

Resilience a resilienční přístupy
-
teorie a praxe

SP4MK_S4c2; SPSPC_SP2f; SP4RC_SP2f

Definice resilience - ochutnávka

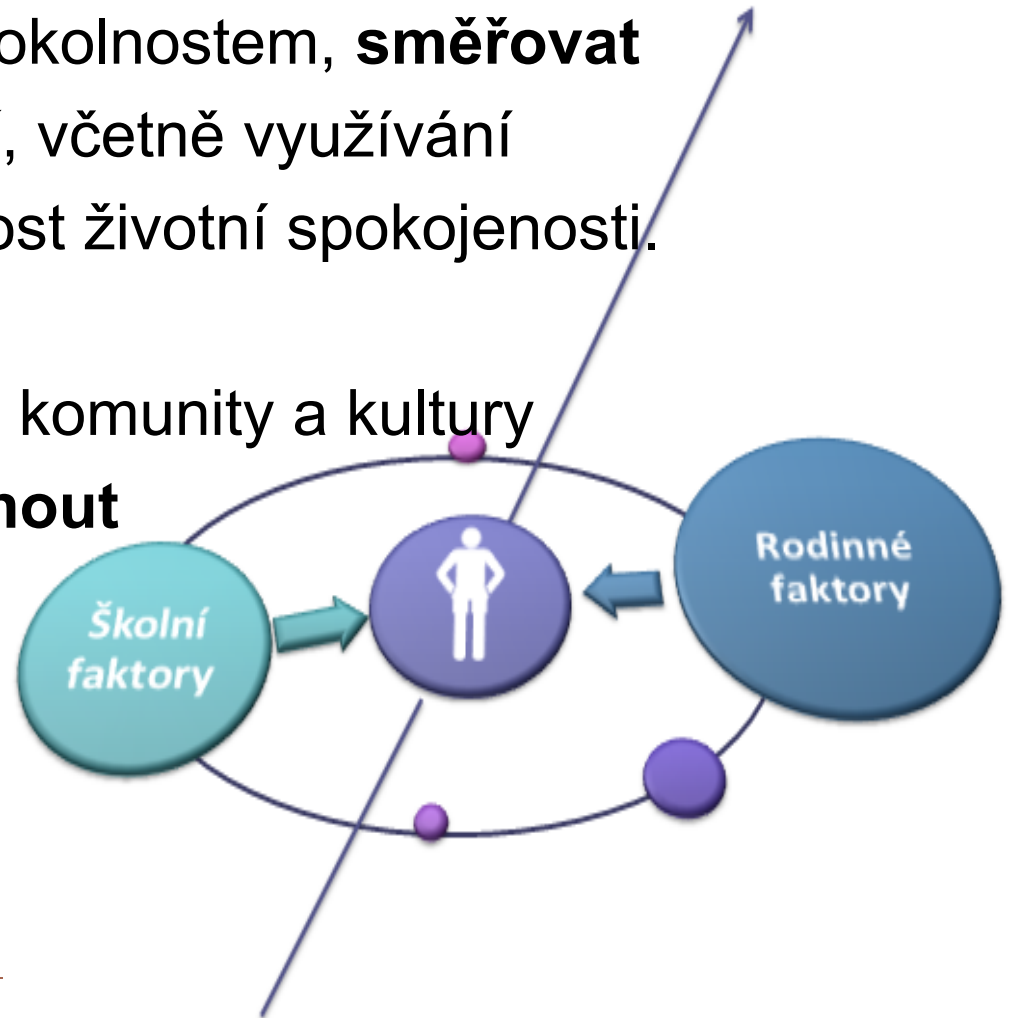
- ▶ Osobnostní **kompetence** a síla, která stojí více na schopnostech a pozitivních stránkách než slabých stránkách a patologiích
- ▶ Osobnostní **charakteristiky**, které snižují negativní efekt stresu a které zlepšují adaptaci na stres
- ▶ **Kapacita nepodlehnout** stresové události a udržet si patřičnou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

