

Rezilijentnost kao način prevencije nasilja

23.04.2025.

Katarina Majkić, pedagoškinja, TA savetnica, praktičarka terapije igrom
Centar za razvoj potencijala dece i mladih PLAY Novi Sad



Agenda

- 10.00 – 11.30 I BLOK

- Uvod i predstavljanje učesnika;
- Pojam rezilijentnosti – kako sve možemo da ga razumemo;
- Rezilijentnost i prevencija nasilja u školskom okruženju i drugim sredinama u kojima boravi dete

- 11.30 – 12.00 Pauza

- 12.00 – 13. 00 II BLOK

- Koncept „Mentor rezilijentnosti“ – uloga značajnih odraslih van porodičnog okruženja, koji na adekvatan način prepoznaju i zadovoljavaju dečje potrebe
- „Kasita model“ – pet mogućih područja za intervenciju u pružanju podrške detetu baziranih na razvoju rezilijentnosti

13.00 -14.00h III BLOK

- Zašto je važno da kao profesionalci polazimo od ovog teorijskog pristupa u svom radu
- Pitanja i odgovori
- Sumiranje obuke
- Evaluacija

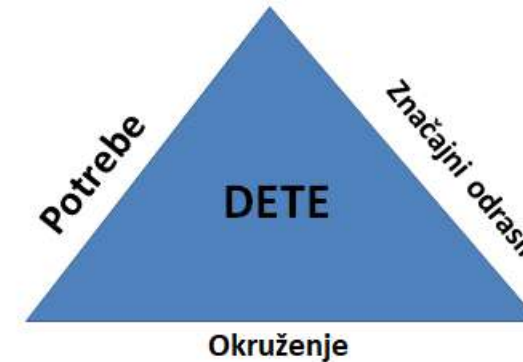
Koncept rezilijentnosti kao jačanje snaga deteta u cilju prevencije nasilja... Kako to možemo da razumemo?



Права детета су људска права

- Rad na unapređenju životnog okruženja deteta razvijanjem kapaciteta odraslih da u svom radu primenjuju teoriju rezilijentnosti, razumeju potrebe deteta i osiguraju ostvarenje njihovih prava;
- Unapređenje kapaciteta profesionalaca, roditelja i zajednice kako bi osigurali sigurno i bezbedno školsko i porodično okruženje;
- Podrška učenicima da identifikuju sopstvene snage, kompetencije i resurse u cilju zaštite od nasilja

