

Definice resilience - ochutnávka

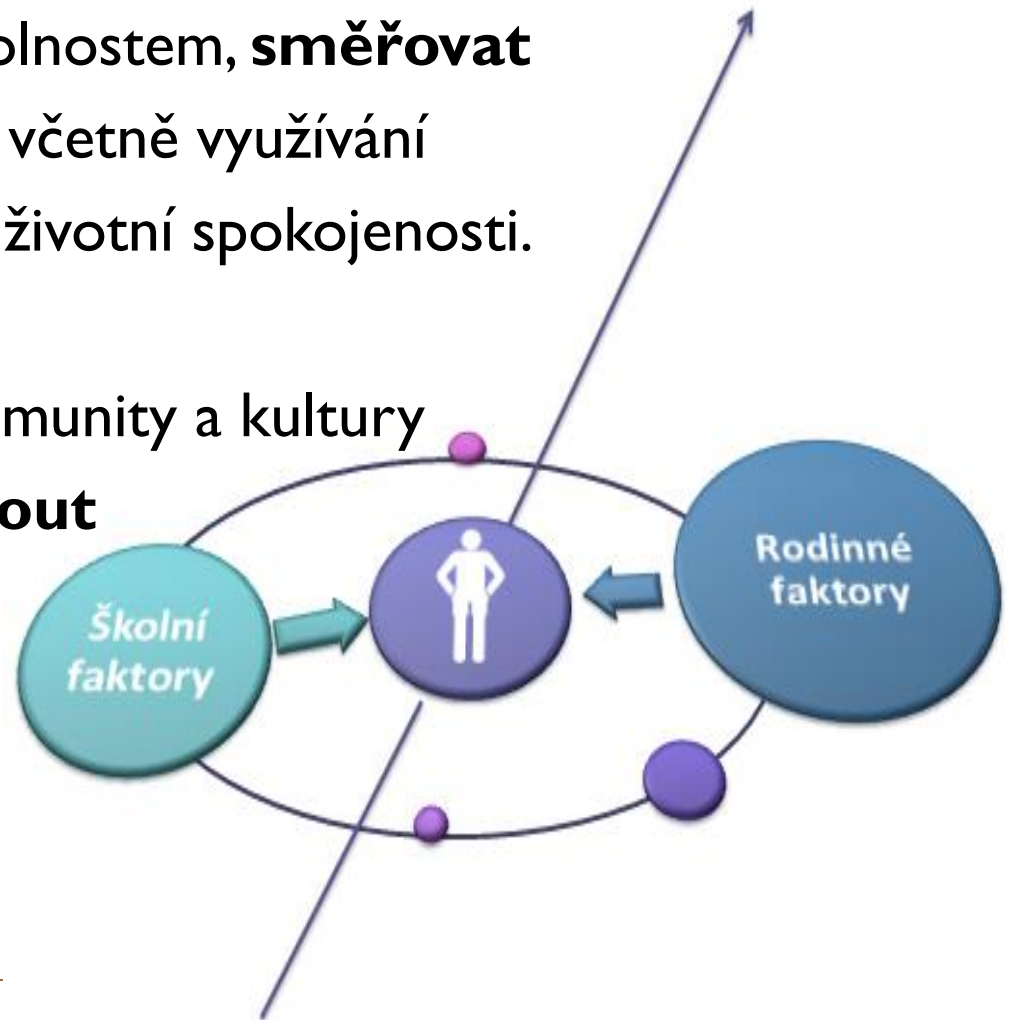
- ▶ Osobnostní **kompetence** a síla, která stojí více na schopnostech a pozitivních stránkách než slabých stránkách a patologiích
- ▶ Osobnostní **charakteristiky**, které snižují negativní efekt stresu a které zlepšují adaptaci na stres
- ▶ **Kapacita nepodlehnout** stresové události a udržet si patřičnou kvalitu života a pohodu
- ▶ **Úsilí** vynaložené na udržení životní rovnováhy v nepříznivé situaci.
- ▶ Schopnost **navrátit se zpět** do stavu před zážitkem nepřízně
- ▶ A další



Resilience

Schopnost jedinců, navzdory vystavení nepříznivým individuálním či sociálním okolnostem, **směřovat k využívání zdrojů zdraví**, včetně využívání příležitostí zažít zkušenost životní spokojenosti.

