

Petrov, Boglárka - Kovács, Edina – Ceglédi, Tímea – Bordás, Andrea – Berei, Emese Beata -
Hafičová, Hedviga – Dubayová, Tatiana

Manual metodologic pentru formare în domeniul rezilienței



Erasmus+

Autori:

Boglárka Petrov

Asociația Națională a Ocupării Forței de Muncă în Tranzit
petrov.boglarka@gmail.com

Edina Kovács

Asociația Națională a Ocupării Forței de Muncă în Tranzit
kovacs.edina.12@gmail.com

Tímea Ceglédi

Asociația Națională a Ocupării Forței de Muncă în Tranzit
t.cegledi@gmail.com

Andrea Bordás

Universitatea Creștină Partium
bordas.andrea@partium.ro

Emese Beáta Berei

Universitatea Creștină Partium
beriemese@partium.ro

Hedviga Hafíčová

Prešovská univerzita v Prešove
hedviga.haficova@unipo.sk

Tatiana Dubayová

Prešovská univerzita v Prešove
tatiana.dubayova@unipo.sk

Editor responsabil:

Asociația Națională a Ocupării Forței de Muncă în Tranzit
4031 Debrecen, István út 33. 6/20.

Anul lansării:

2022

ISBN (pdf) 978-615-01-5965-2

Publicația a fost realizată în contextul licitației intitulată „Descoperirea și întărirea abilităților de reziliență din prima copilărie” numărul de referință 2020-2-HU01-KA205-079023, cu sprijinul programului Erasmus+.

Conținutul prezentei publicații nu reflectă neapărat poziția sau opinia Comisiei Europene.

Cuprins

Scopul manualului	4
Ce este reziliența?	4
Dezavantaje	6
Provocare	9
Criză	10
Traumă	13
Strategii de adaptare	14
Reziliență obișnuită	19
Măsurarea rezilienței	24
Program de formare	34
Atașări	49
Bibliografie	75

Scopul manualului

Proiectul 2020-2-HU01-KA205-079023, intitulat "Identificarea și consolidarea competențelor de reziliență din copilăria timpurie", își propune să identifice, să studieze și să colecteze metode de consolidare a rezilienței încă din copilărie, care poate fi utilizat în mai multe moduri și poate fi aplicat în mai multe domenii.

Unul dintre rezultatele intelectuale ale proiectului este acest manual de metodologie de 40 de pagini, care conține elementele de bază ale cercetării rezilienței și modulele unei formări de trei zile, care se adresează celor care lucrează cu copii și tineri, să recunoască semnele de reziliență în viața de zi cu zi, să consolideze această capacitate și să devină capabili să integreze ceea ce au învățat în munca lor de zi cu zi.

Nu există sarcini în subiectul de formare care necesită calificări speciale, astfel încât chiar și formatorii neinstruiți și liderii de grup le pot încerca cu încredere. În același timp, încurajăm pe toată lumea să urmeze cursurile și instruirile necesare pentru îndeplinirea sarcinilor de nivel superior, dacă au ocazia, deci ei vor fi capabili să ofere asistență celor care trăiesc în jurul lor, cât mai larg și mai profund posibil. Aceste tipuri de activități au fost deja adăugate la colecția de bune practici creată în timpul proiectului și oferă ajutor suplimentar la locul de muncă.

Manualul descrie mai întâi conceptul de reziliență, introduce teorii legate de cercetarea rezilienței. Aceasta este urmată de tema instruirii, explicând pentru fiecare sarcină de ce a fost inclusă în agendă, ce se dezvoltă, la ce să se acorde atenție în timpul implementării, etc.

Ce este reziliența?

Există multe definiții ale rezilienței, în funcție de momentul în care a fost efectuată cercetarea și de ce disciplină sau profesie este folosit termenul. Putem îndeplini definiția în cercetări legate de succes, cărți și cursuri de auto-ajutorare, consiliere pentru ocuparea forței de muncă, planificare a strategiei organizaționale.

Persoana sau organizația rezilientă este flexibilă, optimistă, realistă, perseverentă, rezistentă, supraviețuiește, planuiește, se adaptează, "arcuiește dar nu se rupe" și citind aceste adjective nu este greu de imaginat o persoană perfectă, adesea cu calități contradictorii. Acesta este unul dintre motivele pentru care este ușor să te pierzi în cercetările de reziliență, studii de reziliență, documente de opinie, deoarece a devenit recent un popular și căutat pricepere după calificare (acest lucru va fi discutat mai târziu). De asemenea, antrenamentele de reziliență adesea doar zgârie suprafața psihologiei pop-culturale și participantul părăsește adesea cursul cu un gust amar.

Ceea ce se poate spune fără nici o pregătire prealabilă este că reziliența este o abilitate care poate fi învățată și predată și, la fel ca toate abilitățile, nu poate fi dobândită în câteva zile sau săptămâni. Reziliența se dezvoltă într-un sistem deosebit de complex, care sistem ar trebui să fie cultivat în mod conștient. Cu toate acestea, în funcție de domeniul în care lucrăm, reziliența înseamnă lucruri diferite, astfel încât conceptul în sine trebuie clarificat mai întâi.

Înterpretarea după dicționar al cuvântului de reziliență este, de asemenea, dublu: pe de o parte, înseamnă proprietatea unui material de a-și recăpăta forma inițială chiar și după ce a fost supus unei anumite presiuni sau deformare; pe de altă parte, înseamnă capacitatea unei persoane de a se adapta și de a se recupera din efectele negative ale unor evenimente și trăiri.¹ Această dualitate persistă chiar și atunci când citim cercetări și articole în special despre oameni rezilienți: este adesea confuz dacă scopul rezilienței este de a reveni la starea de bază originală, presupus armonioasă după depășirea unei dificultăți, sau scopul este de a gestiona dificultățile în mod eficient și de a se putea adapta la modificarea pe termen lung.²

Scopul cercetărilor poate fi bine delimitat de-a lungul timpului: cercetările care au început în anii 1970 s-au concentrat în principal pe descrierea, definirea și măsurarea fenomenului în rândul persoanelor care și-au făcut bine față dificultăților cu care s-au confruntat și celor care au avut dificultăți în a face față. Aceste cercetări au arătat de la început că, în cazul persoanelor reziliente, există corelații între caracteristicile individuale, relațiile și calitatea resurselor disponibile.³ Al doilea val de cercetări bazate pe aceste descoperiri de la începutul anilor 2000 nu se mai concentrează pe variabilele care determină reziliența, ci pe procesul în sine în care reziliența apare ca o abilitate.⁴ Al treilea val de studii care au completat aceste cercetări s-a axat pe intervenția în proces și pe sugestiile pentru intervenții de succes (de exemplu, educație, intervenție școlară, dezvoltarea competențelor etc.). Cel mai recent, în curs de desfășurare al patrulea val examinează efectele genetice și de mediu în timpul dezvoltării personalității, astfel încât cercetările se concentrează puternic pe efectele și dezavantajele copilăriei timpurii și adolescenței în timpul dezvoltării rezilienței.⁵

De asemenea, nu există niciun acord în cadrul științelor umane cu privire la cât de multă reziliență ar trebui considerată o competență personală (de exemplu, în cazurile în care un copil dezavantajat cumulativ care nu primește ajutor din afara în cele din urma

¹ https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsonld

² MASTEN, Ann S. (2019). Reziliență din perspectiva unui sistem de dezvoltare. Psihiatria Mondială, 18 (1), 101-102. o.

³ REICH, John W. et al.: Manual de reziliență a adulților. Guilford Press, NY, 2010. 214. o.

⁴ Uo.

⁵ Uo.

devine un intelectual absolvent)⁶ sau cat de continua este o interacțiune între genetica individului , personalitatea acestuia și oportunitățile social-economice. Unii spun că abordarea ecologică este cea corectă , în care un sistem de relații reciproce apare în definiție. Această reciprocitate se referă în primul rând la înzestrările biologice și psihologice moștenite și la factorii de mediu relativ constanți . Astfel de factori includ structura familiei, limba maternă, factorii sociali și culturali și condițiile de mediu. Împreună, ele provoacă un răspuns adaptiv și determină gradul și calitatea rezilienței , adică eficacitatea de a face față unor situații dramatice mai frecvente. (Békés 2002). "⁷

În plus, rezilient poate fi nu numai o persoană, ci și o organizație: membrii organizațiilor reziliente au o cooperare armonioasă și strânsă , ei funcționează ca o comunitate de susținere , există un nivel ridicat de cooperare profesională , astfel încât să poată face față în mod eficient nu numai provocărilor externe, ci și interne .⁸

Reziliența, deoarece nu este un concept adecvat , poate fi găsită în multe discipline alături de diferite concepte cognate . Știința și pedagogia educațională preferă să o folosească în cursul dezvoltării competențelor, apare în psihologie în conceptele de imun psihologic competență (PIK) și flux (flow), precum și în cercetarea bunăstării și organizarea comunității . Explorarea cauzelor rezilienței apare în sociologie (teoria capitalului), asistență socială (plasă de siguranță socială) și cercetare educațională (studiul cursului de viață al studenților talentați). Ceea ce au toate în comun este că rezistența la schimbare, capacitatea de a face față evenimentelor negative de viață , este examinată în cea mai mare parte într-un complex sistem multivariat în care individul și mediul joacă, de asemenea, un rol.

Dezavantaje

Din punct de vedere metodologic , este important să se determine diferența dintre dezavantaj, provocare , criză și traumă , reducând astfel contradicția din jurul conceptului de reziliență.

Următorii factori sunt luați în considerare la identificarea și evaluarea dezavantajului socio-cultural al unei persoane:

- nivelul de educație al părinților
- securitatea existențială a parinților (somaj și/sau lipsa locului de muncă permanentă)

⁶ CEGLÉDI Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam, 85-110. o.

⁷ BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice_A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf 6. o.

⁸ Uo.

- stabilitatea familiei (familii destrămate, părinți singuri, orfani)
- numărul de persoane dependente (depășește numărul suporterilor)
- etnia minoritară
- diferențe de locuire (condiții precare de locuit, traiesc în sate mici sau așezări defavorizate)⁹

Cei născuți și crescuți într-o familie defavorizată nu vor putea reveni la starea armonioasă asumată de unele abordări de reziliență, deoarece această stare nu se poate dezvolta în un astfel de mediu. Aceste dezavantaje nu sunt alese, ci primite de individ, iar fiecare dezavantaj se generează reciproc și chiar este transmis generațiilor următoare. Aceste dezavantaje se manifestă în diferite elemente în circumstanțele și viața unui individ, cum ar fi:

- lipsa activelor materiale
- lipsa valorii învățării și a cunoștințelor
- lipsa cunoștințelor, abilităților
- lipsa învățării reușite
- lipsa unui mediu bogat în stimuli
- lipsa eficacității gândirii verbal-secvențial-analitice
- lipsa unor strategii constructive de adaptare¹⁰

Aceste dezavantaje se întăresc reciproc,¹¹ făcând ieșirea dintr-un dezavantaj extrem de dificilă, dacă nu imposibilă, pentru individ. Dezvoltarea talentelor în mediul școlar, atunci când le este disponibilă, de multe ori nici măcar nu observă copiii care sunt talentați în afara zonelor verbale și / sau inteligența logică, dar arată competență în alt domeniu, de multe ori sport sau arte, care le-ar ajuta să se desfășoare:

"Copiii talentați dezavantajați sociocultural sunt incapabili să obțină performanțe satisfăcătoare în școală, în ciuda nivelului lor avansat de gândire, în plus, este mai puțin probabil să fie identificați ca fiind talentați, pentru că nu sunt la fel de avansați ca colegii lor în domeniul competențelor educaționale și al gândirii geografice."¹²

Tinerii talentați cu dezavantaje socio-culturale au puține oportunități de a izbucni, primesc adesea puțin ajutor pentru a-și depăși dezavantajele. Cei care nu primesc ajutor arată adesea tulburări de comportament, renunță și dezvoltă neputința învățată, care este aproape cea mai puternică barieră în calea înfișterii și exploatării potențialului de

⁹ Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisán hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010, 9-10. o.