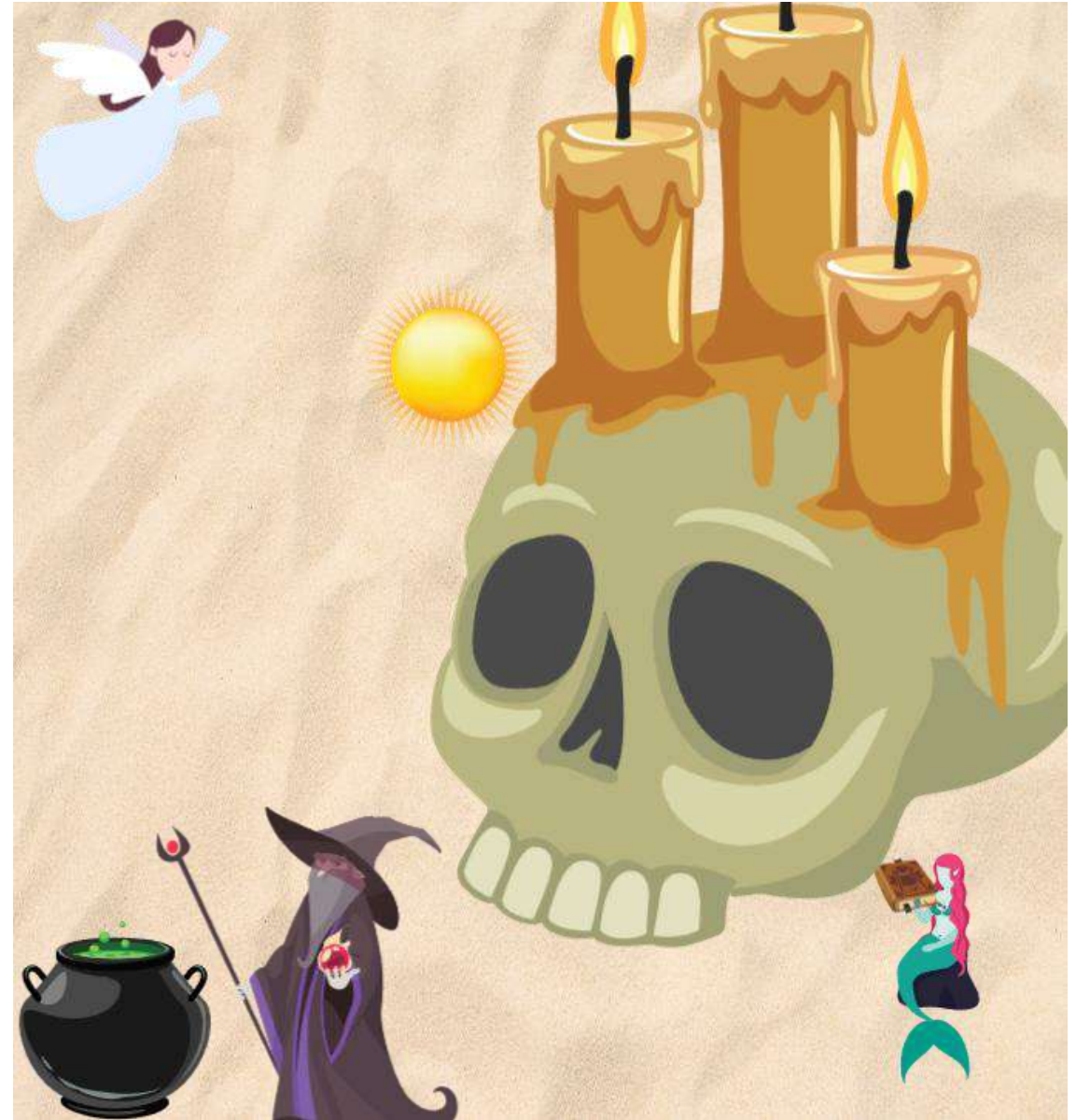
Rezilijentnost

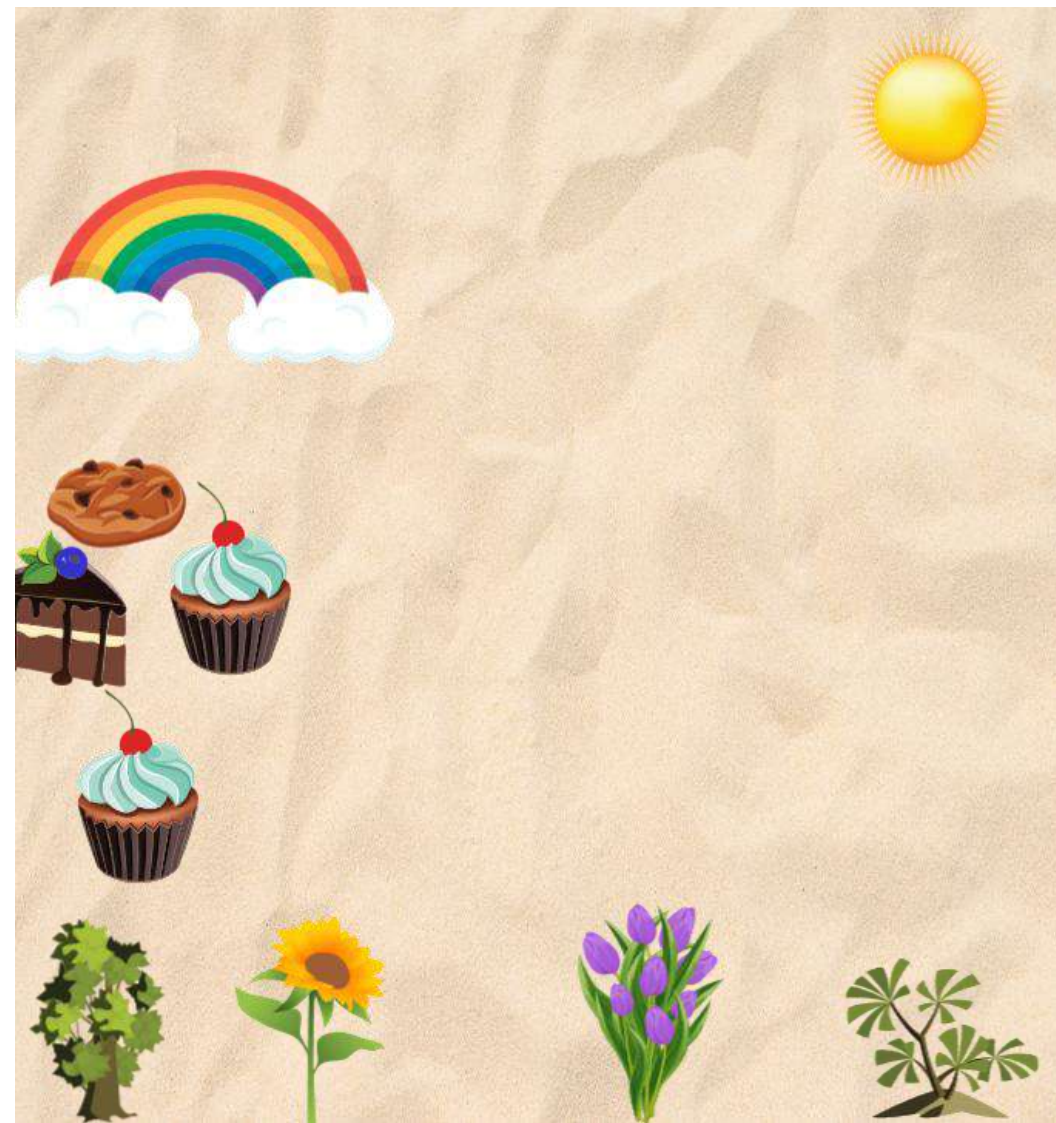
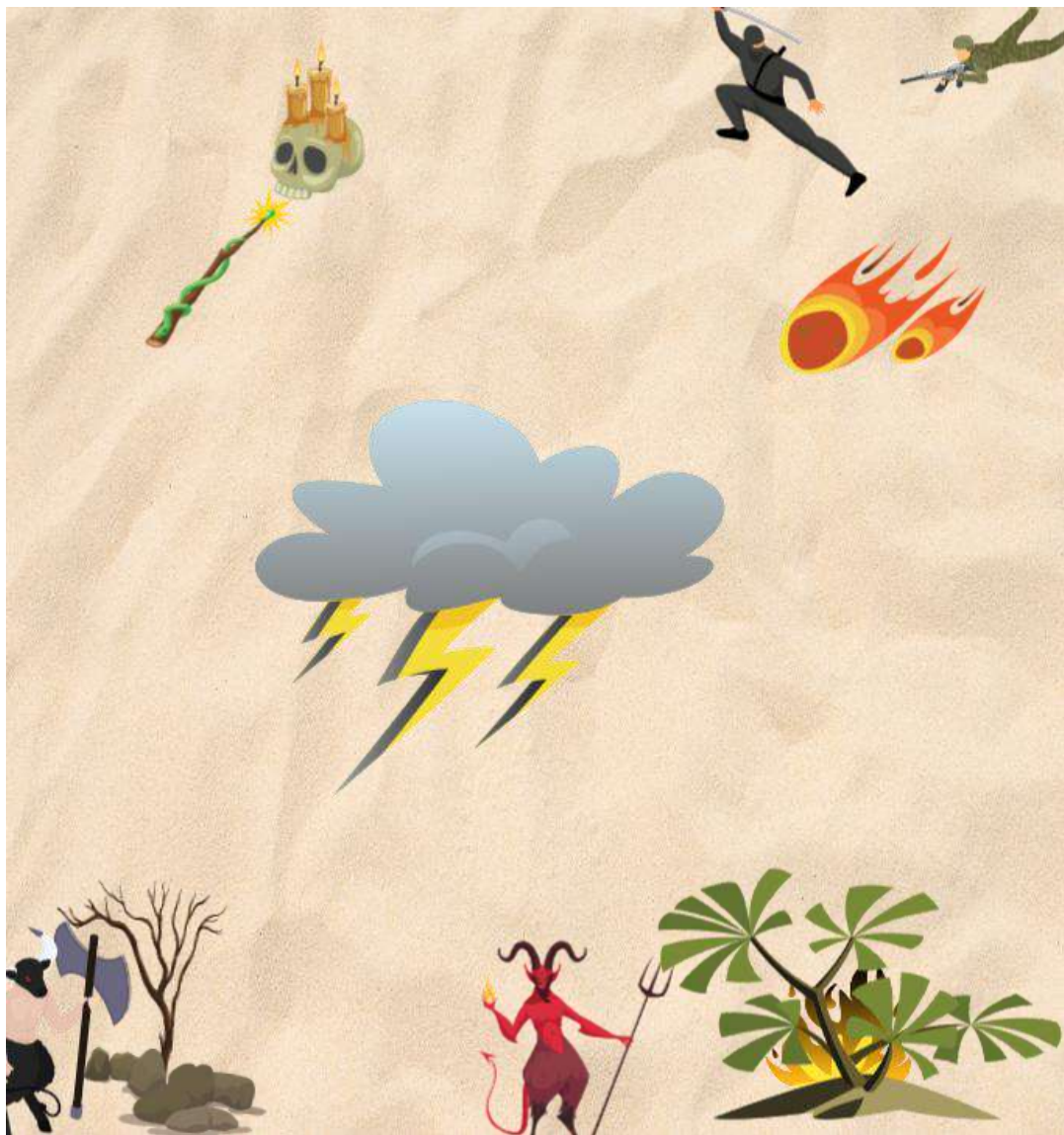