Jednak **schopnost** rodiny, komunity a kultury tyto **zdroje** jedinci **poskytnout** způsobem pro danou kulturu přiléhajícím



Koncepty resilience

dle Grafton, E., Gillespie, B., Henderson, S. (2010)

	Definice	Stěžejní zjištění
1.	sada charakteristik (odolnost, coping, self-efficacy, optimismus, trpělivost, tolerance, víra, adaptibilita, sebevědomí, smysl pro humor)	určité charakteristiky umožňují dítěti přizpůsobit se nepřízni. Charakteristiky slouží jako protektivní faktor. Resilience vychází z protektivních faktorů
2.	dynamický proces	Resilience je proces zážitku nepřízně a pozitivní adaptace na ní, učení ze zkušeností a schopnosti se učit. Kognitivní procesy navyšují resilienci.
3.	vrozená energie nebo motivující životní síla jedince	vnitřní síla a vnější podpora - sebeobnovující mechanismus. Vrození síla a životní síla - vnitřní zdroj. Procesy adaptivních systémů člověka.
	metateorie resilience	vrozené zdroje (elán, životní síla) jedince, ilustrovány protektivními charakteristikami, umožňují jedinci vyrovnat se s nepřízní, motivují ho ke kognitivním transformativním procesům učit se ze zkušeností a posílit resilienci.

Teorie resilience

- ▶ **protektivní + rizikové faktory**
- ▶ **multidimenzionální komplex**
 - ▶ vlastnosti, vlivy, mechanismy
- ▶ **dynamický, s kontextem interagující proces**
 - ▶ příklad adopce dítěte ohroženého/bez ohrožení



Faktory resilience

PROTEKTIVNÍ

- ▶ tlumiče proti nepřízním
- ▶ aktivace k vlastnímu úsilí

RIZIKOVÉ

- ▶ faktory zvyšují pravděpodobnost vzniku PCH
- ▶ ochranný skleník?



	Rizikové faktory	Protektivní faktory
I N D I V I D U Á L N Í	Komplikované těhotenství a porod Neurologické problémy Raný deprivací syndrom Psychické trauma	Pozitivní temperament Odolný neurobiologický systém
	Raná poškození CNS, ADHD, neklid, impulzivita, poruchy koncentrace Zvýšená pohotovost k agresi Nedostatečná sebekontrola Zvýšená potřeba extrémních zážitků Emoční labilita	Prosociální orientace Pozitivní sebepojetí, sebekontrola Smysl pro humor Pozitivní orientace do budoucnosti Emoční stabilita Frustrační tolerance
	Mužské pohlaví	Ženské pohlaví
	Rizikové chování Expozice mediálnímu násilí	Intolerantní postoj k delikvenci Hodnotový systém, úroveň morálky
	Nízká úroveň kognitivních dispozic a potencialit k učení, jazyková bariéra, sociální nezralost	Kognitivní potenciál Komunikační dovednosti
	Nízká schopnost empatie	Empatie a citlivost k druhým

