka byla tanečnice a jeho otec byl vězněn za prodej heroinu.  
Když mu byly 3 roky otec rodinu opustil.

Jeho matka byla 4x vdaná.

Je dyslektik.

Kvůli svému nezvladatelnému chování byl 3x vyloučen ze střední školy,  
čtvrtou nedodělal.

Vynikal v hokeji, ale poté se zranil a všechny naděje splaskly.

Když mu bylo 23 let zemřel jeho nejlepší kamarád na předávkování  
drogami.

Když mu bylo 32 potkal svou lásku Jennifer. Po 4 letech vztahu spolu  
očekávali vysněnou dceru.

Když mu bylo 36 let jeho přítelkyně porodila, ale dítě se narodilo mrtvé.  
Rozešli se o pár měsíců později.

Když mu bylo 37 let Jennifer se předávkovala prášky, nastoupila do auta a  
ve 130km/hod nabourala do tří zaparkovaných aut. Byla na místě mrtvá.  
Od té doby se vyhýbá jakémukoli vážnějšímu vztahu a také tomu mít děti.



Tento muž je Keanu Reeves.

Při natáčení filmu Matrix Reloaded dostal zprávu, že jeho sestra Kim trpí nevyléčitelnou nemocí. Má leukémii. Přijel za ní, vařil jí, držel ji za ruku, četl jí. S nemocí bojovala nakonec celou dekádu, nyní je již vyléčená. Keanu věnoval 70% svého výtěžku z filmu Matrix nemocnicím, které léčí leukémii. Je také jedinou hollywoodskou hvězdou bez honosného panského sídla. Nemá ani ochranku a také nenosí módní výstřelky. I když se jeho jmění odhaduje kolem 100 miliónů dolarů stále jezdí metrem a tvrdí, že to miluje.

Co říká sám Keanu o svém životním příběhu:

*"Cokoli se děje ve vašem životě, můžete to překonat! Život stojí za žití. A jestli věřím v Boha, osud, vnitřní víru, sebe sama, vášeň a tyto věci? No, jistě! Jsem opravdu velmi duchovní.,,*



Děkuji za pozornost a přeji vám úspěch nejen v závěrečné zkoušce předmětu...  
... ale hlavně v těch větších zkouškách na cestě životem...