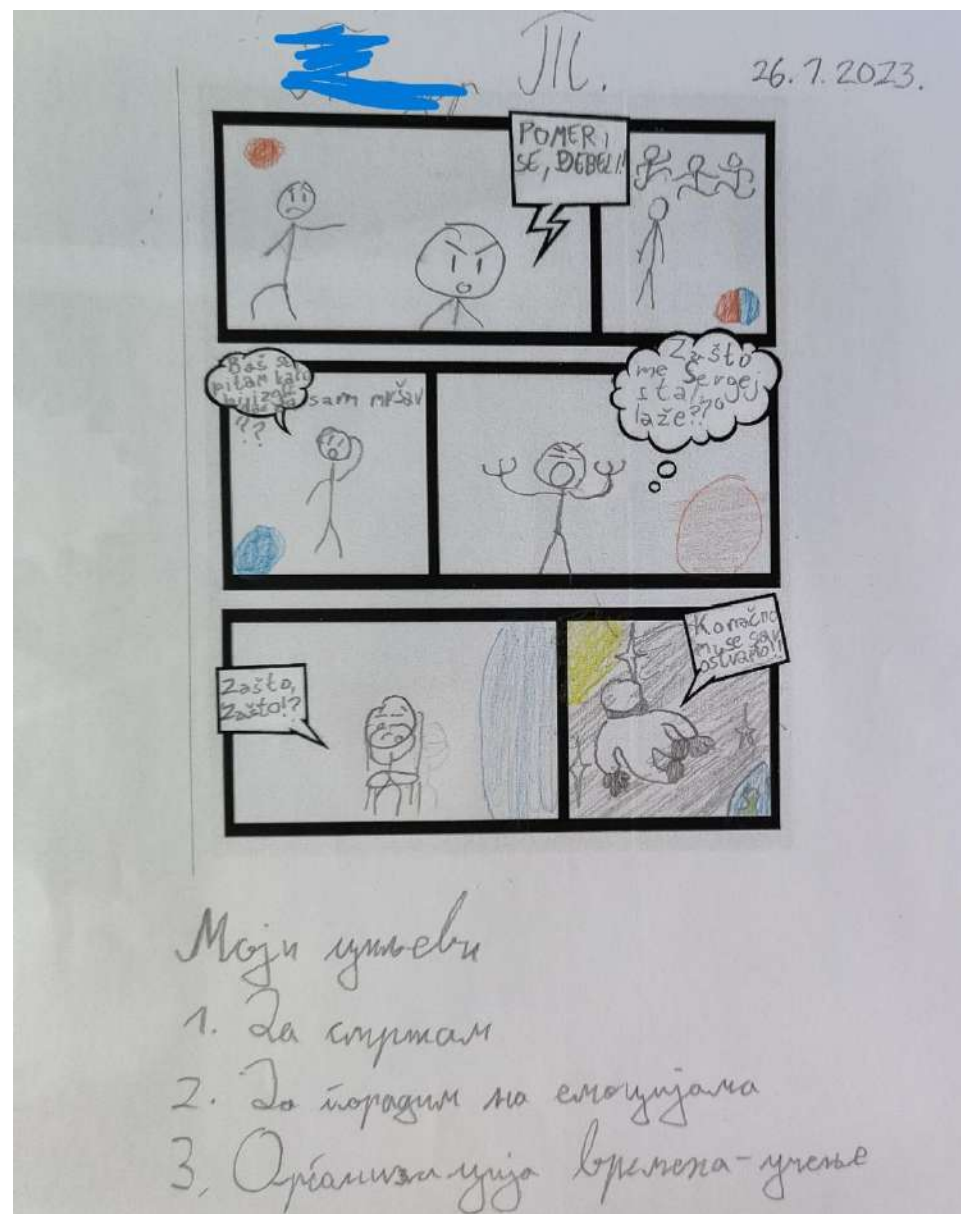
- Vežba:

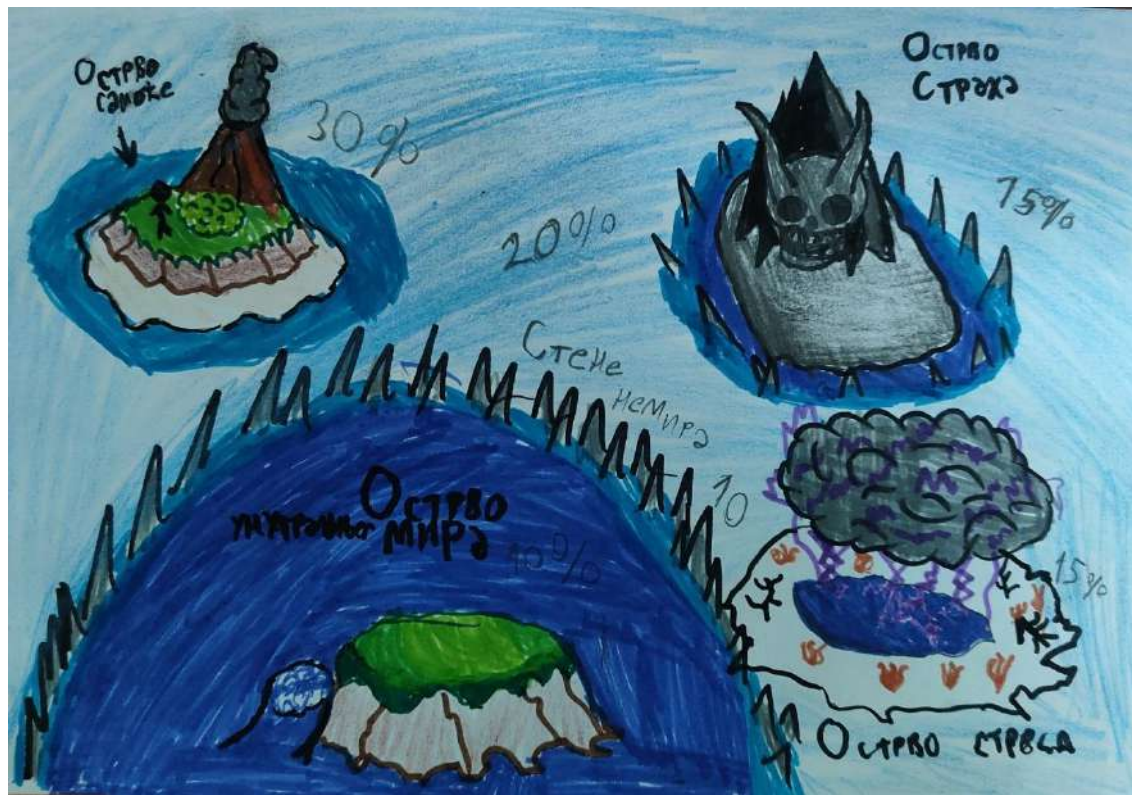
1. Prisetite se nekog stresnog/kriznog događaja iz vašeg života
2. Ko je osoba na koga ste tada mogli da se oslonite?
3. Koja vaša veština/osobina vam je pomogla da se nosite sa tim događajem?
4. Da li imate utisak da vam je to iskustvo prevladavanja stresnog događaja omogućilo razvijanje neke nove veštine?

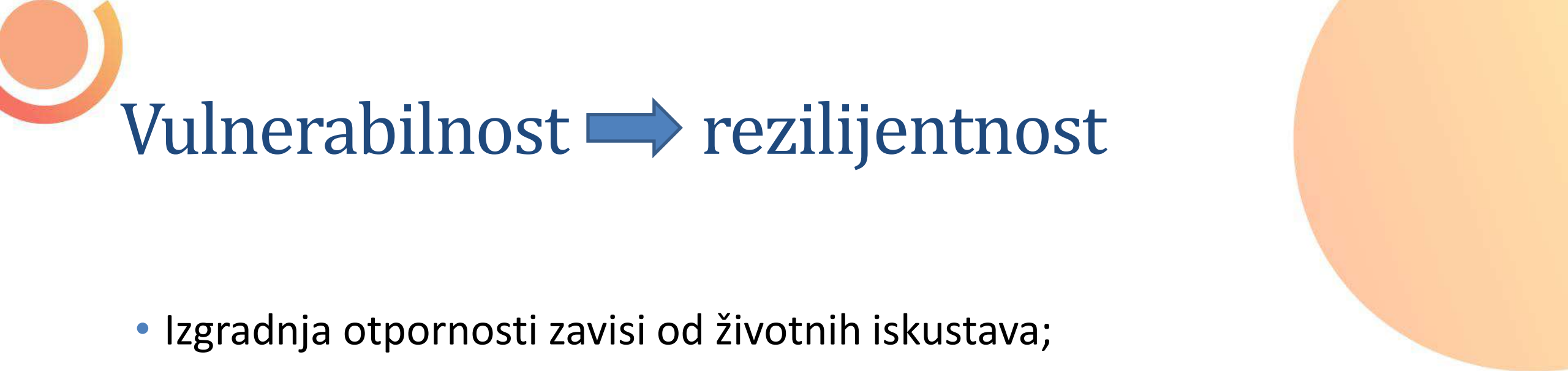
Primeri kako su deca sa iskustvom nasilja, kroz ekspresivne tehnike doživela sebe, značajne odrasle i školsko okruženje