	Rizikové faktory	Protektivní faktory
R O D I N N Ý S Y S T É M	Slabá nebo chybějící vazba (attachment) Negativní emoční vztah rodič – dítě (odmítání)	Jistá vazba (attachment) alespoň k jedné osobě Pozitivní akceptující vztah rodič – dítě Pečující klíčová osoba Blízkost prarodičů Vazba se sourozenci
	Trestající, laxní nebo nekonzistentní disciplína Nízká supervize a participace Život v sociálně vyloučené lokalitě	Přiměřená rodičovská supervize Důsledná disciplína s jasnými pravidly
	Dlouhodobý rodinný konflikt Časté odloučení od rodičů	Manželská opora. Rodinná harmonie Funkční komunikační systém
	Nestabilita rodinného prostředí Separace od rodičů, úmrtí Nedostatečně diferencované role	Rodičovská participace a pozitivní hodnocení Jasně vymezení rolí Život v rodině
	Nízký SES, chudoba, nezaměstnanost Kriminální chování, závislosti	Vřelá emoční a podporující výchova

		Rizikové faktory	Protektivní faktory
S O C I Á L N Í S Y S T É M	ŠKOLA	Problematický vztah ke škole, nízká motivace, slabý školní výkon	Vysoká hodnota vzdělání, závazek ke škole
		Opakovaný neúspěch Syndrom naučené bezmocnosti Nepodporující učitel Vyčlenění z kolektivu spolužáků	Úspěch, uznání a účast v aktivitách Prožívání školy jako akceptující a smysluplné Podporující učitel
	VRSTEVNÍCI	Role odmítaného Oslabené sociální vazby Nevhodné trávení volného času, nuda Delikventní vrstevníci Členství v gangu	Přátelské vztahy s vrstevníky (zapojení v aktivitách)
	KOMUNITA	Restriktivně a negativně formulované právní i neformální očekávání chování	Existence a dostupnost sociální opory

Resilienční systémy

dle Masten a Obradovič (2006)

systémy resilience		protektivní faktory
Interní úroveň	systemy učení	řešení problému, zpracování informací
	system attachementu	blízký vztah s pečující osobou, přáteli, partnerem, duchovními osobami
	system vnitřní motivace	procesy self-efficacy; system odměn vztažený k úspěšnému chování
	system odpovědi na stres	výstražný a zotavující system
	system seberegulace	regulace emocí, fungování v oblasti výkonu, aktivace a inhibice pozornosti nebo chování
Externí úroveň	system rodiny	výchova, interpersonální dynamika, očekávání, koheze, rituály, normy
	system školy	učení, hodnoty, standardy, očekávání
	system vrstevníků	přátelství, vrstevnické skupiny, hodnoty, normy
	system kultury a společnosti	víra, tradice, rituály, hodnoty, standardy, právo

Posilování resilience

- ▶ Resilience: individuální a na kontextu závislá
 - ⇒ ne konkrétní program, ale principy a strategie posilování
- ▶ Pět strategií posilování dle Masten (1994, in Daniel, B., Wassell S., 2002):
 - ▶ Redukce zranitelnosti a rizik a jejich kumulace
 - ▶ Navýšení dostupných zdrojů resilience
 - ▶ Mobilizace protektivních procesů
 - ▶ Posílení resilienčních řetězů (zlepšení v jedné oblasti vede k pozitivnímu řetězovému efektu v oblastech jiných)



Kolo resilience

dle N. Henderson a M. Milstein (1996, in Vasquez, V. 2000)



Eliminace rizikových faktorů a podpore resilience.

1. sociální vazby: posílení důvěry v sebe i druhé lidi
2. hranice: upevňuje pocit stability a bezpečí,
3. dovednosti
4. podporování: důvěra a sebevědomí
5. očekávání: motivuje dítě k práci a navyšuje jeho hrdost na úspěch
6. příležitosti k participaci: zodpovědnosti a smysl života



Strategie posilování resilience ve školním prostředí dle J. A. Downey (2008)