¹⁰ Uo. 10. o.

¹¹ CEGLÉDI Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam, 85-110. o.

¹² Gyarmathy 14. o.

oportunități; în abordarea lui Seligman , " neputința învățată este de fapt depresie comportamentală ".¹³

Pentru ca tinerii talentați cu dezavantaje socioculturale să poată dezvolta orice reziliență în ei înșiși, este necesar ca pe langa trăsături genetice , să lipsească cel puțin unul dintre elementele care alcătuiesc dezavantajele socioculturale , rupând astfel lanțul auto-generator de adversități.

Cei care trăiesc în dificultăți financiare , dar este important pentru părinți ca să aibă copiii lor o viață mai bună decât au avut ei, sunt mai predispuși să se concentreze pe performanța școlară a copiilor,și va aparea in familie pretuirea învățării . Pentru multi tineri, învățarea ulterioară este împiedicată nu numai de originea etnică, ci și de o potențială criză de identitate .¹⁴

Un sondaj privind viața școlară a tinerilor romi de succes a constatat că, pentru 72% atât ambii părinții,iar pentru 15 % un părinte au sprijinit continuarea educației lor și numai pentru 13 % s-au opus sau au tratat problema cu indiferență. O proporție semnificativă a respondenților din eșantionul de cercetare au fost, de asemenea, sprijiniți de profesorii lor sau de profesorul clasei și doar 8% au fost cei care au decis să își continue studiile pe cont propriu fără sprijin real .¹⁵Cu toate acestea, trebuie adăugat faptul că majoritatea acestor tineri (70%) au fost deja talentați la anumite discipline (42% discipline artistice ,30% muzică,12% materii reale), și ¹⁶ chiar și în mediul lor școlar , au avut tendința de a participa la cursuri la care au participat puțini elevi romi . ¹⁷ Acest lucru înseamnă provocări suplimentare pentru ei și ei menționează adesea că se simt dublu proscrisi. ¹⁸De multe ori apare, că părinții lor, de asemenea, au avut dorința de a învăța, dar nu au avut șansa .¹⁹

Prin urmare, mediul are un rol crucial în depășirea dezavantajelor socio-culturale , care ajută cu adevărat individul atunci când diferite sisteme (familie, educație publică , asistență socială sistem,etc.) vin împreună, creând astfel o plasă de siguranță complexă care ajută la posibilitatea unui focar. Cu toate acestea, știm din experiență că acest lucru nu

¹³ Uo. 25. o.

¹⁴ Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program 18-19. o.

¹⁵ Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005, 24-25. o.

¹⁶ Uo. 25.

¹⁷ Uo. 26., Továbbá: Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor și sprijin socialFactori de reziliență și de asistență școlarăSuccess: Analize ale narațiunilor de viață ale studenților din comunitățile de romi din comunitate de romi din comunitate.Varșovia, Polonia: OśrodekWydawniczo-Poligraficzny "SIM" Hanna Bicz.

¹⁸ Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor și sprijin socialFactori de reziliență și de asistență școlarăSuccess: Analize ale narațiunilor de viață ale studenților din comunitățile de romi din comunitate de romi din comunitate.Varșovia, Polonia: OśrodekWydawniczo-Poligraficzny "SIM" Hanna Bicz.

¹⁹ Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium

este aproape niciodată cazul , cel puțin un subsistem este fie inaccesibil individului, fie este disfuncțional, deci cum multe și cât de grave dezavantaje trebuie să se confrunte la un moment dat joacă un rol crucial în reziliența tinerilor defavorizați .

Provocare

Spre deosebire de un dezavantaj, provocarea este ad-hoc, se concentrează pe o anumită problemă sau probleme și, în majoritatea cazurilor, non-traumatică. Sentimentele evocate de provocări sunt puternic influențate de faptul dacă individul are abilitățile și cunoștințele cu care să rezolve problema care apare în mod eficient sau dacă aceste abilități sunt inexistente sau lipsite.

Lipsa unei provocări duce la plictiseală, existența unei provocări duce la tensiune; în absența abilităților necesare pentru a rezolva provocarea, individul devine anxios, atunci când aceste abilități există, individul este capabil să domine situația. Provocarea în sine nu este un lucru negativ; așa cum se arată în figura de mai jos, o provocare corespunzătoare abilităților creează o experiență de flux, iar existența unor abilități adecvate generează un sentiment relaxat, mai degrabă decât letargie (mai ales pentru că cei care posedă găsesc abilități în provocările care le stimulează). Lipsa abilităților fără stimuli și provocări adecvate provoacă apatie, în timp ce de la prea mult challenge fără abilități adecvate, individul devine anxios.

Desigur, gradul de anxietate este foarte dependent de personalitate, iar severitatea situației poate fi determinată de individ. Pe baza abordării lui Holmes și Rahe, totul este stresant, care necesită un grad semnificativ de adaptare din partea individului.²⁰ Cu toate acestea, provocările necesită adaptare și flexibilitate, dar nu într-o măsură semnificativă.

²⁰ Lásd Holmes-Rahe Inventarul stresului

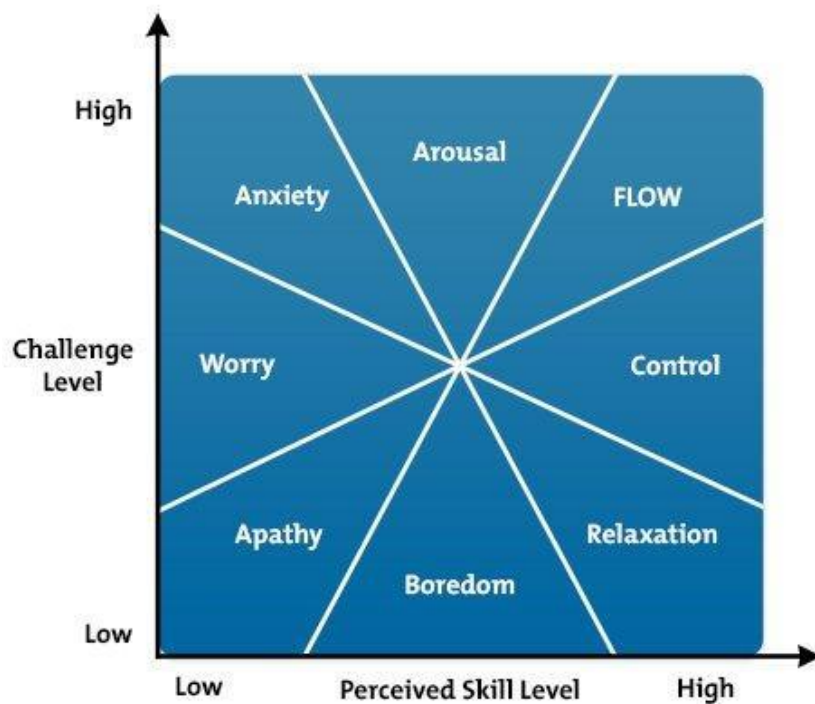


Figura 1: Consecințele percepției actuale și raportul provocare / capacitate²¹

În ceea ce privește reziliența, acestea sunt provocările pe care individul le întâmpină aproape în fiecare zi; reziliența de zi cu zi este capacitatea de a face față acestor provocări, care este extrem de răspândită în practică, nu înseamnă talent remarcabil sau depășirea dezavantajelor semnificative, ci doar gestionarea cu succes a problemelor minore și a schimbărilor care apar în viața de zi cu zi, în termeni simpli: flexibilitate.

O parte mai mică a cărților și cercetărilor privind reziliența se referă la a face față provocărilor și, în cele mai multe cazuri, nu se vorbește despre reziliență, ci ca eficiență, de exemplu managementul timpului, autocontrol, asertivitate etc.

Criză

²¹ <https://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>

Gerald Caplan spune că apare o criză, atunci când individul se confruntă cu o problemă nerezolvată, care îl face tensionat, anxios, neliniștit, astfel devine disfuncțional pentru o perioadă lungă de timp. ²²Caplan s-a concentrat pe crize accidentale, adică probleme neprevăzute, cum ar fi un accident, un deces, o boală, dar și schimbările bruște oricât de pozitive ar fi, pot provoca și o criză dacă individul este nepregătit, cum ar fi o promovare sau un premiu mai mare.

Pe lângă crizele accidentale, modelul de criză Erikson vorbește despre crize normative, adică legate de vârstă, care sunt crize naturale care apar la fiecare vârstă și prin care trece toată lumea, în timp ce crizele nerezolvate provoacă diverse probleme mentale și comportamentale.

Etapele de dezvoltare psihosocială ale lui Erikson

	Eră	Criză	+ leșire	- leșire
1.	Pruncie	încredere / neîncredere	încredere, optimism	schizoid, imagine de personalitate deprimată
2.	copilărie	autonomie / rușine , îndoială	autocontrol, sentiment de conformitate	constrângere, auto-îngrijire excesivă
3.	Etate de joacă	inițiativa / vinovăție	planificarea și punerea în aplicare a acțiunilor independente	vinovăție, isterie, boli psihosomatice
4.	la școală	performanță / inferioritate	competență intelectuală, fizică și socială	inferioritate, stima de sine negativă
5.	adolescență	confuzie identitate / rol	o imagine de sine unificată, independentă	difuzarea identității, criminalitatea
6.	maturitatea tânără	intimitate / izolare	relațiestrânsă, de durată, angajament în carieră	izolare socială, singurătate
7.	maturitate	creație / stagnare	grija pentru familie, societate, viitor	nemulțumirea față de performanța de până acum, schimbarea carierii

8.	bătrânețe	integritate / disperare	satisfacția față de viață, înfruntarea morții	disperare, frica de moarte, nemuțumire
----	-----------	----------------------------	--	--

Figura 2: Etapele de dezvoltare psihosocială ale lui Erikson²³

Adolescența are un rol important în modelul lui Erikson, integrând crizele epocilor precedente. Ar trebui adăugat, desigur, că Erikson a publicat modelul în anii 1950 cu perspectivele de viață aferente la momentul respectiv, iar astăzi caracteristicile perioadelor post-adolescența s-au schimbat radical. Modelul Erikson, desigur, nu exclude existența altor crize de vârstă prelungite în fiecare epocă, concentrându-se doar pe criza cea mai caracteristică perioadei respective de dezvoltare.

În plus față de crizele accidentale și normative, putem vorbi și despre crize temporisate, care sunt planificate în viața unui individ, dar implică un grad ridicat de stres, cum ar fi de exemplu, alegerea carierei, căsătoria, nașterea etc.

Potrivit Caplan, situația de criză poate fi identificată cu următoarele caracteristici:

- experimentăm evenimentul care a provocat criza ca pe o amenințare
- nu putem reduce sau schimba impactul unui eveniment stresant
- creșterea fricii, tensiunii și/sau confuziei
- grad ridicat de disconfort
- după o perioadă de dezechilibru, starea unei crize active își revine rapid²⁴

Potrivit lui Caplan, o situație de criză poate fi un accident, un deces în rândul celor dragi, un dezastru natural, boală, divorț sau separare, pierderea locului de muncă, sarcină neplanificată, probleme financiare.²⁵

O ramură importantă a literaturii de reziliență este examinarea ridicării din astfel de situații de criză, revenirea la o stare presupus mai armonioasă dinaintea crizei. Din acest punct de vedere, reziliența poate fi examinată în mod diferit în diferite faze ale gestionării crizelor și este, de asemenea, necesar să se țină seama de criza care are un efect traumatizant potențial asupra individului.