Vulnerabilnost ➡ rezilijentnost

- Izgradnja otpornosti zavisi od životnih iskustava;
- Jačanje nastaje iz iskustava, iz suočavanja sa zahtevima i njihovog uspešnog savladavanja;
- Uspeh na jednom području podiže samosvest i poboljšava uspešnost i na drugim područjima;
- **Deci je potrebna podrška, veza sa značajnim odraslim da bi izgradila otpornost i lakše se prilagodila**

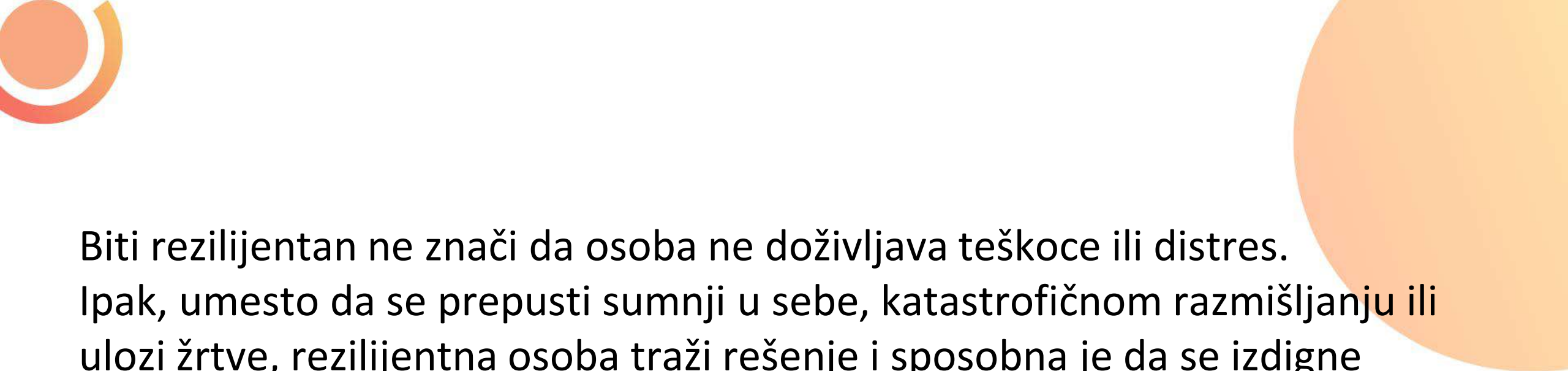
Zašto su deca i mladi “osetljiva” populacija

- Deca su u velikoj meri zavisna od okoline i vulnerabilna su (osetljiva), ali imaju i veliku mogućnost pozitivne adaptacije i prevladavanja teškoća ako je sredina povoljna;
- Pod vulnerabilnošću podrazumevamo prisutnost povišene osetljivosti na nepovoljne uticaje, sa pozitivnim oblicima adaptacije;
- U razvojnog smislu, deca sa prisutnim smetnjama, deca koja su žrtve nasilja, deca koja dolaze iz socijalno depriviranih sredina su vulnerabilnija od dece opšte populacije;

Pojam rezilijentnosti

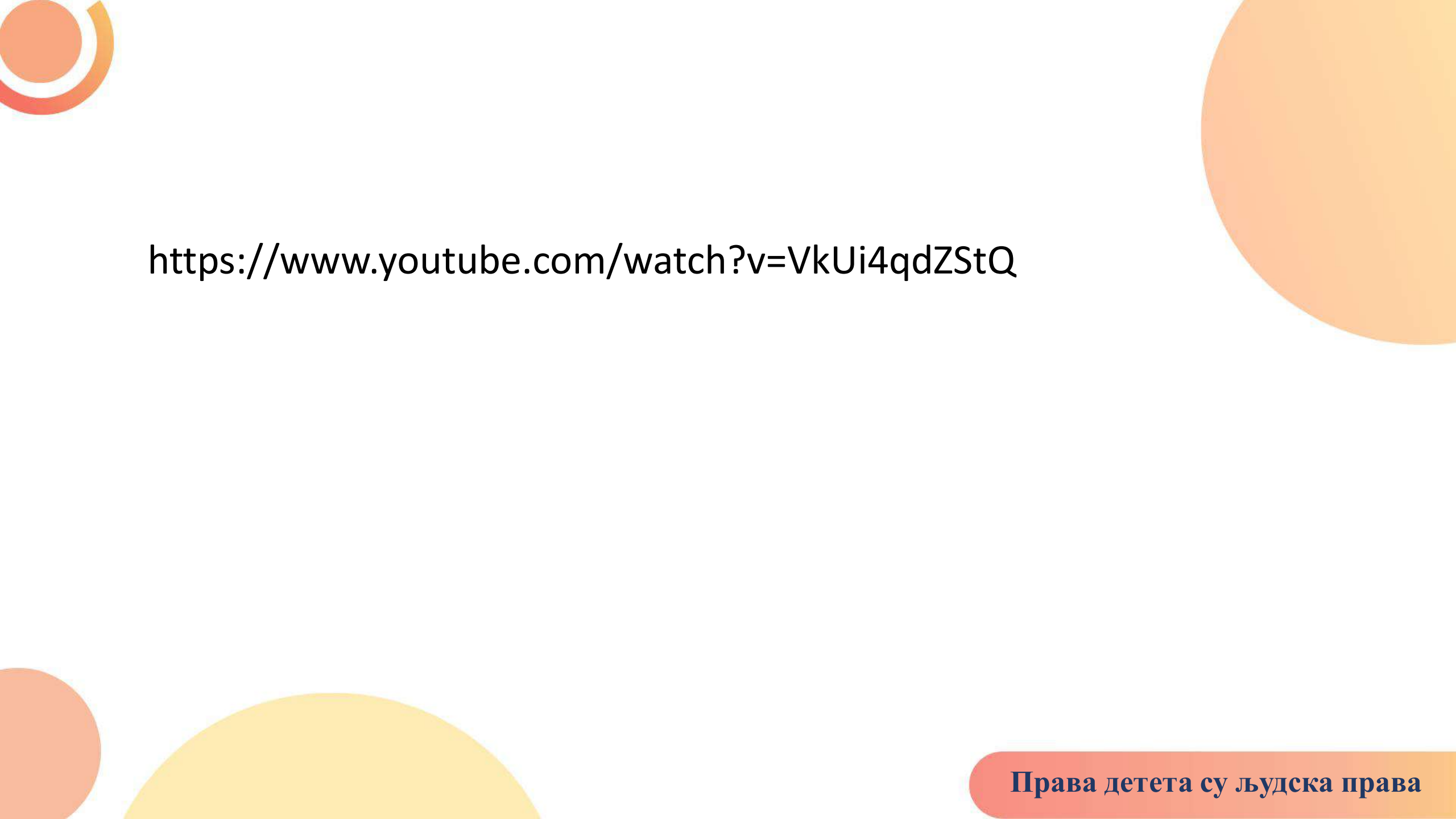
- **Rezilijentnost** je sposobnost individue da se dobro adaptira na izuzetno stresne okolnosti i uspešno prevlada krizni događaj.
- Rezilijentnost čini sedam ključnih sposobnosti:
- 1. kompetentnost (sposobnost da se iznadju resursi za prevazilaženje problema),
- 2. samopouzdanje (vera u sopstvene sposobnosti),
- 3. povezanost (bliske veze sa porodicom, prijateljima i zajednicom),

- 4. moral (osećaj za dobro i loše),
- 5. mehanizmi prevladavanja (sposobnost efikasnog prevladavanja stresa),
- 6. inicijativa (razumevanje važnosti sopstvene inicijative) i
- 7. kontrola (sposobnost da prihvatimo posledice svojih odluka).



