



**Resilience a resilienční přístupy
se zaměřením na děti s PCH**



Definice resilience - ochutnávka

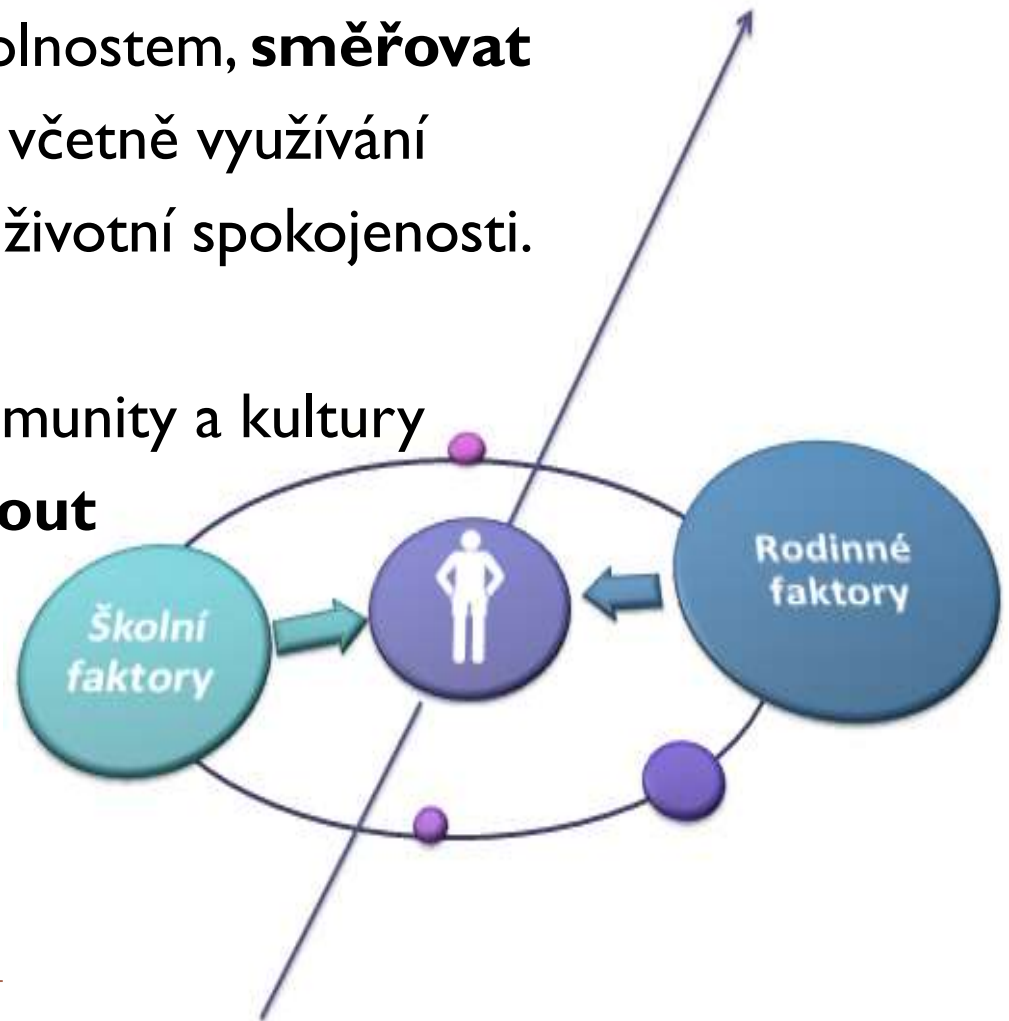
- ▶ Osobnostní **kompetence** a síla, která stojí více na schopnostech a pozitivních stránkách než slabých stránkách a patologiích
- ▶ Osobnostní **charakteristiky**, které snižují negativní efekt stresu a které zlepšují adaptaci na stres
- ▶ **Kapacita nepodlehnout** stresové události a udržet si patřičnou 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