Caplan a împărțit criza în 4 etape majore:

- apariția situației de viață sau a evenimentului care cauzează criza
- negare
- realizare
- rezolvarea experimentelor

²² Priscilla Dass-Brailsford: O abordare practică a traumei. SAGE Publications 2007, 94.o.

²³ http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyermekekmegism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html

²⁴ Dass-Brailsford, 94. o.

²⁵ Uo.

Primele trei secțiuni vor apărea într-un mod natural, deși intervalul de timp variază între indivizi în funcție de resursele și capacitățile lor personale. În aceste etape ne putem baza pe reziliența noastră deja existentă, iar dezvoltarea rezilienței este posibilă în ultima etapă, când scopul este de a rezolva problema, pentru a rezolva criza. Conform teoriei lui Erikson privind dezvoltarea psihosocială, personalitatea se dezvoltă de-a lungul experiențelor sociale experimentate în fiecare etapă a vieții, astfel încât crizele neprelucrate în fiecare etapă slăbesc răspunsul rezilient.

Din punct de vedere al procesării crizelor, o parte semnificativă a literaturii care se ocupă de reziliență poate fi aplicată, deoarece majoritatea se ocupă de gestionarea corectă a crizei bruște, sau a non-crizei, (adică schimbări cauzatoare de stres). Această gestionare a crizei se poate întâmpla la nivel individual, de grup, organizațional sau în rândul mediului mai larg (de exemplu, dezastre naturale sau de masă, epidemii etc.) și pentru cele mai multe dintre ele scopul este de a reveni la starea de dinainte de criză (în special în cazul dezvoltării rezilienței individuale). Publicațiile și ghidurile organizaționale, comunitare pentru dezvoltarea rezilienței au scopul de a facilita adaptarea la schimbare, de a dezvolta o flexibilitate adecvată.

Traumă

Deși subiectul este rareori acoperit de cercetări de reziliență, încă are importanță pentru proiectul nostru, în special pentru a sublinia faptul, că reziliența nu poate fi stăpânită în câteva zile de formare.

Trauma în sens psihologic este un răspuns la un eveniment de viață îngrozitor. Șocul emoțional, fluctuațiile emoționale, breșele de memorie și, în unele cazuri, simptomele fizice în urma unui eveniment traumatic de viață pot fi considerate normale, cu toate acestea, mulți oameni nu sunt în măsură să proceseze aceste traume după o lungă perioadă de timp, incapabili să depășească evenimentele.²⁶

Astfel de evenimente de viață schimbă fundamental viziunea unui individ asupra lumii și au adesea un efect ireversibil asupra viitorului individului.²⁷ Astfel, unul dintre cei mai importanți pași în procesarea evenimentelor este ca individul să găsească un sens în tragedie.²⁸ În ceea ce privește reziliența, acesta este cel mai important lucru care ajută la procesarea traumei și la trecerea mai departe, iar aici este extrem de important ca acest proces să poată dura ani și, în multe cazuri, necesită implicarea unui specialist.

²⁶ <https://www.apa.org/topics/trauma>

²⁷ Charles S. Carver - Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006, 427. o.

²⁸ Uo.

În jungla diferitelor literaturi despre reziliență și cărți și traininguri de auto-ajutorare, ne putem găsi drumul în jurul problemei care trebuie abordată și a metodelor și abordări care ajută la soluționarea acesteia:

Tipul de problemă	Abordarea rezilienței	Soluții / căi de dezvoltare
Dezavantaj	depășirea dezavantajelor, oferind împlinire peste orice așteptări	reducerea dezavantajelor socioculturale
Provocare	stres, managementul anxietății	flexibilitate, asertivitate, autocontrol etc. dezvoltare
Criză	depășirea evenimentelor mai stresante	adaptarea la schimbări, dezvoltarea strategiilor de coping
Traumă	procesarea evenimentelor care afectează în mod semnificativ și negativ viața	terapie individuală, dezvoltarea autocunoașterii, dezvoltarea strategiilor de adaptare

Strategii de adaptare

Confruntarea cu diferite probleme necesită metode diferite, chiar dacă putem vorbi despre un fel de reziliență în fiecare tip de adaptare. De asemenea, este clar că reziliența nu este o caracteristică rară, deoarece oricine a abordat vreodată cu succes o provocare este fundamental rezilient. Există, desigur, diferențe între reziliența cuiva, care reacționează flexibil la un oaspete apărut neașteptat și între reziliența cuiva care a crescut în sărăcie profundă și a devenit un intelectual absolvent, dar în esență reziliența este un fenomen obișnuit – cum spune Ann Masten – un miracol cotidian.²⁹

Cu toate acestea, avem tendința de a admira căile de viață cu succes și ignorăm faptul că suntem expuși în mod constant la sarcini care necesită reziliență în viața de zi cu zi.

Cum mai putem observa reziliența din jurul nostru? Pentru a face acest lucru, trebuie, de asemenea, să ne împărțim analiza în două: trebuie să examinăm căile de viață reziliente, căile de carieră și metodele care dezvoltă reziliența.

Atunci când se examinează depășirea dezavantajelor socioculturale și prelucrarea traumelor, merită examinată întreaga cale de viață, privind de unde a început individul, care au fost factorii care l-au ajutat, ce evenimente și circumstanțe l-au împiedicat

²⁹ MASTEN, Ann, S.: Magie obișnuită: Reziliență în dezvoltare. Guilford Press 2014.

să atingă obiectivul și, în cele din urmă unde a ajuns. De asemenea, putem examina acest lucru în cazul căilor de carieră, este adevărat, aici doar examinând tangențial condițiile anterioare angajării.

Cercetările lui Mária Székelyi, Antal Örkény și György Csepeli din 2001 au analizat căile de viață ale romilor de succes. Ei au distins trei tipuri de modele de erupție, ținând cont de scenariile mediului înconjurător:³⁰

- Lucien de Rubempré
- Twist Oliver
- Julien Sorel

În cazul celor de tip Rubempré, ca și în cazul protagonistului romanului Iluzii pierdute de Balzac, societatea este fundamental deschisă, nu originea, ci talentul și realizările contează. Pentru cei din acest tip, părinții (în cazul în care tatăl este predominant muncitor calificat) a subliniat că realizarea țărilor depinde de perseverența individului, și societatea nu poate fi învinuit pentru un eșec.

Tipul Oliver Twist este opusul acestui lucru, reflectând în cea mai mare parte percepția părinților cu un nivel scăzut de educație, care susțin că dezavantajul social își lasă amprenta asupra întregii vieți.

Al treilea tip dintre cele două modele a fost numit Julien Sorel de către cercetători, cei din acest grup plutesc între două grupuri sociale, nici mediul care le ridică nici cei din grupurile sociale superioare nu le acceptă pe deplin, ei rămân întotdeauna străini.³¹

Ei au fost, de asemenea, capabili să distingă trei modele în ceea ce privește căile lor de viață:

- stăpânul propriei averi": cei de aici nu au primit niciun ajutor din afară pentru a ieși în evidență, au pus multă energie în ridicarea proprie, au lucrat întotdeauna pentru ei și au făcut sacrificii uriașe în acest scop;

- Stimularea atmosferei familiale: De obicei, părinții cu studii scăzute care au experimentat dezavantajele needucării, doresc ridicarea copiilor și în acest scop, fac sacrificii mari pentru a ajuta studiile lor și subliniază în mod constant valoarea și importanța învățării

- mediul stimulator: fie un profesor, un prieten sau chiar un mentor proeminent, un model ajută la ridicarea individului.³²

³⁰ Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011., 96. o.

³¹ Uo.

³² Uo. 97. o.

O observație interesantă este modul în care scenariile consolidate de părinți s-au dezvoltat în cazul fiecărui model:

Motivația pesimistă pe care a primit-o în copilărie persistă până la maturitate, deși există, de asemenea, o atitudine foarte puternică a omului self-made în spatele evaluărilor căii vieții, în conformitate cu Twist Oliver scenariu. Acest tip consideră că au reușit să-și atingă poziția actuală prin multe eșecuri, fără ajutor extern, iar succesul poate fi atribuit numai ei înșiși. Scenariul care amintește de viața lui Lucien de Rubempré se caracterizează prin faptul că orientarea moderat optimistă primită în copilărie a fost înlocuită de un optimism foarte puternic pentru maturitate. Acești respondenți sunt, de asemenea, conștienți de faptul că, în plus față de mediul extern util, au fost necesare eforturi proprii pentru a ajunge la poziția lor actuală. Copilăria celor de tip profil dual s-a caracterizat prin faptul că părinții lor erau foarte optimiști cu privire la posibilitățile viitoare ale copilului, și în comparație cu aceasta, s-a vorbit puțin despre ceea ce copilul însuși ar trebui să facă pentru a reuși. Din acest motiv, cei de acest tip au păstrat ceva din optimismul adus din copilărie, dar experiențele lor amare au le-au făcut oarecum pesimist.

Deși posibilitatea de părtinire în aceste abordări retrospective este foarte mare, trebuie să vedem că impulsul luptei personale este peste tot: fie că această luptă a fost executat cu succes de către respondenți în ciuda motivației pesimiste (tip Twist Oliver) sau că rezultatul luptei a dovedit narațiunile de succes primite de la părinți (Rubempré tip), sau în cele din urmă oricine a fost pregătit în copilărie pentru succes și nu pentru luptă, a fost nevoit să trăiască experiența amară a Oliver Twist- scenariu în viața matură. "³³

Cu toate acestea, tipurile de stil de viață reziliente pot fi găsite nu numai în cazul romilor de succes, ci și în metodele utilizate în alegerea carierei și consilierea în carieră. În 1995, Pál Völgyesy și-a dezvoltat tipologia căilor de viață pe baza studiilor empirice, pe care le-a folosit în consilierea de carieră. În proiectarea tipurilor, el a luat în considerare valorile individului și relațiile cu acestea, din care este posibil să se deducă managementul vieții și soluția individuală de strategii.³⁴

Völgyesy a distins nouă tipuri diferite de căi de viață în ceea ce privește cariera:

- drumul regal
- omul auto-constructor
- tipul păstrarea valorii
- tipul crearea valorii
- tipul deprecierea valorii
- adept al tradiției
- tip pluteste in deriva

³³ Székelyi Mária – Örkény Antal – Csepeli György – Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005, 73-74. o.

³⁴ https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html

- tip comprimarea efectelor negative
- tip căutător conflicte

Viețile celor de pe drumul regal nu au fost împovărate de evenimente negative mai grave de viață, au reușit să profite de talentele lor, mediul sociocultural a fost pozitiv, de susținere, și s-au caracterizat prin optimism neîntrerupt care nici măcar nu și-a asumat eșecuri.

Obstacolele și dezavantajele timpurii joacă un rol semnificativ în viața unei persoane care se auto-construiește, conflictul se năște din acționarea instinctivă. Potrivit lui Völgyessy, acest instinct este transformat treptat într-un mod conștient de viață, dar comportamentul egocentric rămâne întotdeauna caracteristic.

Cei cu un stil de viață care păstrează valoarea se străduiesc să păstreze valorile experimentate de generații și descoperite în copilărie și adolescență de-a lungul vieții lor. Creatorii de valoare, în contradicție, se compară cu valorile deja apreciate de mediul înconjurător ori de societatea mai largă. Creatorii de valoare doresc să îmbogățească o valoare deja existentă, spre deosebire de cei care încep de la zero, auto-construindu-se, deci este important să și definească punctele de plecare și obiectivele pentru care trebuie să aleagă instrumente adecvate (de exemplu, învățarea este un instrument, nu scop).