Biti rezilijentan ne znači da osoba ne doživljava teškoce ili distres. Ipak, umesto da se prepusti sumnji u sebe, katastrofičnom razmišljanju ili ulozi žrtve, rezilijentna osoba traži rešenje i sposobna je da se izdigne iznad stresnog događaja.

(Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2015). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (3rd edition). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics)

The slide features several large, semi-transparent orange and yellow circles in the corners and bottom. A URL is centered on the slide.

<https://www.youtube.com/watch?v=VkUi4qdZStQ>

Права детета су људска права

Kako još možemo razumeti rezilijentnost

1. *Rezilijentnost se ogleda u emocionalnoj regulaciji;*
 2. *U kapacitetu da se povežemo i oslonimo na druge;*
 3. *U aktivnom pronalaženju rešavanja problema;*
 4. *Mozak je "organ preživljavanja": rađamo se sa određenim potencijalom da preživimo i da se nosimo sa situacijama koje prepoznamo kao ugrožavajuće, kao pretnju,*
 5. *Uprkos tome, ne može se reći da je rezilijentnost urođena sposobnost, već kapacitet koji se razvija tokom života*
- *Rezilijentnost je sposobnost, veština pojedinca da se izbori i oporavi nakon doživljenog traumatskog događaja;*
 - *Rezilijentnosti je odnos prema različitim stresnim situacijama, koji je deo života mnogih ljudi;*
 - **"To je složen proces koji obuhvata kognitivno razumevanje situacije, emocionalni stav prema događaju i veštinu preuzimanja svrsishodne akcije"**

Faktori rezilijentnosti

- *Rezilijentnost je više od unutrašnjih, ličnih kapaciteta pojedinca*
- *Najvažnija je emocionalna podrška, osećaj pripadnosti, veze unutar uže i šire porodice, veze sa zajednicom, odnosi koje učenik uspostavlja u školi...*
- *Rezilijentnost nije pojedinačna akcija, nešto što pojedinac jednom postigne, uspostavi, ostvari jednom zauvek (not a single act)*
- *Rezilijentnost može biti rezultat prekretnice u svakodnevnom životu koji je doveo do promene, Hart, A., D.Blincow, 2007*

Šta je još rezilijentnost

- *Rezilijentnost je psiho-socijalni proces koji je rezultat interakcije unutrašnjih i spoljašnjih faktora*
- *Rezilijentnost je rezultat prisustva protektivnih i zaštitnih faktora*
- *Rezilijentnost je psihosocijalni, dinamički proces gde jedan isti faktor može biti resurs zaštite i snage, ili riziko faktor*
(porodica, vršnjačka grupa)

Osnovne psihološke potrebe deteta

- **Potreba za povezanošću** s važnom osobom/osobama u okolini, za ljubavlju, prihvatanjem, pripadanjem, za bliskim odnosom, za „sigurnom bazom“, te za sigurnošću, predvidivošću i stalnošću
- **Potreba za autonomijom**, samostalnošću, uvažavanjem, slobodom izbora, da se osećamo kao da smo mi ti koji upravljamo svojim akcijama i ponašanjem
- **Potreba za kompetentnošću**, da se osećamo korisnim, uspešnim, uticajnim u svojim interakcijama s ljudima i stvarima, za ovladavanjem znanjima i veštinama

Koncept rezilijentnosti je baziran na teoriji afektivne vezanosti

O sebi:

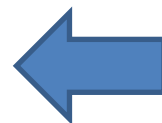
-Kao o voljenoj, posebnoj, kompetentnoj osobi, o nekom ko ima uticaj na druge

O drugima:

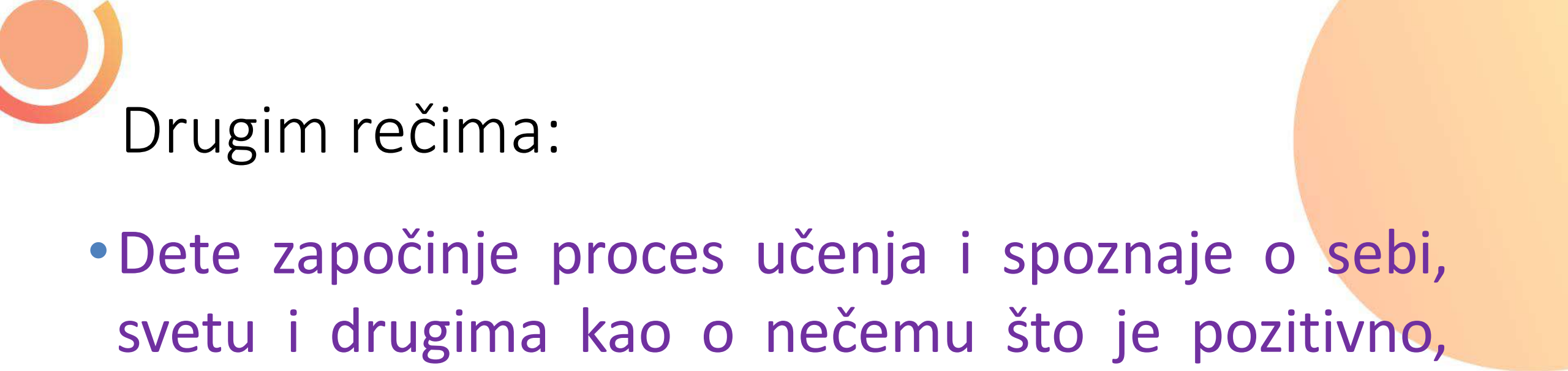
-Kao o osobama koje vole, uzvraćaju, koje su odgovorne, pouzdane

O svetu:

- Kao sigurnom, stabilnom mestu za istraživanje

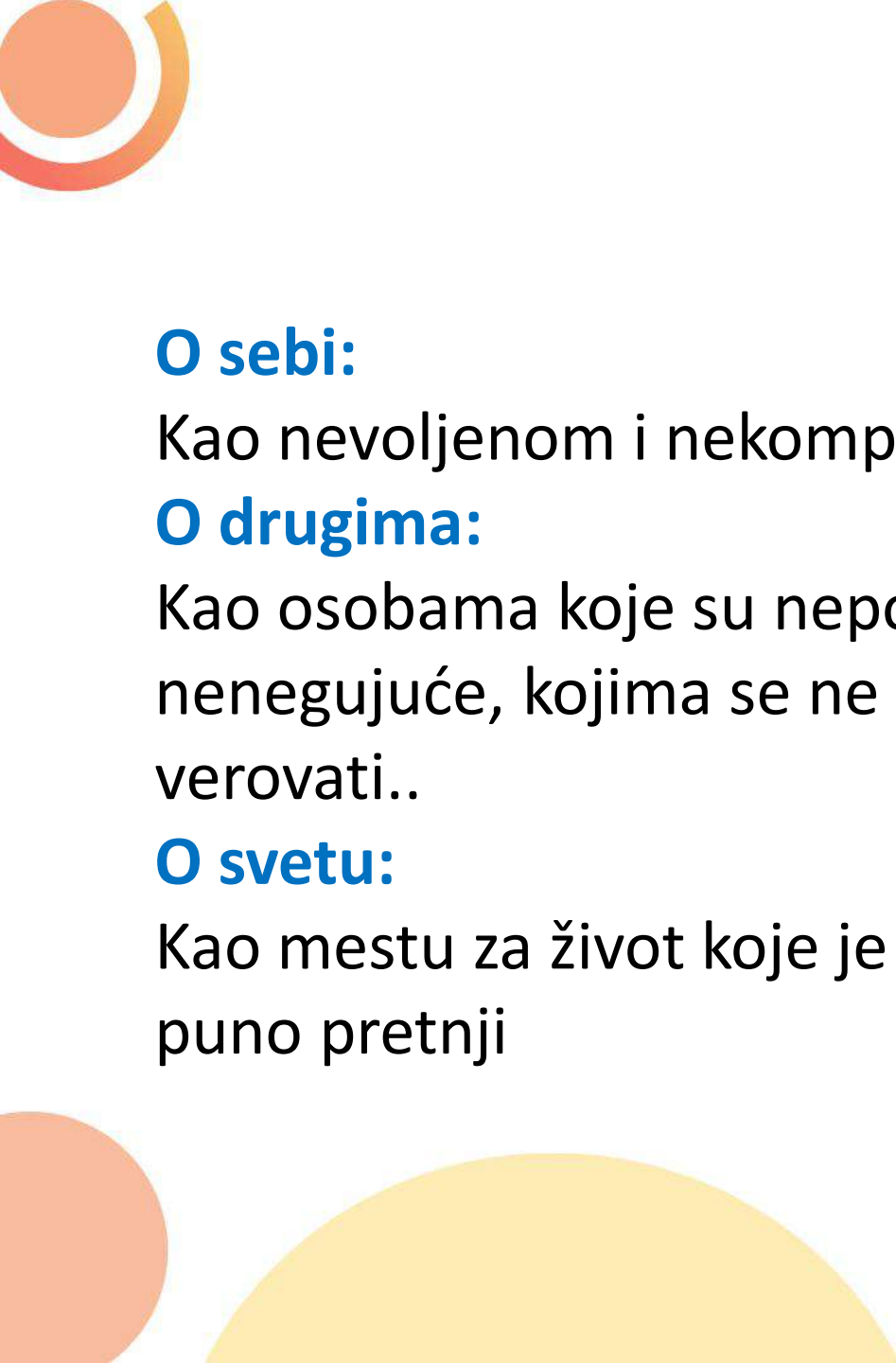


Kada stvari
idu dobro u vezi/odnosu
dete razvija unutrašnju
predstavu:



Drugim rečima:

- Dete započinje proces učenja i spoznaje o sebi, svetu i drugima kao o nečemu što je pozitivno, prijatno, u čemu se oseća vrednim i uvaženim, u čemu ima pozitivan uticaj na druge...



O sebi:

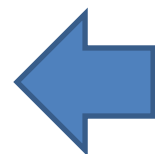
Kao nevoljenom i nekompetentnom

O drugima:

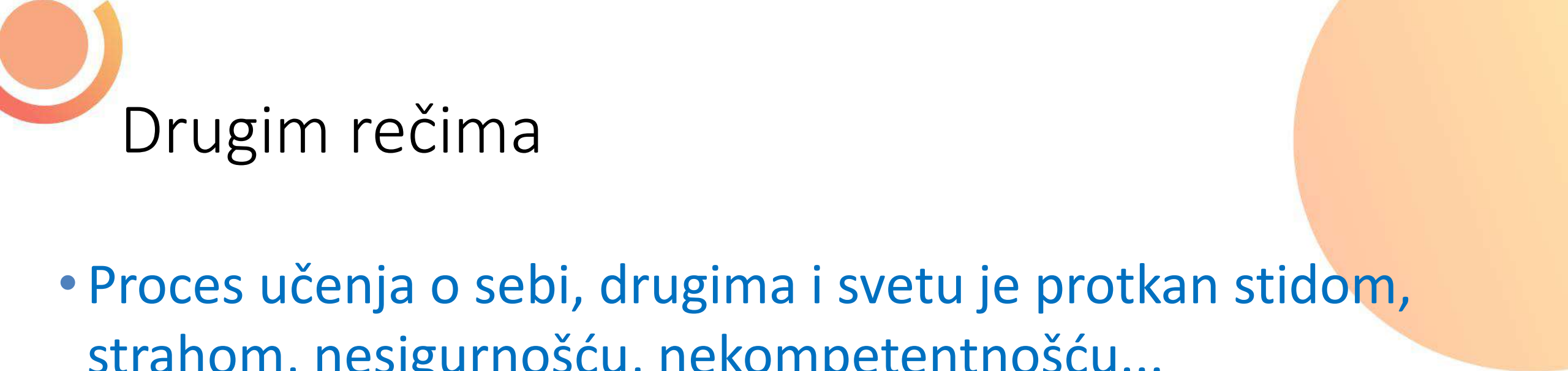
Kao osobama koje su nepouzdane, nenegujuće, kojima se ne može verovati..

O svetu:

Kao mestu za život koje je nesigurno i puno pretnji



Kada stvari ne idu dobro u odnosu,
dete razvija unutrašnju predstavu

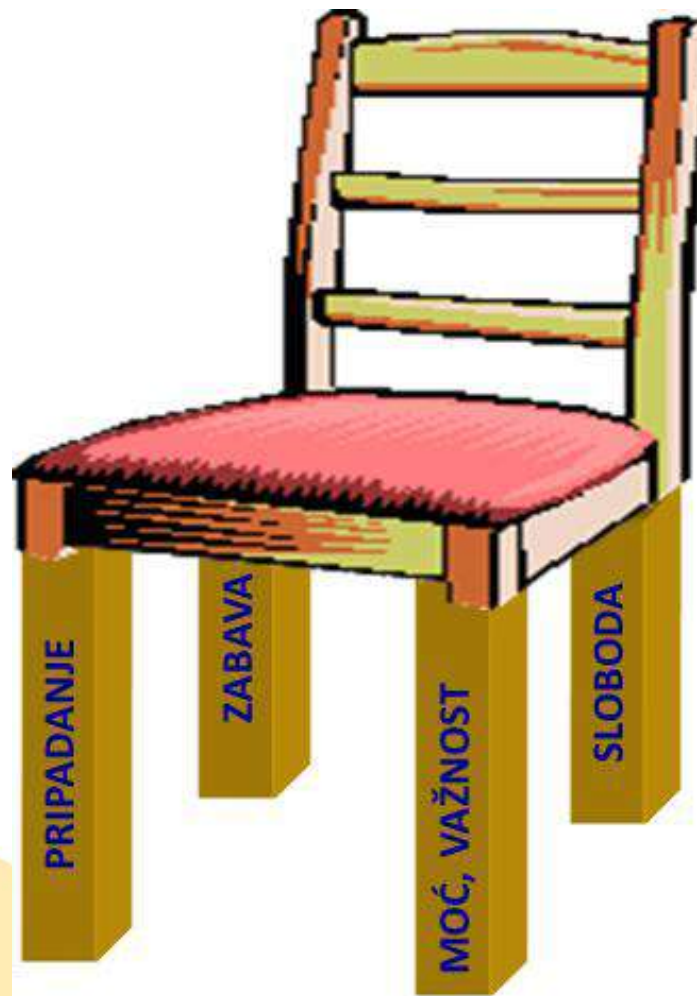


Drugim rečima

- Proces učenja o sebi, drugima i svetu je protkan stidom, strahom, nesigurnošću, nekompetentnošću...
- Mnogi problemi u ponašanju kod starije dece, uzrok imaju u ovom ranom iskustvu učenja i doživljaja sebe i drugih

Glaser – psihološke potrebe

Ovaj autor govori o tome da su nam sve potrebe potrebne istovremeno. Nije ih koncipirao hijerarhijski.