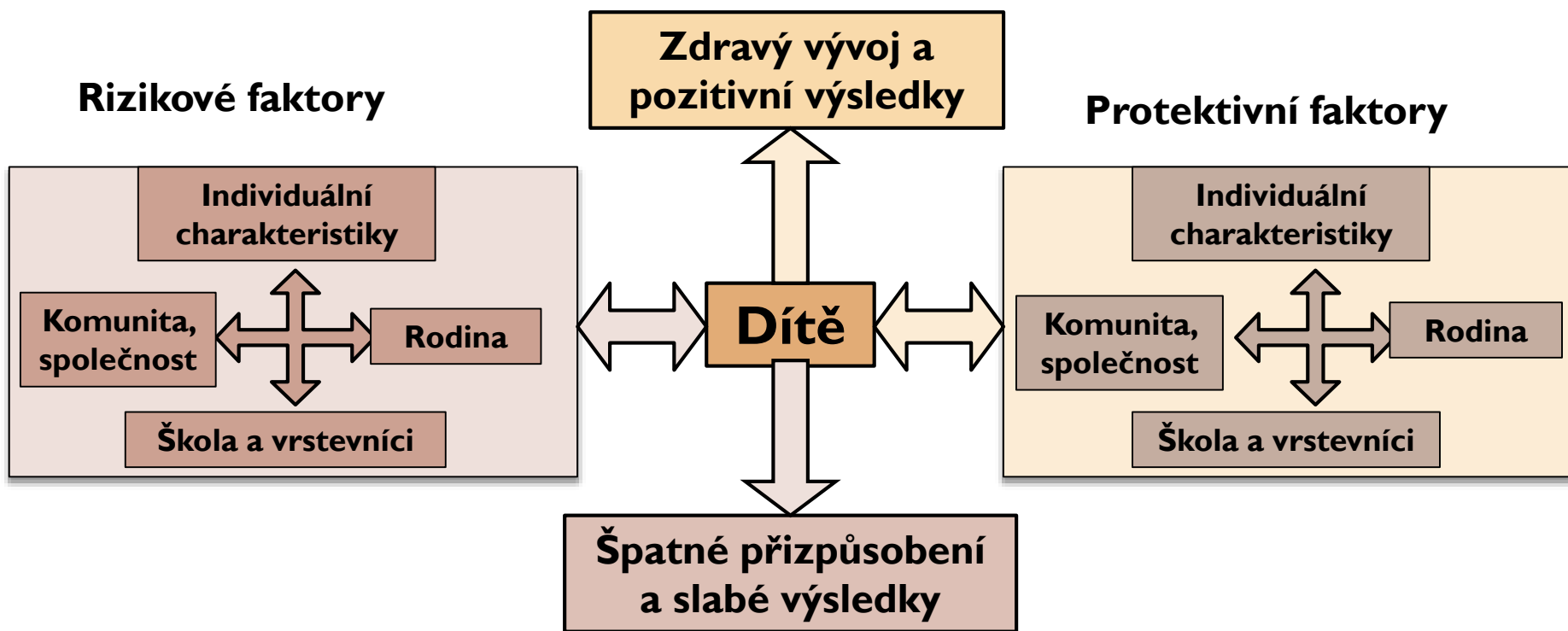
- ▶ tlumiče proti nepřízním
- ▶ aktivace k vlastnímu úsilí

RIZIKOVÉ

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



Dynamický model resilience (dle Ch. Murray, 2003)



| | 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) Pozitivní akceptující vztah rodič – dítě Pečující klíčová osoba |
| | 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 | Manželská opora Funkční komunikační systém |
| | Nestabilita rodinného prostředí Separace od rodičů, úmrtí Nedostatečně diferencované role | Rodičovská participace a pozitivní hodnocení Jasně vymezení rolí |
| | Nízký SES, chudoba, nezaměstnanost Kriminální chování, závislosti, zanedbávání, týrání v rodině | Vřelá emoční a podporující výchova |

| | Rizikové faktory | Protektivní faktory |
|------------|---|--|
| 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 Kriminalita a drogy v okolí Špatné životní prostředí | Existence a dostupnost sociální opory Dovednost mobilizace zdrojů sociální sítě |