În cazul ciclului de viață depreciativ, individul pierde valori dintr-un anumit motiv, de exemplu: evenimente negative de viață, discriminarea, trăsături individuale și comportamentul deviant care rezultă din acestea slăbesc și mai mult valorile deja dobândite.

Adepții tradiției urmează valorile care au fost deja stabilite, dovedite și considerate corecte în timpul călătoriei lor în viață, și le consideră a fi scopul lor. Acest lucru poate fi pozitiv, dar crește inflexibilitatea, urmând modele obișnuite. Cu toate acestea, păstrarea și transmiterea tradițiilor multigeneraționale este, de asemenea, importantă din punctul de vedere al familiei și al istoriei locale.

Cei care urmează o viață în derivă se caracterizează prin neajutorare și vulnerabilitate, nu au un set de valori pe baza cărora ar putea aduce decizii în mod autonom, nu au cunoștințele și abilitățile adecvate pentru a face alegeri în cunoștință de cauză. Acest tip este de obicei fără imaginație, condus de satisfacerea nevoilor momentane.

În viața celui care comprimă efectele negative, apar una sau mai multe traume care afectează fundamental cursul ulterior al căii de viață, de exemplu, un accident, care provoacă daune permanente, care forțează individul să-și regândească strategia de cale de viață până în prezent. În punerea în aplicare a unei strategii de cale de viață, individul devine constrâns, ceea ce afectează în mod semnificativ succesul.

În cele din urmă, conflictele inițiate de individ sunt comune în viața persoanelor, care caută conflicte. Ele pot fi tulburări interne, conflict de valori, lipsa de capacitatea de a se adapta la societatea majoritară, traume, eșec, experiențe de eșecuri, și așa mai departe. Rezultatul unei vieți care caută conflicte poate fi, de asemenea, pozitiv dacă căutarea conflictului provine din geniul individual, creativitatea (de exemplu, artiști, inventatori), dar poate, de asemenea, să izvorească din tulburările de personalitate ale individului (anxietate, lipsa încrederii în sine, boli mintale) sau obiective de viață prost alese.³⁵

Aproape toate cele nouă tipuri sunt contradictorii (cu excepția căii regale) și au atitudini diferite față de reziliență. Deși drumul regal este aparent lipsit de negative, Völgyessy încă îl vede ca pe o cale tipică de viață pentru oamenii de succes, care este evidențiată și în cărți privind reziliența. În cazul drumului regal, cel mai important lucru nu este lipsa de dezastre majore, ci faptul că și din evenimentele negative de viață poate ieși, dacă mediul sociocultural și-a asigurat la vârsta fragedă un fundal potrivit.

Sonnenfeld și Ward au examinat parcursul profesional al 450 de directori executivi ai marilor companii între 1988-1992, care au suferit o pierdere semnificativă în cariera lor managerială (pierderea locului de muncă, retrogradare, procedura penală etc.). Doar 35% dintre directorii generali au revenit într-o funcție de conducere în termen de doi ani, 22% au demisionat și au preluat doar roluri de consultanță, de obicei în companii mai mici - sau au devenit consilii de administrație membri, iar 43% au devenit pensionari definitiv.³⁶

În tipologia lui Völgyessy, ei încă urmează calea regală, iar majoritatea, după cum am văzut, nu sunt în mod explicit rezilienți. Cercetătorii îi sfătuiesc pe acești directori generali să nu mestece trecutul, să privească spre viitor și să vadă pierderea ca pe o oportunitate.³⁷

Persoanele, care se auto-construiesc, cei creatori de valoare, cei cu îngroșarea influențelor negative și cei care urmează căi de căutare a conflictelor sunt poate cei mai rezistenți la eșecuri, deși ele sunt, de asemenea, mai expuse la eșec. Cei care sunt capabili să depășească obstacolele în multe cazuri creează o valoare recunoscută social sau obțin o poziție apreciată. Cu toate acestea, oricine reacționează flexibil la un eveniment de viață negativ grav sau în serie este considerat rezistent, și chiar dacă nu atinge un statut ridicat sau nu pune o valoare ridicată pe masă. El arată deja un grad ridicat de reziliență, pentru că nu se prăbușește definitiv sub sarcină.

Față de categoriile susamintite, cei de tipul deprecierii de valori, adepții ai tradiției, și cei care plutesc în derivă sunt în mare parte inflexibili sau vulnerabili la provocări, reacționând

³⁵ Uo.

³⁶ Jeffrey A. Sonnenfeld - Andrew J. Ward: Tragere înapoi. Cum marii lideri rebound după dezastre cariera inch Adaptabilitatea. Harvard Business Press, é.n. 131. o.

³⁷ Uó. 134-135. o.

prost la acestea, experimentând o amenințare la adresa pe care apoi raspund cu anxietate, represiune, sau chiar agresivitate.

Reziliență obișnuită

Dar ce se întâmplă cu cei a căror copilărie nu a fost împovărată cu evenimente de viață grav negative, care nu au fost grav traumatizați până acum, dar se confruntă cu mai multe sau mai puține supărări în fiecare zi, sarcini bruște, agendă supărată?

În cazul lor, așa cum sa menționat în crizele și provocările accidentale, scopul principal este de a reveni la starea anterioară, armonioasă. Pentru ei, reziliența nu este o depășire pe tot parcursul vieții a dezavantajelor, ci flexibilitatea de a face față mai ușor denivelărilor la locul de muncă, în familie și în relațiile cu partenerii.

În definiția Societății Americane de Psihologie (APA), reziliența nu este doar depășirea dezavantajelor, a provocărilor, ci și oportunitatea de dezvoltare personală.³⁸ Acest lucru, desigur, nu înseamnă că oamenii rezilienți nu sunt niciodată nervoși sau nu au dificultăți, nici că reziliența este o trăsătură pe care unii oameni o au și alții nu. "Dimpotrivă, reziliența constă în modele de comportament, gânduri și acțiuni pe care oricine le poate stăpâni și dezvolta."³⁹

APA recomandă o metodă 4 + 1 pentru îmbunătățirea rezilienței:

- construire de relații
- grija față de noi insine
- găsirea obiectivelor
- gândire sanatoasă
- solicitarea de ajutor

Când vine vorba de construirea relațiilor, este important să cultivăm relații care sunt cu adevărat profunde, empatică. Trebuie să ne înconjurăm cu oameni empatici, cu care putem discuta problemele noastre, să fim îndrăzniți de a cere ajutorul lor. Relațiile superficiale sau unilaterale care servesc doar anumitor obiective (de exemplu, parteneriatele de afaceri) nu protejează împotriva eșecului și nici nu ajută la procesarea traumelor mentale.

Este la fel de important să faci parte dintr-un grup de oameni asemănători, fie ei organizații voluntare, grupuri religioase sau grupuri de hobby, ideea este să ai o companie care

³⁸ <https://www.apa.org/topics/resilience>

³⁹ Uo.

reducă posibilitatea izolării în timpul unui calvar , dă un scop vieții tale și o activitate care oferă plăcere .

Având grijă de noi înșine, de asemenea, sună simplu, dar în viața noastră de zi cu zi este adesea dificil de realizat. APA recomandă să avem grijă de bunăstarea noastră fizică (sport, o dietă echilibrată, un somn adecvat și odihnitor), încorporarea practicilor de mindfulness în viața de zi cu zi (jurnalizare, yoga, mulțumire,etc.) și a evita strategiile negative de adaptare, cum ar fi alcoolul, consumul de droguri și alte dependențe.

Toate cele trei metode joacă un rol în reducerea stresului . Sportul și o dietă echilibrată nu elimină situația stresantă , dar ajută la tratarea simptomelor cauzate de stres, ajută la gândirea clară. Astfel, ajută la rezolvarea problemei. Intocmire de jurnal personal, meditație, etc. ajută, de asemenea, la reducerea stresului, ajută la găsirea pozitivității în situația, și la rezolvarea sentimentelor de deznădejde.

Deși alcoolul și drogurile pot dizolva, de asemenea, aceste emoții negative , ele nu ajută sau chiar împiedică soluționarea problemei, deci nu sunt eficiente pentru a face strategii bune, și reduc în mod direct reziliența.

A treia metodă importantă este de a găsi obiective individuale . Este optim să stabilești obiective pe mai multe niveluri, dar rețineți că obiectivele individuale sunt la fel de importante ca și obiectivele comunității . Ajută la stabilirea obiectivelor individuale ajutându-i pe alții, fie prin activități de voluntariat coordonate, fie ocazional. Întărește reziliența atunci când se poate baza pe ceilalți și se poate simți nevoia. O abordare proactivă a problemelor, descompunerea obiectivelor sau sarcinilor mari în sarcini mai mici și transformarea problemelor în oportunități de autocunoaștere ajută, de asemenea, la dezvoltarea unei coping reziliente strategii.

A patra metodă este de a dezvolta gândirea sănătoasă . Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să se concentreze întotdeauna numai pe pozitive, dimpotrivă: perspectiva de gândire (eșecul prezentului nu definește întregul viitor, recunoașterea și filtrarea din gânduri iraționale) înseamnă acceptarea schimbării ca un corolar natural al vieții. O parte a gândirii sănătoase este să privim spre viitor cu optimism (dar realism), adică nu renunțăm la obiective doar pentru că viitorul îndepărtat este imprevizibil și nesigur; sau învățăm din experiențele trecute, dar nu considerăm că este predominant (de exemplu, eșecurile din trecut ar trebui filtrate până la punctul aflării motivului eșecului dar și a atingerii obiectivului.

În ultimă instanță, personalul APA sfătuiește să se ceară ajutor. Reziliența nu se concentrează pe faptul că fiecare trebuie să se ocupe de probleme pe cont propriu , ci pe perceperea momentului când este nevoie de ajutor și să il ceară - fie ca este vorba de un profesionist sau de o cunostinta. "Este important să ne amintim că nu suntem singuri. Deși nu putem

controla fiecare parte a vieții noastre , putem crește concentrându-ne pe aspectele pe care le putem aborda cu sprijinul celor dragi și al experților de încredere . "40

Cei care au întâlnit cărți populare de auto-ajutorare pot fi, de asemenea, familiarizați cu sfaturile de mai sus . Mai mult decât atât, probabil că le-au auzit în termeni simpliști , cum ar fi să rămână pozitivi, concentrându-se pe lucruri bune , mergând pentru o alergare, făcând yoga,"atrăgând" pozitiv lucrurile și totul se va îmbunătăți .Și în timp ce simplificarea psihologiei pozitive a culturii pop în gândirea pozitivă este într-adevăr inacceptabilă, din motive de lungime, nu abordăm această critică aici.⁴¹

În același timp, antrenamentele și exercițiile care întăresc reziliența folosesc cu adevărat instrumentele psihologiei pozitive . Psihologia pozitivă este un domeniu tânăr în sine,un concept introdus de Martin Seligman în 1998, inițiind o schimbare de paradigmă în domeniul psihologiei ; în loc să se concentreze pe boli mintale , deficite, el s-a concentrat pe punctele forte, bunăstarea, și pozitivisme.

Seligman și Peterson au identificat, prin urmare, 24 de puncte forte și virtuți care ⁴² pot fi găsite în individ și ajută la orientarea, pe ce trăsături se pot baza în viața cotidiană sau chiar în alegerile lor de carieră și care sunt domeniile care trebuie îmbunătățite.