Права детета су људска права

Vežba Relacijske potrebe:

1. Zamislite svoje radno okruženje ili drugu socijalnu sredinu u kojoj često boravite
2. Izaberite 2 kartice potreba koje najviše oslikavaju šta vam je potrebno u odnosu sa drugima (kolegama)



Priča: Antoninova šerpica



Права детета су људска права

Neki od ključnih pristupa u radu sa decom zasnovanog na rezilijentnosti u cilju prevencije nasilja

- Odnos između deteta i odraslog
- Kapacitet deteta da ostvari više odnosa (attachment relationships)
- Značaj drugog odraslog izvan porodice, u životu deteta “**mentora rezilijentnosti**”
- Podrška osobi da razume, prihvati i integriše traumatsko iskustvo
- Podrška u razvijanju identiteta, percepciji o sebi kao osobi koja se ne identifikuje sa traumom, koja ima izbor šta sve može da bude

- Značaj podržavajućeg socijalnog okruženja u kojem dete boravi, postojanje mreže podrške;
- Prihvatanje osobe koja je iskusila ozbiljnu traumu - kao ličnost, ljudsko biće sa svim svojim osobinama, a ne kao žrtvu, “pacijenta koji traži pomoć”, “preosetljivu” osobu;
- Sagledavanje osobe sa svim njenim potencijalima, sklonostima, talentima...

- Podrška osobi da razume, prihvati i integriše svoje neprijatno životno iskustvo;
- Podrška u razvijanju identiteta, percepciji o sebi kao osobi koja se ne identifikuje sa traumom/neprijatnim okolnostima, koja ima izbor šta sve može da bude

FOKUS JE NA KROFNI, NE NA RUPI

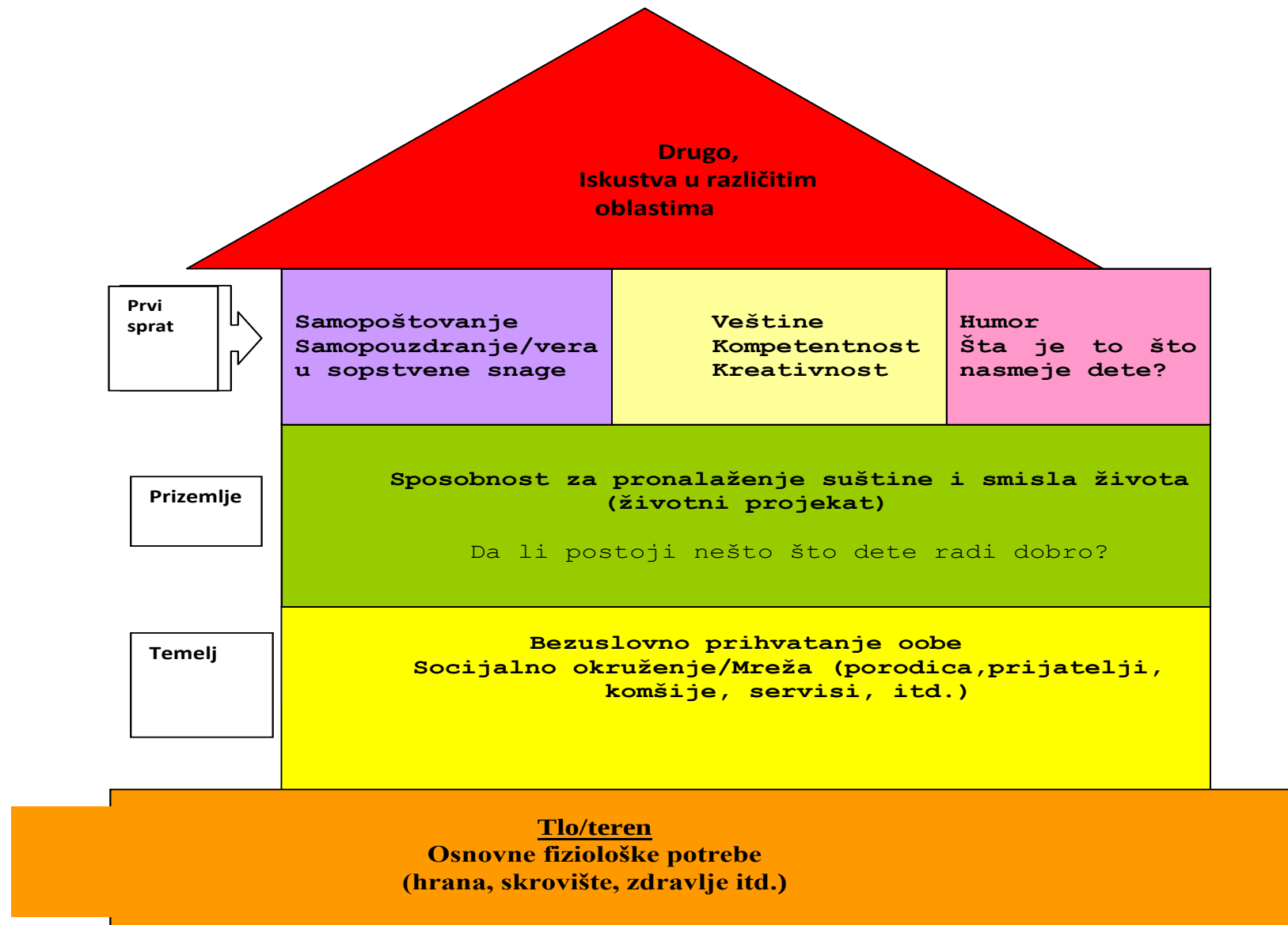
- Fokus je na odnosu
 - na vašim snagama i snagama deteta
- Kada je fokus na problemu, gubite jednu stranu deteta



Права детета су људска права

- KASITA MODEL

”Mala kuća građenja otpornosti”



**Pet mogućih područja za
intervenciju odnosno
razvijanja otpornosti kod
dece**

- **Područje 1: Socijalno okruženje i bezuslovno prihvatanje**
- **Područje 2: Sposobnost za pronalaženje cilja, značaja i smisla života,**
- **Područje 3: Različite veštine**
- **Područje 4: Samopoštovanje**
- **Područje 5: Humor**

PODRUČJE 1: SOCIJALNO OKRUŽENJE I BEZUSLOVNO PRIHVATANJE DETETA

- Bezuslovno prihvatanje:
- Sistem podrške na osnovu kojeg se formira odnos bezuslovnog prihvatanja deteta sa najmanje jednom značajnom odraslom osobom;
- Bezuslovno prihvatanje sa bar jednom značajnom odraslom osobom je temelj za kasnije funkcionisanje osobe u životu;
- *Fokus je na tome da se osoba koja je doživela neprijatno iskustvo oseti bezuslovno prihvaćenom;*
- *Fokus je na razvijanju emocionalnih kompetencija, da osoba razume da je u redu da oseća sva ta osećanja koja oseća*

- Moguće zamke:
- Bezuslovno prihvatanje deteta nikako ne znači tolerisanje svakog ponašanja. Naprotiv, tolerisanje svakakvog ponašanja je često znak ravnodušnosti, odustajanja, što je upravo suprotno od prihvatanja
- Ako je dete bezuslovno prihvaćeno kao osoba, ne znači da će “automatski” sve biti u redu. Detetu treba mnogo više, ali to je temelj na osnovu kojeg se gradi sve ostalo
- **PRINCIP: Konekcija pre korekcije**

- **Područje 2: Sposobnost pronalaženja ciljeva, značaja i smisla života**
- Značaj i smisao života su reči koje je teško definisati. Možda bismo mogli da ih opišemo kao postojanje nečeg pozitivnog u životu – uprkos lošim iskustvima; nešto čemu težimo i pripadamo i što nam može poslužiti ko orijentir