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



Teorie resilience

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



Faktory resilience

PROTEKTIVNÍ

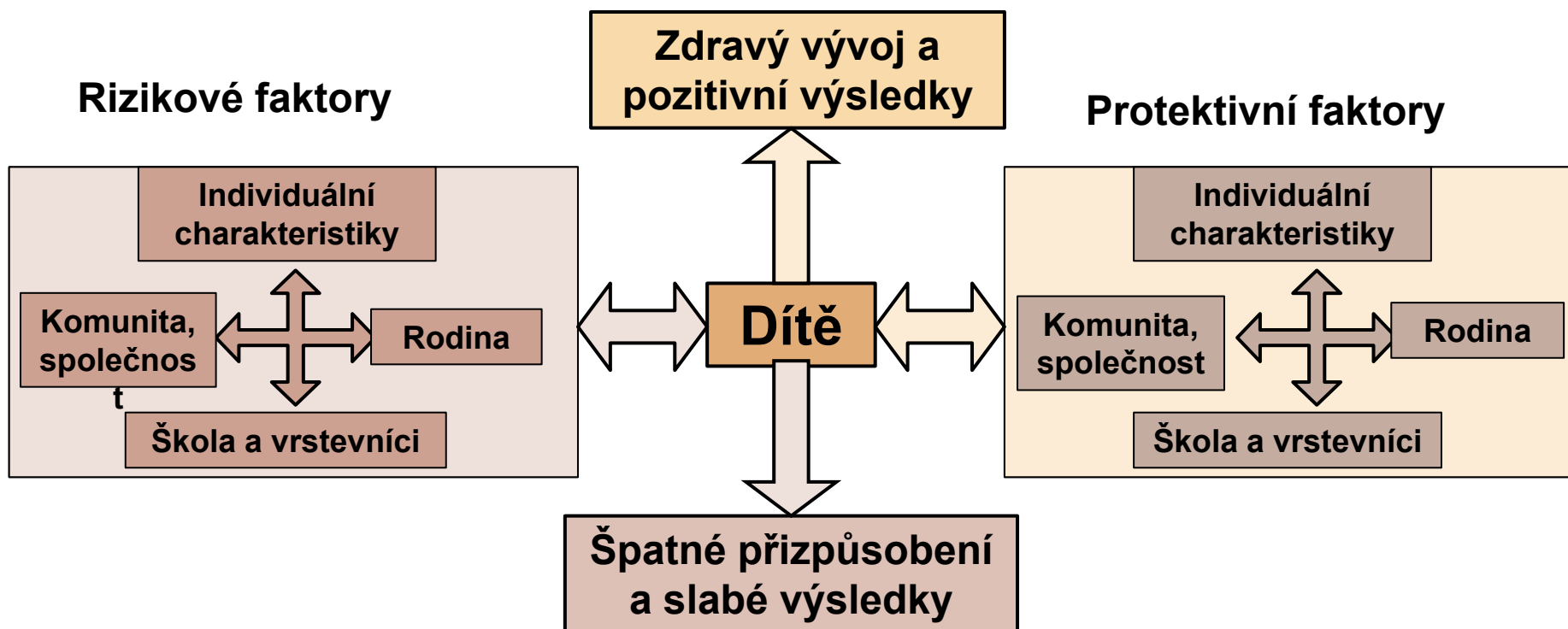
- ▶ tlumiče proti nepřízním
- ▶ aktivace k vlastnímu úsilí

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 depriváční syndrom Psychické trauma	Pozitivní temperament Odolný neurobiologický systém
	Raná poškození CNS, ADHD, neklid, impulzivita, poruchy koncentrace Zvýšená pohotovost k agresí 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