Cele 24 de puncte forte au fost clasificate în șase grupuri majore: înțelepciune și cunoștințe, curaj, umanitate, justiție, moderare și excelență. Categoria de înțelepciune și cunoaștere a inclus creativitatea, curiozitatea, deschiderea,dragostea de învățare și gândirea perspectivică . Curajul înseamnă îndrăzneală, perseverență, onestitate și vitalitate; dragostea, bunătatea, inteligența socială au fost clasificate ca umanitate,iar calitățile civice, tratamentul egal, iar abilitățile de conducere au fost clasificate drept justiție.

Iertarea și harul, umilința și modestia, reținerea și autocontrolul au fost clasificate ca aparținând perseverenței . În cele din urmă, elementele de excelență au inclus capacitatea de a aprecia frumusețea și excelența, recunoștința, speranța, umorul și spiritualitatea.

⁴⁰ Uo.

⁴¹ Ugyanakkor Barbara Ehrenreich Bright-sided című könyvét mindenkinek ajánljuk, aki a túlzásba vitt pozitív gondolkodás hatásaira kíváncsi, szem előtt tartva, hogy ez nem egyenlő a pozitív pszichológia módszereivel.

⁴² Christopher Peterson - Martin E.P. Seligman: CharacterStrengths și virtuți. Un manual și o clasificare. Oxford University Press, 2004.

Înțelepciune și cunoaștere	Creativitate	Originalitate, ingeniozitate
	Curiozitate	Interes, cautare de noutati, deschidere spre experienta
	Deschidere	Judecata, gândirea critică
	Dragostea de a învăța	-
	Gândirea perspectivei	Înțelepciune
Curaj	Curaj	Curaj
	Rezistenta	Perseverență, diligență
	Onestitate	Credibilitate, onestitate
	Vitalitate	Impuls, entuziasm, vitalitate, energie
Omenie	Dragoste	-
	Bunătate	Generozitate, îngrijire, atenție, compasiune, dragoste altruistă
	Inteligența socială	Inteligență emoțională, autocunoaștere (PI)
Dreptate	Naționalitate	Obligatii sociale, loialitate, munca in echipa
	Egalitatea de tratament	-
	Abilitati de leadership	-
Rezistenta	Iertare și har	-
	Umilință și modestie	-
	Reținere	-
	Auto	Autoreglementare
Excelență	Aprecierea frumuseții și excelenței	Admirație, uimire, răpire
	Recunoștință	-
	Nădejde	Optimism, orientare spre viitor
	Umor	Ludic
	Spiritualitate	Religiozitate, credință, scop

Figura 2: Tipologia punctelor forte și virtuților de caracter ale lui Peterson și Seligman

Aceste calități au fost ulterior regrupate de alții în alte scopuri, iar Peterson și Seligman au caracterizat inițial doar valorile personale care afirmă, viața cuiva. Referindu-ne la această tipologie, putem întâlni teste de inteligență care nu măsoară IQ-ul, toate testele bazate pe rezistență care măsoară, de exemplu, rolul în comunitatea de la locul de

muncă se bazează pe această abordare, iar instrumentele de promovare a rezilienței evidențiază, de asemenea, în mod similar punctele forte pe care le ajută să depășească stresul, să depășească problemele.

Peterson a efectuat, de asemenea, un test validat de 96 de întrebări pentru a evalua punctele forte ale caracterelor, pe baza faptului că toate punctele forte ale caracterului se găsesc în fiecare persoană, numai într-o ordine diferită ; testul ponderează și clasifică aceste puncte forte în funcție de puterea lor . Testul VIA-IS (Valori în acțiune - Inventarul punctelor forte) este disponibil în prezent gratuit și, deși evaluarea detaliată este deja contra cost, fiecare persoană va primi o mică explicație a clasamentului.⁴³

Dezvoltarea rezilienței copiilor este influențată de reziliența școlii și a profesorilor în același mod (Templeton, Shafi, & Pritchard, 2020; Middleton, 2020)

Fără dezvoltarea rezilienței profesorului / lucrătorului cu tineret , este de neconceput ca acesta să aibă succes în dezvoltarea rezilienței copiilor însărcinați cu el.

Desigur, dezvoltarea rezilienței necesită dezvoltarea competențelor emoționale și sociale , dezvoltarea trăsăturilor pozitive și dezvoltarea abilităților cognitive , ca efectele lor benefice au fost prezentate în mai multe studii (Templeton, Shafi, & Pritchard, 2020; M Inmaculada, 2020). Cu toate acestea, în plus față de abilitățile de predare, abilitățile și curriculum-ul explicit, există o altă modalitate: de a dezvolta o cultură a rezilienței în întreaga școală, adică de a promova crearea și dezvoltarea rețelelor de sprijin, motivarea și facilitarea colaborării la toate nivelurile, construirea relațiilor cu părinții și organizațiile comunitare mai largi. (Erdei, 2014-2015; Gillham et al. 2013, citat în Shafi 2020; Middleton & Millican, 2020). În acest fel, nu numai individul, ci și reziliența școlii pot fi dezvoltate, care apoi are repercursiuni asupra celorlalți actori în sistem. Dacă școala este preocupată de dezvoltarea rezilienței, va avea un impact pe termen lung asupra vieții copiilor care, ca adulți, transmit această abordare prin relațiile lor sociale (Shafi, 2020).

Middleton și Millican (2020) identifică trei perspective diferite pentru școlile care doresc să contribuie la dezvoltarea rezilienței elevilor . Pe de o parte, școala ca sistem poate promova formarea rezilienței dacă factorii de risc și de protecție sunt în echilibru în școală. Pe de altă parte, aplicarea ideilor pedagogice care dezvoltă reziliența are un efect benefic : concepte pedagogice bazate pe constructivism, exploratorie, experiențială învățarea, pedagogiile experiențiale, centrate pe persoană, aplicarea jocului în procesul de învățare . În al treilea rând, reziliența copiilor poate fi dezvoltată prin programe care se concentrează nu numai pe realizările academice, ci și pe competențele transversale și oferă profesorului oportunitatea de a explora interacțiunile care îi promovează propria reziliență, astfel încât să poată aplica apoi cunoștințele dobândite studenților . Cu toate acestea, în cazul dezvoltărilor bazate pe programe, este foarte important să se adapteze

⁴³ <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

programele la contextul și mediul educațional dat (Templeton , Shafi, & Pritchard, 2020). Fără aceasta, succesul este aproape de neconceput.

Măsurarea rezilienței

Cum poate fi măsurată reziliența?

"Reziliența ca factor de protecție include tratamente de personalitate care ajută la adaptarea cu succes la circumstanțele adverse , reduc efectele negative ale stresului și fac adaptarea față de schimbare. Reziliența indică, de asemenea, capacitatea de a reveni la funcționarea normală după un stres excesiv asupra metodelor individuale de adaptare (Ahern et al., 2006; Norris et al., 2008)."⁴⁴

" A fost emis ipoteza că reziliența este asociată cu mai multe rezultate pozitive și mai puține simptome PTSD pentru starea fizică și mentală generală . Deși relația dintre traumă și suferința psihologică este foarte complexă, reziliența a fost puternic asociată cu rezultate pozitive legate de echilibrul mental (de exemplu, mai puțin furie), mai puține simptome PTSD , și, în general, o sănătate mai bună ."⁴⁵

Atunci când măsurăm reziliența individuală, este posibil să întâlnim abordarea de mai sus , care examinează reziliența PTSD (adică evaluează răspunsul la traumă) și, de asemenea, una care evaluează pozitivul sau efectele negative ale evenimentelor de viață asupra vieții unui individ. Deoarece aceste efecte sunt dificil de standardizat, există doar câteva teste validate care pot fi întâlnite într-un număr suficient de cazuri în cercetarea rezilienței . Desigur, există unele care fie nu sunt validate, fie pot fi utilizate numai în condiții specifice (a se vedea <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/repository-of-resilience-measures/>), dar există de asemenea, cele cărora le lipsește orice validare și servesc doar la aprofundarea cunoașterii de sine.

Măsurători și teste mai bine cunoscute

CD-RISC 10: Chestionarul lui Connor și Davidson cu 25 și, în formă prescurtată, 10-întrebări care măsoară răspunsurile date la stres. Versiunea cu 10 elemente pune următoarele întrebări:

⁴⁴ http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf 129. o.

⁴⁵ Uo. 130. o.

Pentru fiecare declarație, vă rugăm să indicați măsura în care ați fost caracterizat de această declarație în ultima lună.

Răspunsuri posibile: 0 - Nu este adevărat deloc ; 1 - Rareori adevărat; 2 - Uneori adevărat; 3 - Adesea adevărat; 4 - Aproape întotdeauna adevărat.

1. Sunt capabil să mă adaptez atunci când apar schimbări .
2. Lupta cu stresul mă face mai puternic .
3. Acționez cu mare elan indiferent, despre ce este vorba.
4. Mă gândesc rațional și mă concentrez când sânt sub presiune.
5. Am tendința de a reveni după boală, prejudiciu sau alte greutăți.
6. Cred că îmi pot atinge obiectivele, chiar dacă există obstacole .
7. Acționez după presimțirile mele.
8. Eu nu sunt ușor descurajat de eșec.
9. Mă gândesc la mine ca la o persoană puternică atunci când mă ocup de provocările și dificultățile vieții .
10. Lucrez din greu pentru a-mi atinge țelurile mele.⁴⁶

ACE și BCE

Măsoară efectele adverse și benefice suferite în copilărie. Funcționează cu dezavantaje de bază , nu ia în considerare, de exemplu. abuzul experimentat în comunitate, efectele distructive ale prejudecăților bazate pe sex, etnie sau orientare sexuală , dar are șanse mari să prezică probleme în viața de mai târziu.

El examinează evenimentele negative de viață în primul rând în mediul de acasă , întrebând despre părinții neglijenți și / sau abuzivi , abuzul sexual , sărăcia, sentimentele de singurătate, consumul de substanțe , și antecedente penale . Pe baza cercetării chestionarului de 10 articole , se poate afirma că persoanele cu mai mult de 4 puncte sunt mai susceptibile de a deveni părinți la vârsta de minor, șansele de boli cronice și psihice , consumul de substanțe și intrarea în relații abuzive cresc, iar șansele lor de viață se îngustează.⁴⁷

Aceste dezavantaje de acasă pot fi compensate de prieteni, membri ai familiei coezive ,un sentiment de apartenență la comunitate, un bun mentor sau profesor care poate fi modele pentru individ în timpul copilăriei, astfel încât fiecare efect pozitiv în scorul testului ACE / BCE este de -1 punct în test.

⁴⁶ Járαι Etal. által validált magyarországi változat, http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf

⁴⁷ <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

Scala evenimentelor cu viață redusă (RLES)

În 2016, Hüse et al. și-au publicat cercetările privind relațiile dintre evenimentele negative de viață și comportamentele nesănătoase în rândul tinerilor. Ei au evaluat riscul de a se confrunța cu un eveniment negativ de viață pentru o persoană tânără în conformitate cu un sistem de puncte, iar scorurile totale au fost împărțite în trei categorii (grup cu risc scăzut, mediu, ridicat). Evenimentele de viață examinate sunt:

Familia noastră a suferit o pierdere financiară gravă	45 puncte
Unul dintre părinții mei sau părinții adoptivi și-au pierdut locul de muncă	46 puncte
Au fost certuri dure între părinții mei	47 puncte
Despărțirea de un iubit / prieten	53 puncte
Boală gravă (tu sau un membru al familiei)	57 puncte
Unul dintre părinții mei sau părinții adoptivi era în mod regulat în stare de ebrietate	75 puncte
Tentativă de sinucidere în mediul meu apropiat (familie, cerc de prieteni) în ultimii 3 ani	76 puncte
Părinții mei au divorțat	90 puncte
Am fost bătut în mod regulat, abuzat de părinții mei sau de părinții adoptivi	90 puncte
Tentativă de sinucidere care se încheie cu moartea în mediul meu apropiat (familie, cerc de prieteni)	90 puncte
Am avut un avort (sau partenerul meu a avut unul)	100 puncte
Tatăl sau mama mea au murit	100 puncte

Sursa: Hüse Lajos – Huszti Éva – Takács Péter: A gyermekvédelem peremén. Negatív életesemények hatása a kamaszok és fiatalok egészségkárosító magatartására. în Metszetek, Vol.5. 4. (2016) p. 107-108.