Klastr	Příklady	Doporučení
Vztah učitel-žák	<p>zdravé vztahy</p> <p>vysoká a realistická očekávání</p> <p>posílení sebevědomí žáka</p>	<p>Silné, pozitivní vztahy (respekt, důvěra, podpora, soudržnost)</p> <p>"to zvládneš" přístup; podporovat snahu a úspěch,</p> <p>zaměřit se na silné stránky a úspěch žáka</p>
Klima třídy	<p>žáci jsou zodpovědní za svůj úspěch</p> <p>podporující komunita</p> <p>smysluplná participace</p> <p>jasná a důsledná očekávání</p>	<p>pomáhat studentům nastavit si cíle a být hrdý na svůj výkon</p> <p>povzbuzování, důvěra, podpora a pocit sounáležitosti</p> <p>cíl a zodpovědnost za chod třídy a školy; oceňovat participaci žáků</p> <p>udržovat jasnou strukturu pro chování ve třídě</p>
Strategie instruování	<p>strategie kooperativního učení</p> <p>tutorování spolužáků</p>	<p>"studijní týmy" se skupinovými cíly a individuální odpovědností, aby se motivovali k učení</p> <p>každodenní čtení s mladším žákem; pokročilí žáci tutorují jiné</p>
Dovednosti žáka	<p>učit celoživotním dovednostem</p> <p>extrakulikulární aktivity</p> <p>gramotnost</p>	<p>sociální a komunikační kompetence; řešení konfliktů; asertivita; řešení problémů; kritické myšlení</p> <p>pozitivní trávení času v rámci mnoha aktivit</p> <p>čtení a pochopení textu na úrovni třídy</p>

Strategie posilování resilience u dětí v riziku

Bezpečné a předvídatelné vzdělávací prostředí:

- ▶ jasný řád, rutina a emocionálně stabilní a předvídatelní dospělí => pocit jistoty a bezpečí.
- ▶ participace na mimo/školních aktivitách, na výběru cílů => pocit kontroly a sebedůvěru dítěte

Smysluplná pravidla a limity a důsledné vyžadování:

- ▶ rozvíjí důvěru v dospělé osoby a poskytují rámec pro vhodné chování

Přirozené a logické důsledky:

- ▶ přirozené důsledky vedou k přirozenému se poučení z důsledků chování (bez intervence dospělého)
- ▶ logické důsledky vyžadují iniciativu pedagoga, ideálně ihned po chování dítěte (propojení příčina – důsledek)

Strategie posilování resilience u dětí v riziku

Potřeba důsledné disciplíny:

- ▶ bez matoucích požadavků ohledně chování,
- ▶ pozitivní posilování chování

Trénování sociálních kompetencí

- ▶ Např. navazování a udržení přátelství (skupinové projekty, plakáty přátelství, třídní noviny, kooperativní hry, knihy a videa o přátelství...)
- ▶ rozeznání a vyjadřování emocí (rozšiřování slovníku emocí, rozeznávání emocí u osob, jejich výrazu...)
- ▶ řízení vzteku, zpracování konfliktů, rozvoj smyslu interní kontroly



Strategie posilování resilience pro děti v riziku

Podpora chování:

- ▶ Staví na respektu a důvěrných vztazích mezi pedagogem a dítětem, ne na moci a bolesti.
- ▶ Využívá modelování chování se vzorem v sociálně zdatnějších vrstevnících. Podporuje dítě v oblasti sebeřízení a vyjadřování pocitů, učí sociálním kompetencím.
- ▶ Podpora chování je individualizovaná tak, aby naplnila vzdělávací potřeby každého dítěte a jejím hmatatelným výstupem je **individuální plán podpory**



Posilování jako celoškolský přístup

- ▶ *„Vytvořit toto prostředí pro žáky činí nutným vytvořit toto prostředí pro všechny osoby ve škole... Je těžké starat se a podporovat, mít vysoká očekávání a zapojovat žáky do rozhodování bez podpory, respektu či příležitostí pracovat kolegiálně s ostatními. Posilování resilience je ultimátně proces „zevnitř-ven“, který se odvíjí od toho, jak o sebe pečují pedagogové“ (Benard, B., s. 48, 1997).*