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

Koncepty resilience

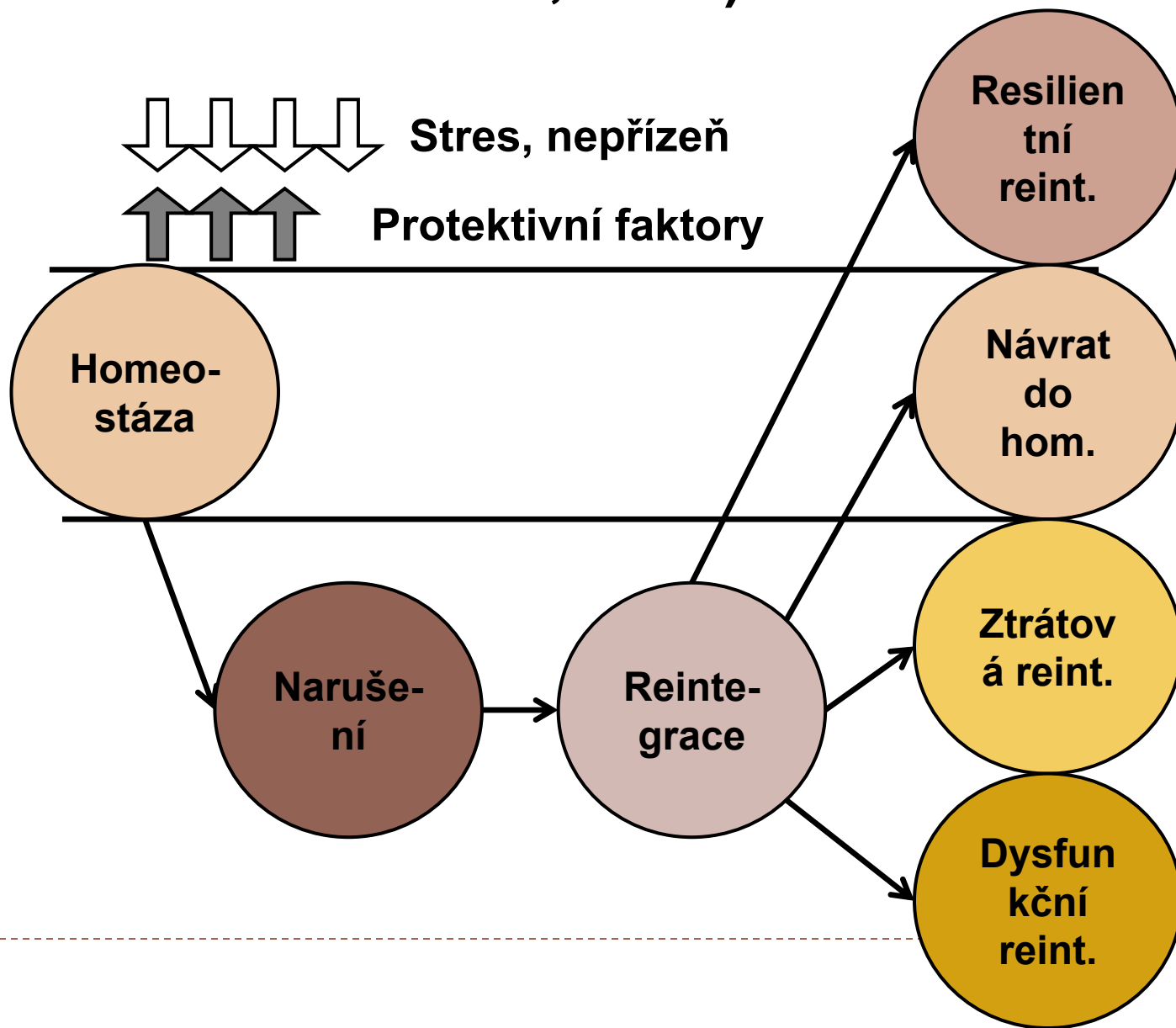
dle Grafton, E., Gillespie, B., Henderson, S. (2010)

	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 nepřízní. 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.