RSA

Scala de Reziliență pentru Adulți măsoară factorii de protecție în 5 categorii majore (competențe personale, competențe sociale, coeziune familială, sprijin comunitar, organizare) cu un total de 43 articole. Întrebările sunt următoarele:

Competență personală

1 Cred în propriile mele abilități

2 Credința în mine mă ajută să depășesc momentele dificile

3 Știu că reușesc dacă continui

4 Știu cum să-mi ating obiectivele

5 Indiferent de ce se întâmplă, întotdeauna găsesc o soluție

6 Pot să mă simt lejer împreună cu alte persoane

7 Viitorul meu se simte promițător

8 Știu că îmi pot rezolva problemele personale

9 Sunt mulțumit de mine însumi

10 Am planuri realiste de viitor

11 Am încredere deplină în judecățile și deciziile mele

12 În momente grele știu că vor veni vremuri mai bune

Competență socială

1 Mă pricep să inițiez legături cu oameni noi

2 Îmi stabilesc cu ușurință noi prietenii

3 Îmi este ușor să mă gândesc la subiecte conversaționale bune

4 Mă adaptez cu ușurință la noile medii sociale

5 Este ușor pentru mine de a face alte persoane să râdă

6 Îmi place să fiu cu alte persoane

7 Știu cum să încep o conversație

8 Râd ușor

9 Este important pentru mine să fiu flexibilă în circumstanțe sociale

10 Am relații bune atât cu femeile, cât și cu bărbații

Coerența familiei

1 Există legături puternice în familia mea

2 Îmi place să fiu cu familia mea

3 În familia noastră suntem loiali unul față de celălalt

4 În familia mea ne place să găsim activități comune

5 Chiar și în momente dificile, familia mea păstrează o perspectivă pozitivă asupra viitorului

6 În familia mea avem o înțelegere comună a ceea ce este important în viață

7 Există puține conflicte în familia mea

Sprijin social

1 Am niște prieteni apropiați / membri ai familiei cărora le pasă cu adevărat de mine

2 Am niște prieteni/membri ai familiei care mă susțin

3 Întotdeauna am pe cineva care mă poate ajuta atunci când este nevoie

4 Am niște prieteni apropiați / membri ai familiei care se pricep să mă încurajeze

5 Sunt rapid notificat dacă unii membri ai familiei intră într-o criză

6 Pot discuta probleme personale cu prietenii/membrii familiei

7 Am niște prieteni apropiați / membri ai familiei care îmi apreciază abilitățile

8 Păstrez în mod regulat legătura cu familia mea

9 Există legături puternice între prietenii mei

Structura personală

1 Regulile și rutinele regulate îmi fac viața de zi cu zi mai ușoară

2 Îmi păstrez rutina zilnică chiar și în momente dificile

3 Prefer să-mi planific acțiunile

4 Lucrez cel mai bine atunci când ating un obiectiv

5 Mă pricep să-mi organizez timpul

Sursa: O revizuire critică a scalelor utilizate în cercetarea rezilienței⁴⁸[5]

Donders-test

Spre deosebire de testele prezentate până în prezent, testul de reziliență creat de Paul Donders nu a fost validat și nu apare în cercetare, servește doar pentru a permite celor interesați să determine pentru ei înșiși, în mediul de acasă, care sunt zonele care îi ajută în viața lor de zi cu zi și care sunt cele care trebuie să fie întărite.

Donders abordează problema ca antrenor și dezvoltator organizațional, astfel încât categoriile sale se concentrează, de asemenea, pe competențe individuale și sociale. Acesta distinge șapte categorii principale:

- reconcilierea cu trecutul, stabilitatea emoțională
- optimism realist
- abilitati de rezolvare a problemelor
- valorificarea capacităților noastre unice
- autodisciplină și un stil de viață sănătos

⁴⁸ Isyaku Salisu & Norashida Hashim: O revizuire critică a scalelor utilizate în Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III., 27. o.

- conștientizare și pasiune
- relatii sanatoase

Pentru fiecare metodă de măsurare, este important să se uite la ceea ce presupune testul despre reziliență și care este scopul testului (sondaj, dezvoltare, explorare etc.). Testele pot ajuta la descoperirea cauzelor mai profunde, dar trebuie să căutați ajutor de specialitate pentru a procesa orice evenimente negative de viață și pentru a consolida factorii mai slabi.

În cele ce urmează, vă prezentăm un subiect de formare, cu ajutorul căruia ne putem familiariza nu numai cu sarcinile teoretice, ci și cu cele practice, conceptul de reziliență și metodele sale de aplicare și integrarea acestuia în viața noastră de zi cu zi și în munca noastră cu copiii și tinerii.

Program de formare

Unul dintre obiectivele noastre în cadrul prezentului proiect a fost de a elabora un program de formare în primul rând pentru profesioniștii de tineret care pot fi utilizate de către cei care sunt noi la conceptul de reziliență și cei care au deja o înțelegere de bază a subiectului.

Este important să subliniem faptul că formarea nu instruește reziliența și nici nu poate fi învățată în câteva zile. Scopul sarcinilor este de a cunoaște diferitele aspecte și domenii ale rezilienței cu ajutorul sarcinilor practice, care pot fi integrate în alte ocupații în mod independent.

Antrenamentul în sine are o durată de 3 zile și, în funcție de grup, poate fi ținut continuu sau chiar o dată pe săptămână. Este important ca liderul de training să aibă experiența anterioară în acest domeniu, pentru cei mai puțin experimentați recomandăm dubla conducere acolo unde jumătate din pereche este mai experimentată. Dimensiunea ideală a grupului este de 10, dar nu mai mult de 15 persoane; majoritatea sarcinilor sunt efectuate în grupuri mici de 3-4 persoane. Instruirea nu necesită materiale speciale, doar hârtie, stilou, hârtie flipchart, uneori un laptop și acces la internet, doar unele dintre sarcini necesită instrumente creative suplimentare.

Prima zi tratează în mare parte transferul de cunoștințe teoretice și prelucrarea a ceea ce s-a spus, a doua zi introduce treptat participanții la exercițiile care întăresc reziliența, sarcinile de autocunoaștere, iar a treia zi se ocupă de poveștile umane și tehnicile de relaxare.

Este important ca participanții să fie așezați într-un cerc în timpul amenajării camerei, grupul se descompune uneori în grupuri mici și apoi discută din nou despre experiențele lor într-un cerc mare, astfel încât scaunele și mesele trebuie să fie ușor mobile și trebuie să existe suficient spațiu pentru ca grupul mic să se retragă . În a treia zi, vom aranja camera pentru vizionarea de filme și relaxări.

Oră	Conținut	Instrumente
Ziua 1		
8.00- 8.15	Salutări, introduceri	-
8.15 – 8.25	Prezentarea proiectului și a publicațiilor	Descrierea proiectului, publicații
8.25- 8.30	Așteptări și factori de excludere	post-it, stilou
8.30 – 8.55	Ce este reziliența?	post-it, stilou
8.55- 9.15	Butoi de energie	flipchart, post-it, stilou
9.15- 9.35	De ce avem nevoie pentru a fi rezilienți?	
9.35- 9.45	Pauză	
9.45- 10.45	Introducerea cadrului de reziliență	cadru de masă, post-it, stilou
10.45- 11.25	Test de reziliență 1.	test, stilou

11.25- 11.40	Sumarizarea rezilienței până în prezent	
11.40- 12.40	Pauză de masă	
12.40- 13.20	Test de reziliență 2.	test, stilou
13.20- 13.50	Teorie	
13.50- 14.05	Pauză	
14.05- 15.00	Factori de reziliență	flipchart, post-it, stilou
15.00- 15.15	Joc de mișcare. A alerga dacă ...	
15.15- 15.45	Închiderea jocului sau a vorbi	hârtie, stilou
15.45- 16.00	Închiderea zilei	
Ziua 2		
8.00- 8.05	Joc de deschidere(Fericirea, pentru mine este...)	

8.05-8.50	Gândire pozitivă vs criză	flipchart
8.50-9.30	Forme de inteligență	Foaie
9.30-9.45	Pauză	
9.45-10.00	Auto-apreciere	
10.00-10.15	Scurt metraj 1.	laptop, proiector
10.15-10.40	Prelucrarea filmului	
10.40-11.40	Schimbarea perspectivei	hârtie, stilou
11.40-12.40	Pauză de masă	
12.40-13.25	Arbore genealogic	hârtie, stilou
13.25-14.25	Oglindă, oglindă pe perete	hârtie, stilou, creioane de colorat
14.25-14.40	Pauză	

14.40-15.00	Testul fructelor	test, stilou
15.00-15.45	Etapele vieții și crizele	Foaie
15.45-16.00	Închiderea zilei	
Ziua 3		
8.00-8.05	Deschidere (Cum mă simt astăzi?)	
8.05-9.05	O șansă de a începe din nou	descrierea cazului
9.05-9.15	Pauză	
9.15-9.35	Scurtmetraj 2.	laptop, proiector
9.35-9.45	Prelucrarea filmului	
9.45-10.35	Povestea vieții noastre	hârtie, foarfecă, stilou, creion de colorat, păslă-vârf, stilou, reviste
10.35-10.50	Pauză	

10.50- 11.10	Scurtmetraj 3.	laptop, proiector
11.10- 11.40	Prelucrarea filmului	
11.40- 12.40	Pauză de masă	
12.40- 12.55	Scurtmetraj 4.	laptop, proiector
12.55- 13.10	Prelucrarea filmului	
13.10- 13.30	Focalizare selectivă	post-it, stilou
13.30- 13.40	Rezumat	flipchart
13.40- 13.55	Pauză	
13.55- 14.55	Tehnici de relaxare	descrieri ale exercițiilor
14.55- 15.15	Afișarea emoțiilor	silhouette, creion de colorat
15.15- 15.30	Numirea emoțiilor	roata emotiilor , chipurilor, termometrului emotional

15.30-16.00	Închidere, evaluare	post-it, stilou
-------------	---------------------	-----------------

Descrierea sarcinilor

Ziua 1

Salutări, introducere

Atât liderul sesiunii, cât și participanții se prezintă unul altuia, spunându-le cine a venit de unde, de ce sunt interesați de subiectul sesiunii. Liderul sesiunii descrie apoi scopul, structura și cadrul sesiunilor.

Prezentarea proiectului și a publicațiilor

Liderul sesiunii prezintă rezultatele intelectuale create în cadrul proiectului (metodologia și manualul de bune practici) și modul în care acestea se raportează la sarcinile participanților.

Așteptări și factori de excludere

Participanților li se dau 4-4 post-it-uri și pixuri pe care să scrie ce așteaptă de la sesiune și ce lucruri nu vor deloc (de exemplu, nu vreau să am sarcini în care îmi ating parul). Post-iturile sunt lipite sau sunt puse pe un flipchart sau pe o suprafață mai mare a peretelui, care este păstrată într-un loc vizibil pe tot parcursul sesiunilor.

Butoi de energie

Facilitatorul desenează un butoi mare pe un flipchart. Participanților li se dau pixuri și post-it-uri, scriind care sunt lucrurile care le încarcă cu energie și care sunt lucrurile care le drenează energiile. Notele sunt puse la dreapta (+) și stânga (-) părțile laterale ale butoiului.

