

dr. Darja Plavčak (darja.plavcak@zrss.si)

# Rezilientnost kot individualna in timska moč-kako jo načrtno krepiti?

# **KAJ PRIPOMORE K REZILIENTNOSTI-POVZETEK REZULTATOV NEKATERIH RAZISKAV**

- **BREZSKRBEN TEMPERAMENT**
- **VIŠJA INTELIGENTNOST**
- **ZAUPANJE VASE IN V SVOJE SPOSOBNOSTI**
- **OHRANJANJE UPANJA IN OSEBNEGA NADZORA**
- **OPTIMISTIČEN OBČUTEK**
- **SPOSOBNOST OBČUTENJA, DA SMO GLOBOKO VPLETENI ALI ZAVEZANI DEJAVNOSTIM V SVOJIH ŽIVLJENJIH**
- **PRIČAKOVANJE SPREMEMB KOT NAVDUŠENJE NAD IZZIVI, KI BODO PRIPOMOGLI K NADALJNJEMU RAZVOJU**
- **OBČUTEK, DA SO ŽIVLJENJSKI IZZIVI RAZUMLJIVI IN OBVLADLJIVI**
- **IDR.**

Vir: PLAVČAK, Darja, 2020, *Socialne spretnosti učencev v osnovni šoli s prilagojenim programom* [na spletu]. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani. [Dostopano 7 april 2023]. Pridobljeno s: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6231/>

# KAJ JE REZILIENTNOST?



Vir slik: <https://www.theresilienthelix.com/resilience>

# Termin bi lahko poslovenili kot:

## ČLOVEKOVA ŽIVLJENJSKA PROŽNOST IN ODPORNOST

Kiswarday, V. R. (2012). *Stališča učiteljev do možnosti razvijanja rezilientnosti pri učencih in dijakih* (Doktorska disertacija), str. 9. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

# PRIMERI SPODBUJANJA REZILIENTNOSTI V ŠOLI

Učence  **vključujemo**  v pouk, da aktivno sodelujejo; z njimi se pogovarjamo o njihovem načinu življenja – kakšno glasbo poslušajo, kaj jim je všeč, kaj jih zanima ... **Prepoznamo** njihov trud, zanimanje. Nudimo jim varno okolje, kjer lahko izrazijo svoja čustva ali povedo, če potrebujejo pomoč ali so v stiski. Omogočamo, da izrazijo svoje cilje in jim pomagamo do informacij, ki jih potrebujejo ... Svoje poučevanje usmerjamo k temu, da učencem povemo, kje ali kako bodo določeno znanje uporabili v svojem življenju sedaj ali v prihodnosti ...

Pomislimo, ali kdaj s preobiljem informacij, napotkov ... postavimo kogarkoli v neprijeten položaj, morda v stisko. **Načrtujemo** delo tako, da bodo deležniki lahko imeli **čas in prostor** odgovoriti, proučiti, razmisliti, se pripraviti, izpolniti ...

Opazimo **potrebe** učencev, učiteljev, staršev in drugih vključenih v življenje šole – ali potrebujejo več gibanja, spanja, pogovor ... Glede na njihove potrebe načrtujemo **aktivnosti** – npr. družabna srečanja, možnosti sodelovanja na prireditvah s svojimi talenti.

# PRIMERI SPODBUJANJA REZILIENTNOSTI PRI UČITELJIH

- Vaza (ali kozarec ali vrč ...), v katero v zbornici ali skupni sejni sobi postavimo palčke z napisanimi **pozitivnimi mislimi**.
- Izberemo in se dogovorimo za mesto/prostor (aplikacijo, e-pošto, plakat, ), kamor lahko pošljemo ali objavimo pozitivno misel, smešen posnetek, čudovito razglednico, zanimivo knjigo, film ali **neformalno komuniciramo**.
- Dogovorimo se za **igro „Skriti prijatelj“**. Na lističe napišemo imena vseh, ki se prostovoljno vključijo v igro. Izžrebamo imena. Za svojega skritega prijatelja pripravimo drobne pozornosti (npr. mu kje nastavimo bonbon, prijazno misel).



[Brez naslova]

# TEŽAVE SO KOT SONCE.

ČE POGLEDAŠ VANJ, NIČ NE VIDIŠ. ČE PA GREŠ NAPREJ, TI RAZSVETLI CELO POT.

ŽELIM VAM ZELO RAZSVETLJENO POT!

DARJA

Razumemo  
paradigmo  
rezilientnosti?