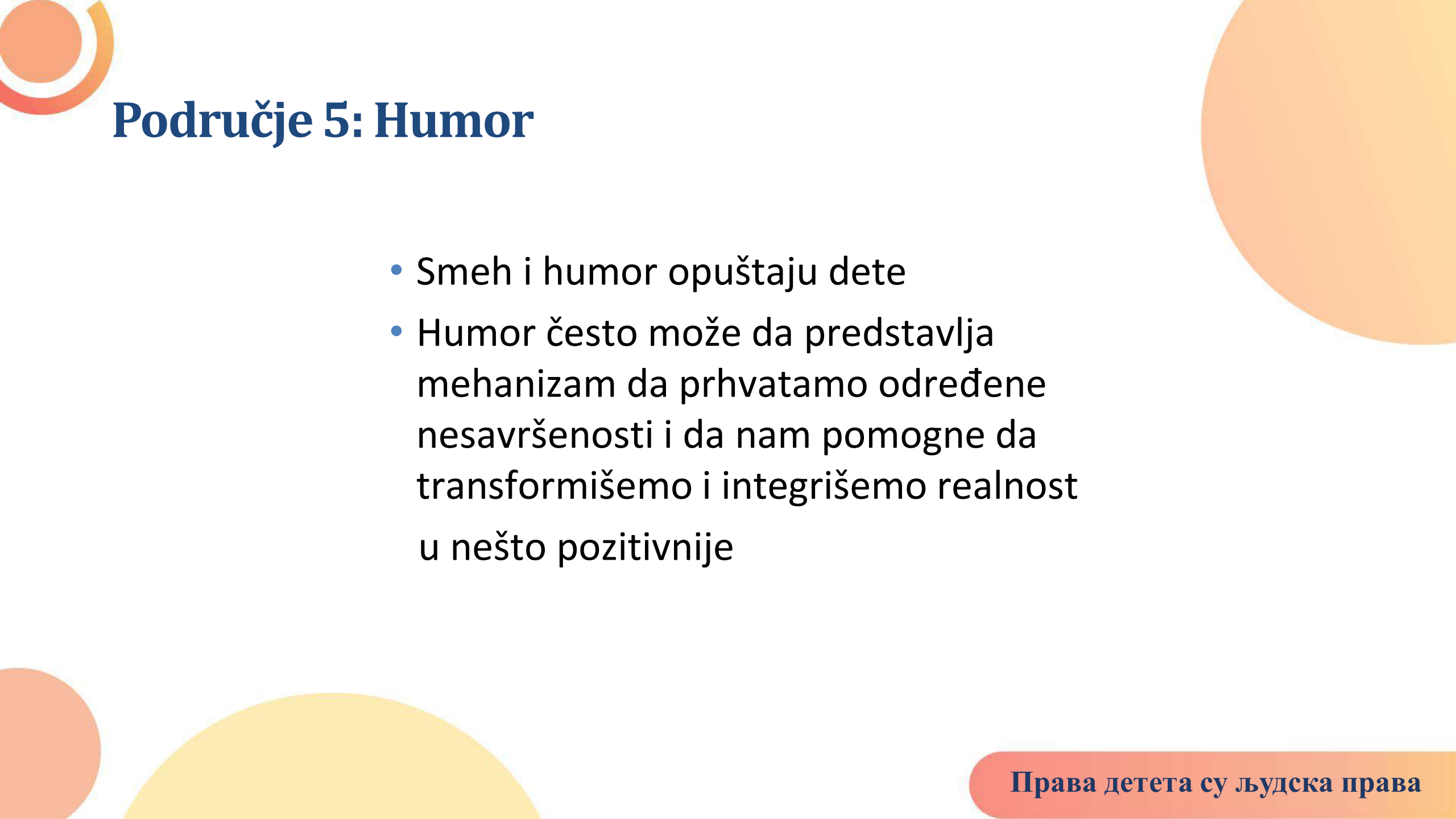
• Područje 3: Različite veštine

- Deca imaju potrebu za interakcijom, komunikacijom, socijalnom mrežom... Imaju potrebu da pripadaju određenoj grupi, društvenoj zajednici. Razvijanjem socijalnih veština dete pronalazi svoje mesto u zajednici.
- Društvene uoge su veoma važne za identitet deteta
- Potrebno je raditi sa detetom na razvijanju ovih veština. Učiti ga kako da kontroliše svoje emocionalne reakcije, kako da zatraži pomoć ili ohrabrenje, kako da se pridržava stare izreke "Prvo meri onda seci", odnosno "Razmisli pre nego što deluješ", kako ostati pribran kada sam ljut, uvređen i sl.

Područje 4: Samopoštovanje

- Pojam samopoštovanja se često pominje kada čujemo da neka osoba ima osobinu rezilijentnosti
- Bezuslovno prihvatanje bića (ne i svakog ponašanja) utiče na razvoj samopoštovanja
- Sposobnost da pojedinac pronađe smisao u životu i zauzme stav da ne može sve biti loše.
- Detetu su potrebni istovremeno i ljubav i granice

- Potreba za strukturiranjem i postavljanjem granica od strane značajnog osraslog, takođe utiče na samopoštovanje. Granice čine naš život predvidivim i sigurnim. Granice treba da budu postavljene s tom namerom.
- Često se granice postavljaju bez poštovanja ličnosti deteta i ono ih ne doživljava da su tu da osiguraju bezbednost, već ih doživlavaju kao pritisak. Odsustvo pravila je takođe vid zanemarivanja deteta i to mu šalje poruku: do tebe mi nije stalo.



Područje 5: Humor

- Smeh i humor opuštaju dete
- Humor često može da predstavlja mehanizam da prhvatamo određene nesavršenosti i da nam pomogne da transformišemo i integrišemo realnost u nešto pozitivnije

Za svako područje treba da pokušamo da otkrijemo:

- Koji su i kakvi raspoloživi resursi u porodici, školi, socijalnom okruženju; Npr. da li postoji neko u socijalnom okruženju sa kim bi dete moglo da se oseti prihvaćenim i voljenim
- Šta svi možemo da uradimo da podstaknemo razvoj: šta može dete, šta može porodica, šta zajednica; šta mogu zajedno da urade?

Kako znamo da je osoba razvila sposobnost koju nazivamo rezilijentnost

- Održiva promena
- Napredak u školi/na intelektualnom planu i školskim postignućima
- Socijalne kompetencije i izostanak kliničke simptomatologije
- Bez “problematičnih ispada” u periodu adolescencije
- Zaposlenost, radna produktivnost/obavljanje posla; zadovoljavajući seksualni odnosi; roditeljstvo bez ponavljanja/prenošenja traumatskog iskustva;
- Uspostavljena društvena mreža, prijateljski odnosi
- Način na koji osoba govori o traumatskom doživljaju

(J.Le Cont. Kaufman J., Cook A, Arny L., Jones B. & Pittinsky T. (1994)

Zašto je važno da kao profesionalci polazimo od ovog teorijskog pristupa u svom radu

- *Fokus je na analizi resursa, kapacitetima i snagama ljudi u zajednici u cilju unapređenja naših znanja o ovom fenomenu*
- *Kada znamo za fenomen rezilijentnosti i da možemo uticati na to da ga razvijamo kod dece, možemo da ga implementiramo u našu praksu i doprinesemo višem stepenu prilagodljivosti dece i mladih i pružimo podršku u situacijima kada se nose sa stresorima*
- *Ako svoju praksu baziramo na pristupu zasnovanom na rezilijentnosti, možemo da doprinesemo prevenciji psihosocijalne patologije*

ХВАЛА