După aplicarea post-iturilor , facilitatorul inițiază o discuție despre proporția lucrurilor care dau și doboară energiile din viața participanților, ce pot ei face pentru a rămâne energici, dacă a existat un caz specific pe care vor să împartă cu grupul, și așa mai departe.

De ce avem nevoie pentru a fi rezilienți?

Facilitatorul îi întreabă pe participanți ce cred că înseamnă reziliența și ce este nevoie pentru a fi rezilienți. Înregistrați răspunsurile vorbite pe un flipchart păstrând în același timp foaia de energie vizibilă. După colectarea ideilor , facilitatorul întreabă participanții care cred că sunt cele spuse în sarcina butoiului de energie care poate face individul rezilient. După discutarea răspunsurilor , ei explică ce este reziliența (în sens sociologic și psihologic) și, pe scurt, ce abordări există.

Introducerea cadrului de reziliență

Facilitatorul distribuie participanților fișa cadrului de reziliență. Ei discută împreună care sunt principalele categorii și flipchart-uri , ceea ce cred ei că se poate face de către individ, părintele, școala și propria lor instituție pentru consolidarea rezilienței tinerilor. Foaia poate fi accesată aici: <https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/04/Interactive-Resilience-Framework.pdf>

Test de reziliență 1.

Facilitatorul distribuie participanților testul de reziliență bazat pe factorul Donders. După finalizarea și evaluarea, el pune următoarele întrebări:

Care este semnificația testului, ce măsoară, cât de relevant cred ei că este pentru ei înșiși ?

Credeți că copiii pot fi testați de ceva similar? Acești factori pot fi măsurați la copii și tineri?

Rezumat

Participanții rezumă ceea ce s-a spus până acum.

Test de reziliență 2.

În această etapă, facilitatorul atribuie două teste, mai întâi testul ACE. Rezultatele testului sunt, de asemenea, discutate aici, iar apoi facilitatorul distribuie testul RLES între participanți. După finalizarea testului, ei inițiază o conversație despre ceea ce cred despre aceste teste, de ce este important un test bazat pe factori și unde poate fi aplicat și de ce un test care clasifică evenimentele de viață este important și unde poate fi aplicat.

Partea teoretică

Pe baza testelor, facilitatorul vorbește despre cum și de către cine pot fi aplicate mai eficient aceste teste, cum pot fi recunoscuți acești factori în rândul copiilor și tinerilor oameni și ce se poate face în astfel de situații. După prezentare, se întreabă participanții cum cred că dezavantajele pot fi transformate în beneficii și cum se referă acest lucru la reziliență.

Descrierea factorilor

Facilitatorul descrie factorii de reziliență (Donders" este mai avantajos în acest aspect, dar pot fi utilizate și altele, de exemplu APA, clasificări) și metodele prin care fiecare factor poate fi dezvoltat. Se recomandă utilizarea unui flipchart pentru un transfer de cunoștințe mai clar.

Joc de mișcare

Spre sfârșitul zilei, merită să introduceți un joc de mișcare scurt pentru a menține participanții reîmprospătați. De exemplu: jocul numit Run, dacă ... Facilitatorul le cere participanților să se ridice și să formeze un cerc și dacă se spune o propoziție care este adevărată despre ei, ar trebui să alerge într-o altă locație (nu adiacente). Ultimul care se așează rămâne în mijlocul cercului și începe noua propoziție. Acesta poate fi, de asemenea, utilizat ca un joc introductiv la începutul sesiunii (de exemplu, a alerga dacă aveți ochi albaștri), aici, la sfârșitul zilei se recomandă folosirea propozițiilor legate de subiectul sesiunii (de exemplu, alergați cine a depășit deja un obstacol, alergați cine a eșuat deja în ceva, etc.).

Merită să continuați jocul până când compania își revine puțin și poate ajunge la sarcinile finale mai energic.

Închiderea jocului sau vorbitul

La sfârșitul zilei , ultima sarcină merită încheiată cu discuții de caz . Facilitatorul spune un caz mai simplu în care a fost rezilient și le cere participanților să împărtășească o poveste și cu grupul. Facilitatorul ar trebui să fie atent să nu se concentreze pe traume, răni adânci , ci să vorbească despre succese simple, de zi cu zi . Dacă participanții sunt reticenți în a împărtăși astfel de povești, ei pot vorbi, de asemenea, dacă cunosc pe cineva în mediul lor , locul lor de muncă, pe care îl consideră rezilient. În cazul unei povești personale, merită, de asemenea, să folosiți întăriri pozitive și să încurajați naratorii.

Închiderea zilei

La sfârșitul zilei, participanții evaluează ziua , ceea ce au învățat, cum s-au simțit și așa mai departe .

Ziua 2

Runda de deschidere(Fericirea pentru mine este)

Facilitatorul întreabă participanții ce le vine în minte atunci când trebuie să se gândească la ceva care îi umple de bucurie sau energie. Propoziția ar trebui să înceapă cu "Fericirea pentru mine este ...". Odată ce răspunsurile sunt rotunjite în sus, facilitatorul trece la următoarea sarcină.

Gândire pozitivă vs criză

Facilitatorul le cere participanților să repete rapid în grupuri de 3-4 persoane ceea ce știu despre reziliență pe baza a ceea ce s-a spus până acum și apoi întreabă care ar putea fi diferența între gândirea rezilientă și gândirea pozitivă (dacă există). Ei colectează răspunsurile pe un flipchart. Ei explică apoi cum să vorbim despre reziliență în diferite situații de criză , care este diferența dintre provocare, dezavantaj, traumă și criză și cum să se ocupe de le într-un mod rezilient .

Forme de inteligență

Facilitatorul atribuie grupurilor tabelul 8 Smarts , pe baza căruia participanții, pe baza propriei autoclasificări, determină care sunt punctele lor forte . Facilitatorul inițiază apoi o conversație despre diferitele inteligențe, care sunt cele pe care societatea actuală le consideră utile sau inutile și cum fiecare tip poate cel mai bine găsi locul său .

Auto-apreciere

Facilitatorul distribuie un post-it participanților (încă în grupuri mici) pe care pot scrie titluri. El pune întrebarea: care a fost cazul care te-a ajutat să fii rezilient? După colectarea răspunsurilor , inițiază o conversație despre modul în care le-a ajutat stima de sine, ce abilități au dezvoltat, cum le-a modelat viața ulterioară , dacă au fost capabili să folosească experiența , și așa mai departe. El continuă apoi conversația legată de succes (de ce succese ești mândru?). Aici, participanții pot împărtăși orice poveste pe care și-o amintesc cu mândrie.

Scurtmetraj 1.

Facilitatorul va juca prezentarea TEDx a lui Nick Vujicik . Dacă îl urmăriți pe YouTube, există legende, dar poate fi necesar să-l interpretați din mers, depinde de grup. După vizionarea scurtmetrajului, facilitatorul spune câteva propoziții despre prezentator și le cere participanților să adune ceea ce s-a spus despre reziliență , ce ei pot utiliza din film, și așa mai departe.

Schimbarea perspectivei

Facilitatorul distribuie hârtie și pix participanților și le cere să descrie câte un caz în care au fost frustrați, supărați sau furioși pe cineva. După aceea, el le cere să se gândească acum dacă persoana în cauză a făcut tot posibilul, ce îi stătea în puteri . Cum ar reacționa participanții în acest caz? S-ar schimba atitudinea lor? Ce se întâmplă când suntem plini de compasiune? Ce se întâmplă dacă nu suntem de acord? Discutați răspunsurile în grupuri de 3-4 persoane.

Arbore genealogic

Facilitatorul le cere participanților să deseneze un arbore genealogic , dar numai cu persoane pe care și le amintesc personal sau fac parte din legendele familiei . Ce poveste de familie pozitivă ar putea împărtăși cu grupul (vorbind despre un grup de 3-4 persoane)?

Știu cum erau părinții și bunicii lor când erau mici? Se aseamănă participanții cu ei? (Nu vă concentrați asupra traumelor familiale, deoarece acest lucru poate rupe, de asemenea, rănilor pe care nu le putem trata aici.) Există un membru al familiei care este văzut ca un model?

Oglinda, oglinda

Facilitatorul cere participanților să facă două imagini în oglindă cu ei înșiși (aceasta poate fi scrisă sau desenată). Unul ar trebui să fie modul în care comunitatea le vede (în opinia lor), iar celălalt este cel care reprezintă pe ei înșiși cel mai adevărat. După ce reflecțiile sunt făcute, facilitatorul inițiază o conversație despre cum le văd alții, cum s-ar caracteriza, care este diferența dintre cele două? Care este baza imaginii de sine, ce poate distorsiona imaginea de sine? (de exemplu, social media, mass-media, prejudecăți, etc) Exercițiul merită, de asemenea, să faceți într-un grup mic.

Testul fructelor

Facilitatorul distribuie foaia de testare a fructelor participanților, răspunsurile, caracteristicile și punctele forte ale fiecărui grup sunt prelucrate împreună.

Etapele vieții și crizele

Facilitatorul introduce etapele de viață ale lui Erikson și crizele din fiecare etapă, în timp ce inițiază o conversație despre modul în care aceste crize se manifestă în viața de zi cu zi. Poate fi o poveste personală, dar și o discuție de caz.

Închiderea zilei

La sfârșitul zilei, participanții evaluează ziua, ceea ce au învățat, cum s-au simțit și așa mai departe.

Ziua 3

Cercul de deschidere (Astăzi mă simt ca ...)

Facilitatorul întreabă participanții cum se simt, ce ar putea compara cu acest lucru. Propoziția ar trebui să înceapă cu "Astăzi mă simt ca ...". Odată ce răspunsurile sunt rotunjite în sus, facilitatorul trece la următoarea sarcină.

O șansă de a începe din nou

Facilitatorul distribuie descrierea cazului lui Timi participanților, care stau din nou în grupuri mici și le citesc. După lectură, ei discută despre ce fel de circumstanțe sunt prezente, evenimentele pe care le-au întâlnit în poveste, și posibilele intervenții, dacă e cazul și așa mai departe. În cazul unui grup non-maghiar-vorbitor, pot fi examinate orice studii de caz similare (familie neglijantă, monoparentală, co-dependență, consumul de substanțe și reabilitarea).

Scurtmetraj 2.

Facilitatorul transmite povestea lui Ercsi participanților. (Orice poveste similară poate fi folosit, punctul de plecare este perseverența, depășirea obstacolelor.) După proiecție, ei lucrează împreună pentru a vedea ce au văzut în film, ce a rezonat cu ei, ce reziliență caracterizează Ercsi, și așa mai departe.

Povestea vieții noastre

Facilitatorul distribuie instrumente creative grupului și le cere să facă un colaj sau să descrie, de exemplu, povestea vieții lor pe o șină (depinde, de asemenea, de grup, locație și timpul disponibil, pe care îl alegem). Ei descriu evenimentele definitorii din viața lor, de unde au venit, ceea ce consideră important în timpul drumului lor de viață (este posibil să se descrie ceea ce este posibil, să se descrie ceea ce au vrut, dar nu s-a întâmplat, dar în schimb viața lor a luat altă direcție).

Scurtmetraj 3.

Facilitatorul proiectează povestea ferrymanului participanților (similar cu Ercsi, orice altă poveste similară poate fi folosită aici). După proiecție, ceea ce se vede este procesat, iar facilitatorul inițiază o discuție despre importanța mentoratului, a sprijinului de la egal la egal și a rolului grupului ca o resursă de stabilitate.

Scurtmetraj 4.