Za pristop pripovedovanja navdihujočih zgodb, ki si jih slišal/a v delavnici in usmerjajo v razmišljanje o rezilientnosti, glej vir:

Plavčak, D. (2023). Učenje rezilientnosti s pomočjo navdihujočih zgodb. Vzgoja in izobraževanje, št. 1-2, str. 59 - 62.

Navdihujoče zgodbe, ki so v omenjenem članku prevedene in so jim dodana vprašanja in aktivnosti, so iz vira:

STEINHARDT, M., A. (2022). *INSPIRING STORIES: THE FARMER AND THE DONKEY, A CARROT, AN EGG, AND A CUP OF COFFEE, THE TWO WOLVES.*

[HTTP://SITES.EDB.UTEXAS.EDU/RESILIENCEEDUCATION/INSPIRING-STORIES/THE-TWO-WOLVES/](http://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/inspiring-stories/the-two-wolves/)  
(PRIDOBLENO 28. 12. 2022)

**Udeleženci delavnice bomo odslej „drugače pili kavo“ 😊**



Vir slike: <https://www.freeimages.com/search/coffee>

# REZILIENTNE ZNAČILNOSTI VODIJ

OHRANIM UPANJE IN FOKUS NA  
VIZIJO.

VERJAMEM VASE.

REFLEKTIRAM SVOJE DELO.

VERJAMEM, DA LAHKO VODIM IN  
NAVDUŠIM.

Skrb  
zase

IMAM MISELNOST, DA VSE  
TEMELJI NA RASTI IN SE LAHKO  
POIŠČEJO REŠITVE.

ZAVEDAM SE, DA LAHKO VPLIVAM  
NA SE (NA SVOJA ČUSTVA,  
STALIŠČA, VEDENJE).

SPREJMEM, ČESAR NE MOREM  
SPREMENITI IN OSPANEM  
OPTIMISTIČEN/NA, DA BO BOLJE.

Prevedeno in prirejeno po: Barrow, G., Joseph, P., Bisson, M., Evans, M., Gibbs, B., Hoyle, T. et al. (2017). *Blog: Integrity Coaching, The 5 Characteristics of Resilient School Leaders*.

Pridobljeno s: <https://www.integritycoaching.co.uk/blog/resilient-school-leaders>

# Barrettov model

Človeške potrebe	Osebna motivacija	Sedem ravni človeške zavesti		
duhovne	služiti, narediti spremembe, poiskati pomen (smisel)	služiti, narediti spremembe, poiskati pomen (smisel)	7 6 5	SPLOŠNO/SKUPNO DOBRO
razumske	osebna rast, uspeh	preobrazba	4	
čustvene	samospoštovanje, odnosi	samospoštovanje, odnosi	3 2	LASTNA KORIST
fizične	zdravje varnost	zdravje varnost	1	

Prevedeno po Barrett, 1998, v Steward, 2014:

Steward, J. (2014). Sustaining emotional resilience for school leadership, *School Leadership & Management*, 34(1), 52-68. Pridobljeno s: <https://doi.org/10.1080/13632434.2013.849686>

3 vaje rezilientnosti v nadaljevanju so povzete in prirejene iz vira: **3 resilience exercises for helping professionals: <https://PositivePsychologyProgram.com>**

## VAJA 1: ZAPRTA IN ODPRTA VRATA

*Pomislite na življenjski trenutek, ko se nekaj ni zgodilo po vaših pričakovanjih ... Kaj se je zgodilo potem: katera vrata so se odprla?*

*Sledi refleksija, npr. Kaj je privedlo do tega, da so se vrata zaprla? Kako dolgo je trajalo, da si se zavedal, da so se odprla nova vrata?*

## VAJA 2: STIK Z VREDNOTAMI

1. Korak: OPIŠI DOGODEK, KI TI JE V IZZIV
  2. Korak: IDENTIFICIRAJ RAZLOGE, DA IZZIV PREMAGAŠ
  3. Korak: IDENTIFICIRAJ VREDNOTE
  4. korak: OHRANI STIK Z VREDNOTAMI
- Primer vrednot: tekmovanje, sodelovanje, narava, lepota

## VAJA 3: REZILIENTNI NAČRT

*Moje pretekle izkušnje z rezilientnostjo na štirih nivojih (podporni posamezniki, strategije, modrost, vedenje za reševanje) apliciram na svojo trenutno težko situacijo. Ne pozabite označiti zaporedje, po katerem boste vrste podpor uporabili. Po izvedbi načrta evalvirate in tako izboljšujete načrt za prihodnje težke situacije.*