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



Model resilience z hlediska reintegrace (dle G. E. Richardson, 2002)



Resilienční přístupy

- ▶ Důsledek nejednoznačného uchopení resilience
- ▶ Vychází z pozitivní psychologie a pozitivních přístupů k dítěti
 - ▶ Orientace na silné stránky dítěte
 - ▶ Zplnomocnění dítěte stejně jako jeho přirozených sociálních struktur
 - ▶ Perspektiva dítěte

Resilienční může být jakýkoli program, pokud vykazuje víru v potenciál dětí, vidí je jako zdroj a ne jako problém a snaží se o podpůrné vztahy postavené na respektu

(Vasquez, B. 2000)



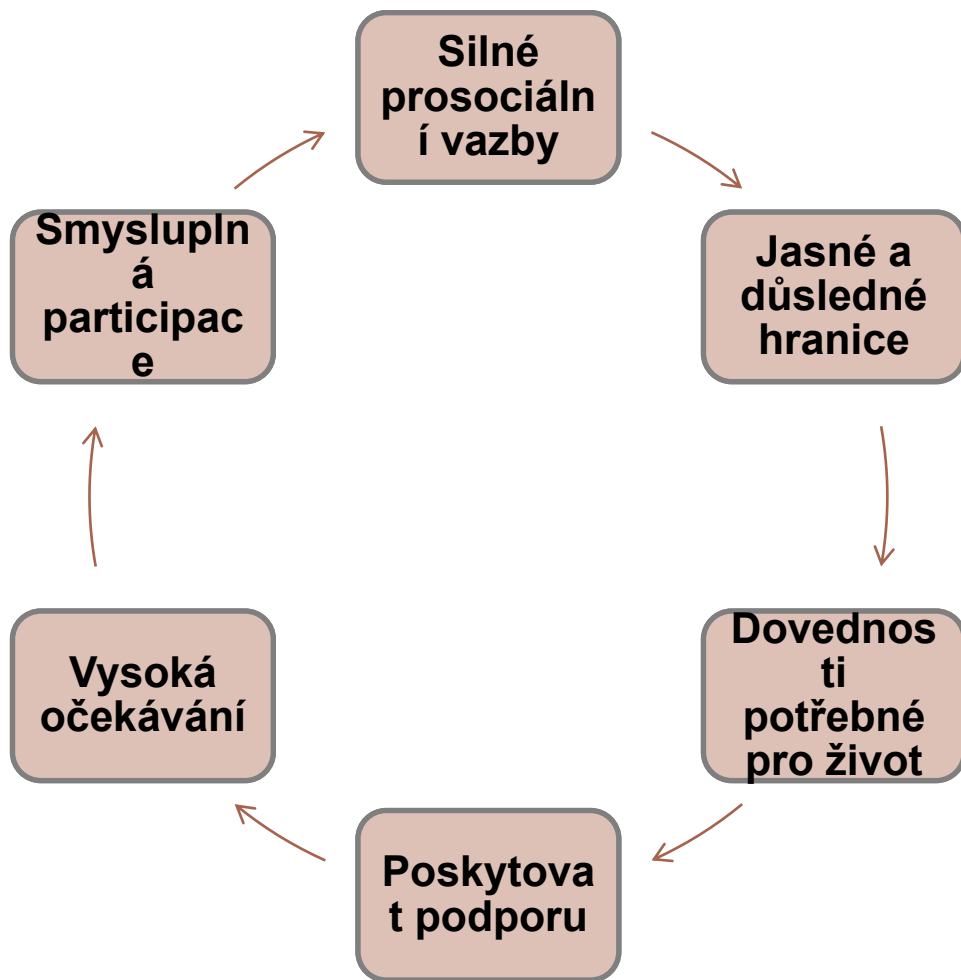
Posilování resilience

- ▶ 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
 - ▶ Redukce stresorů 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, ať 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 rsilenci

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 z 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“