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 |

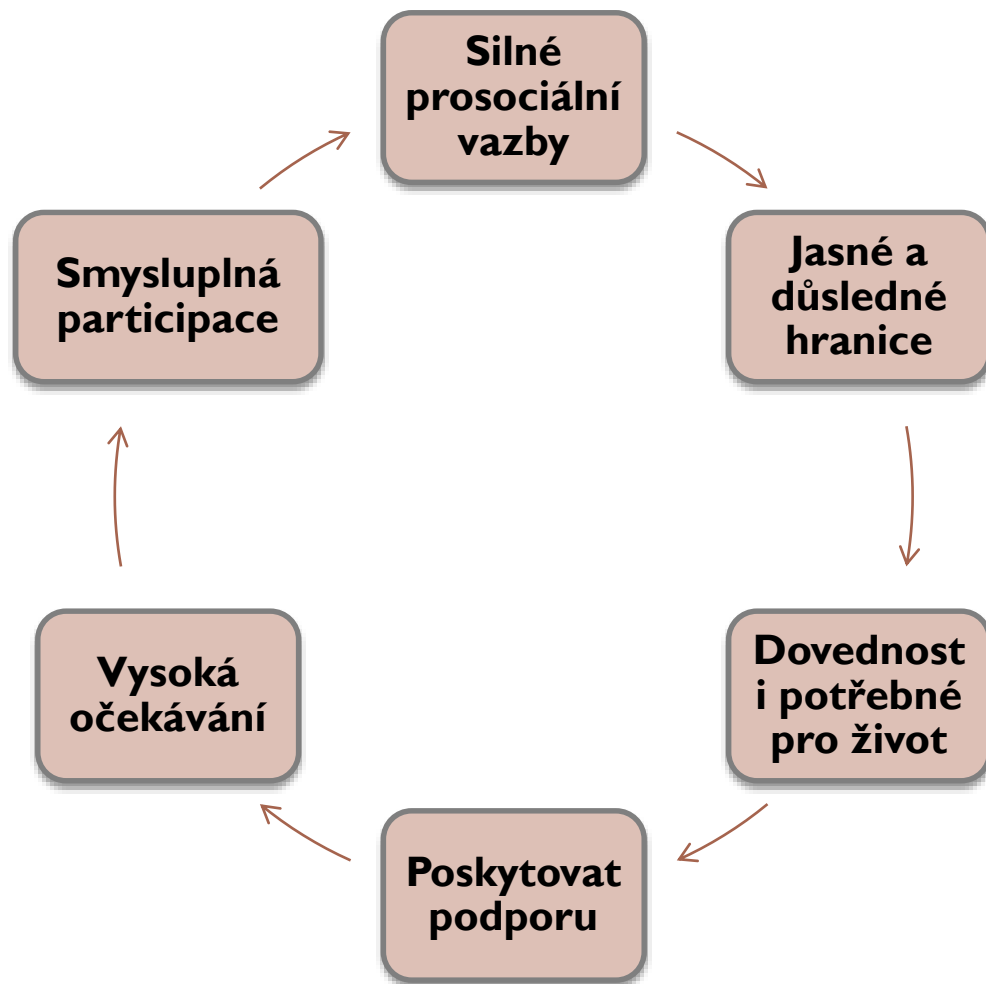
Posilování resilience

- ▶ 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 edukační resilience

dle J. A. Downey (2008)

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



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 u dětí v riziku

Podpora chování:

- ▶ Staví na respektu a důvěrných vztazích mezi učitelem a žákem, 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).*



Mezinárodní projekt Resilience

(The International Resilience Project)

Já mám osoby

- kterým důvěřuji a které mě mají rády
- které mi nastaví limity, takže vím, kdy přestat
- které mi ukazují, jak dělat věci správně a jdou mi přitom příkladem
- které chtějí, abych věci dělal sám
- které mi pomáhají, když je mi špatně, jsem v nebezpečí, nebo se potřebuji učit

Já jsem

- Člověk, kterého mohou mít lidé rádi
- Rád, že se o lidi zajímám a dělám pro ně hezké věci
- Mající respekt k sobě i druhým
- Zodpovědný za to, co dělám
- Si jistý, že věci dopadnou dobře

Já umím

- Mluvit o věcech kterých se bojím a které mě ohrožují
- Najít způsob, jak řešit problém
- Kontrolovat sám sebe, když dělám nebezpečné věci
- Rozeznat vhodný okamžik, kdy mluvit nebo začít jednat
- Najít někoho, kdo mi pomůže, když je třeba



Mezinárodní projekt Resilience

(The International Resilience Project)

Pětiletý chlapec přijde domů a říká mamince: „Tamten velký kluk mě šikanuje. Bije mě a občas i kope. Říkal jsem mu, at' toho nechá, ale pomohlo to jen na chvíli. Moc se ho bojím“

ON MÁ

- ▶ Osoby kterým důvěřuji a které mě mají rády
- ▶ Osoby které mi pomáhají, když je mi špatně, jsem v nebezpečí

ON JE

- ▶ Člověk, kterého mohou mít lidé rádi
- ▶ Si jistý, že věci dopadnou dobře

ON UMÍ

- ▶ Mluvit o věcech kterých se bojím a které mě ohrožují
 - ▶ Najít někoho, kdo mi pomůže, když je třeba
-



Mezinárodní projekt Resilience

faktory posilující resilienci

Já mám osoby

- Důvěryhodné vztahy
- Strukturu a pravidla
- Vzory/modely chování
- Podporu k samostatnosti
- Přístup k zdravotnickým, vzdělávacím, sociálním službám

Já jsem

- Milovaná a můj temperament je příjemný
- Milující, empatický a altruistický
- Na sebe hrdý
- Autonomní a zodpovědný
- Plný naděje, víry a důvěry

Já umím

- Komunikovat
- Řešit problémy
- Řídit mé pocity a impulzy
- Odhadnout nálady moje i lidí okolo
- Vyhledat podpůrný vztah



Mezinárodní projekt Resilience

(The International Resilience Project)

Petr (9 let) šel ven, i když mu to otec zakázal. Otec o odchodu nevěděl, dokud si neuvědomil, že je pozdě a syn není doma.

Jak posílit resilienci:

- Promluvit si s chlapcem po návratu
 - proč porušil pravidla (já mám) a že takové chování není přijatelné
 - Chlapec je zodpovědný za své chování (já jsem)
 - Co se má udělat příště, aby k takovému chování nedošlo (já umím)

Jak neposilovat:

- výprask, nadávky, dávat pocit, že je „zlý kluk“
-