Facilitatorul va ecrana prezentarea TEDx a lui Lucy Hone pentru participanți. Și aici poate fi nevoie de un interpret, în funcție de grup. După screening, grupul procesează ceea ce au văzut și auzit și colectează sfaturile pe care prezentatorul le oferă cu privire la reziliență.

Focalizare selectivă

Pe baza scurtmetrajului, participanților li se dau post-it-uri pe care le notează cele trei lucruri pentru care sunt recunoscători în acest moment, care sunt lucrurile care funcționează bine în viața lor. Aveți grijă să evitați pozitivitatea toxică, portretizând lucrurile bune pe un ton negativ (de exemplu: Nu am nici un motiv să mă plâng, Judy are mult mai rău; cel puțin am un acoperis deasupra capului, etc. În schimb: Sunt recunoscător pentru ceea ce am, eu sunt recunoscător pentru casa mea).

Rezumat

Participanții vor rezuma modul în care poate fi dezvoltată reziliența, ce metode sunt disponibile, ceea ce își amintesc din ultimele zile.

Tehnici de relaxare

Facilitatorul cere participanților să se întindă sau să se așeze confortabil. Dacă există suficient spațiu, putem folosi și perne, saltele de yoga pe care să ne culcăm, să ne punem capul pe masă într-un mediu școlar și așa mai departe. Facilitatorul cere participanților pe o voce liniștitoare să-și relaxeze încet părțile corpului și apoi citește Călătoria ciudată în aceeași voce. Este important ca nimic să nu deranjeze grupul în timpul exercitiului, (telefoanele sunt dezactivate în avans, nu interferează cu stimming, vorbind, și așa mai departe)

După finalizarea sarcinii, participanții procesează ceea ce au experimentat și, dacă doresc, pot împărtăși ce comori au întâlnit de-a lungul poveștii.

Afișarea emoțiilor

Facilitatorul desenează o siluetă umană pe un flipchart și le cere participanților să coloreze, lucrând în grupuri mici, în ce zone își simt emoțiile și ce culoare asortează cu ei. De exemplu, furie, anxietate, nervozitate, fericire, emoție, etc. Facilitatorul pune apoi întrebarea cum rezolvă de obicei sentimentele negative, ce se întâmplă în corpul lor atunci când apar aceste emoții. Cum te ajută exercitiul de relaxare învățat în exercitiul anterior să te relaxezi?

Denumirea emoțiilor

Facilitatorul distribuie trei foi participanților, pe care le pot folosi și atunci când lucrează cu tinerii. Unul arată fețe pe care pot identifica diferite emoții. Pe de altă parte este un termometru pe care în principal copiii mai mici pot arăta cât de puternic simt acea emoție particulară. Al treilea este roata emoțiilor, care poate fi folosită pentru a-i învăța în mod eficient pe tineri despre emoțiile mai nuanțate și cum să le exprime.

Închidere, evaluare

Participanții vor evalua sesiunea de trei zile, ce aduc cu ei, cum s-au simțit și așa mai departe.

Note

Formarea a fost concepută astfel încât implementarea și gestionarea sarcinilor să nu necesite o calificare profesională specială (de exemplu, profesor de teatru, psiholog de teatru), dar este de recomandat ca liderul de sesiune să aibă o anumită experiență și calificări de lider de grup. Este avantajos să mergeți cu conducere dublă, unde un lider are deja mai multă experiență.

Sarcinile pot fi încercate separat, chiar și individual, într-un mediu de acasă, partea teoretică ajută la dobândirea cunoștințelor de fond.

Atașări

Șansa de a începe din nou

http://www.csagyi.hu/images/stories/kiadvanyok/ugaloirat/CsaGyl_2003_2.pdf 19-22.
pagina, Studiul de caz al lui Judit Szécsi

Nick Vujcic

https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTIc&ab_channel=TEDxTalks

Ercsi

https://www.youtube.com/watch?v=us5Rh3EcM4M&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat

Barcagiu

https://www.youtube.com/watch?v=utw5IbL7HJM&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat

Lucy Hone

https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw&ab_channel=TEDxTalks

Testul Donders

Bifați caseta corespunzătoare în funcție de declarația respectivă

1 = rareori adevărat

2 = uneori adevărat

3 = adesea adevărat

4 = aproape întotdeauna adevărat

	1	2	3	4
1. Sunt conștient de trecutul meu și m-am împăcat cu el.				
2. Știu și îmi folosesc abilitățile zilnic .				
3. Stiu cat de mult vreau sa spun pentru altii.				
4. Am încredere că în cele din urmă totul se va dovedi bine.				
5. Cunosc și accept povestea mea personală de viață.				
6. Abordez provocările pas cu pas.				
7. Recunostinta joaca un rol important in viata mea.				
8. Sunt capabil să-mi controlez emoțiile chiar și în situații tensionate .				
9. Fac sport de 2-3 ori pe săptămână.				
10. Încerc conștient să-mi dezvolt abilitățile.				
11. Sunt foarte încrezător.				
12. Sunt un public bun și îmi plac conversațiile bune .				

13. Câștig cu ușurință încrederea altora.				
14. Analizez posibilitățile negative pentru a răspunde noilor provocări cu soluții alternative .				
15. Mă ocup bine de pierderi ,sunt capabil să renunț la lucruri.				
16. Gestionez banii disciplinat.				
17. Am obiective clare pentru viața mea și dezvoltarea mea personală .				
18. Am stabilit obiective realiste care se potrivesc bine cu planurile mele de viitor.				
19. Nu-mi fac prea multe griji cu privire la viitor.				
20. Dorm bine și mă trezesc odihnit.				
21. Fac parte dintr-o comunitate ai cărei membri se susțin reciproc .				
22. Îmi place să fac parte dintr-o echipă și simt că sunt într-un loc în care trebuie să fiu.				
23. Am o greutate buna si nu fluctueaza niciodata mai mult de 3 kg.				
24. Nu evit opiniile / punctele de vedere / confruntările neplăcute .				

25. Întotdeauna iau în considerare riscul atunci când planific, astfel încât să mă pot pregăti pentru ele.				
26. Îmi plac relațiile de durată și le hrănesc cu atenție.				
27. Văd clar ce pot da lumii și mă străduiesc în mod constant să o realizez .				
28. Pot comunica abilitățile mele bine altora.				
29. De cele mai multe ori , știu exact ce vreau .				
30. Nu mă retrag din conflicte, ci încercăm să găsim o soluție constructivă pentru ele.				
31. Combin bine și îmi pun abilitățile pentru a servi obiectivelor semnificative .				
32. Sunt mai optimist decât majoritatea cunoștințelor mele .				
33. Sunt capabil să-mi controlez gândurile și chiar să le aplic eficient.				
34. Știu ce fel de mediu de lucru mă motivează cel mai mult și profit la maximum de abilitățile și talentele mele în el.				
35. Îmi folosesc opiniile optimiste pentru a-i inspira și pe alții .				

Evaluarea testului de reziliență

Completând tabelele de mai jos, puteți afla la ce nivel vă aflați în ceea ce privește fiecare factor de reziliență, adică veți obține o imagine mai clară a punctelor tale forte și punctelor slabe în reziliență.

1. Reconcilierea cu trecutul , stabilitatea emoțională	
Declarație	Scor
1	
5	
8	
15	
24	

2. Optimism realist	
Declarație	Scor
4	
7	
19	
32	
35	

3. Capacitatea de rezolvare a problemelor	
Declarație	Scor
6	
14	
18	
25	
29	

4. Valorificarea capacităților noastre unice

Declarație	Scor
2	
10	
28	
31	
34	

5. Autodisciplina și un stil de viață sănătos

Declarație	Scor
9	
16	
20	
23	
33	

6. Conștientizare și pasiune	
Declarație	Scor
3	
11	
13	
17	
27	

7. Relații sănătoase	
Declarație	Scor
12	
21	
22	
26	
30	

Sursa: Donders, Paul Ch . : Reziliență. Editura Harmat, Budapesta, 2019. p. 159-163.

Testul ACE

Înainte de a împlini 18 ani:

1. Un parinte sau alt adult din gospodarie a făcut cu tine des sau foarte des...(te înjură, te insultă, te umilește? Ati avut teamă că ați putea fi rănit fizic?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

2. A facut un parinte sau alt adult in gospodarie des sau foarte des...Te-a împins, te-a apucat, te-a palmuit? Te-a lovit vreodată atât de tare încât ai avut urme sau ai fost rănit?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

3. Un adult sau o persoana cu cel puțin 5 ani mai in varsta decat tine te-a atins indecent, sau te-a rugat să-l atingi in mod sexual, sau ai avut contact oral, anal, sau vaginal cu el?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

4. Ai simțit de multe ori sau foarte des că ... Nimeni din familia ta nu te-a iubit sau nu a crezut că ești important sau special? sau Familia ta nu a avut grijă unul de celălalt, nu s-a simțit aproape unul de celălalt sau nu s-a sprijinit reciproc?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

5. Ai simțit de multe ori sau foarte des că ... Nu aveai de mâncat, trebuia să porți haine murdare și nu aveai pe nimeni care să te protejeze? sau Parintii tai erau prea beati sau amețiți pentru a avea grija de tine sau pentru a te duce la medic daca ai nevoie?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

6. Părinții voștri au fost vreodată separați sau divorțați?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

7. A fost mama ta sau mama vitregă:

De multe ori sau foarte des împins, apucat, palmuit, bătut? sau Uneori, de multe ori, sau foarte des lovit, mușcat, lovit cu un pumn, sau lovit cu ceva greu? sau Vreodată lovit în mod repetat peste cel puțin câteva minute sau amenințat cu un pistol sau cuțit?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

8. Ai trăit cu cineva care a fost un alcoolst, sau care a folosit droguri stradale?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

9. A fost un membru al gospodăriei deprimat sau bolnav mintal sau un membru al gospodăriei a încercat să se sinucidă? No ___ If Da, introduceți 1 ___

10. A mers un membru al gospodăriei la închisoare?

No ___ If Da, introduceți 1 ___

Acum, adăugați-vă "Da" răspunsuri: _ Acesta este scorul ACE dvs.

Sursa: <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

Testul RLES

Familia noastră a suferit o pierdere financiară gravă	45 puncte
Unul dintre părinții mei sau părinții adoptivi și-au pierdut locul de muncă	46 puncte
Au fost certuri dure între părinții mei	47 puncte
Despărțirea de un iubit / prietenă	53 puncte
Boală gravă (dumneavoastră sau un membru al familiei)	57 puncte
Unul dintre părinții mei sau părinții adoptivi era în mod regulat în stare de ebrietate	75 puncte
Tentativă de sinucidere în mediul meu imediat (familie, cerc de prieteni) în ultimii 3 ani	76 puncte
Părinții mei au divorțat	90 puncte
Bătut în mod regulat, abuzat de părinții mei sau de părinții adoptivi	90 puncte
Tentativă de sinucidere care se încheie cu moartea în mediul meu imediat (familie, cerc de prieteni)	90 puncte
Am avut un avort (sau partenerul meu a avut unul)	100 puncte
Tatăl sau mama mea au murit	100 puncte

Sumă:	
-------	--

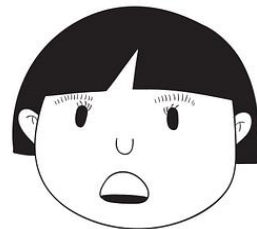
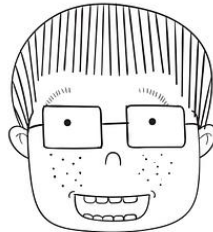
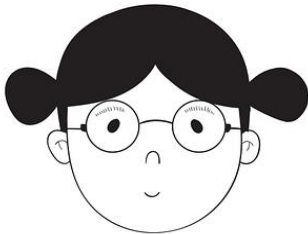
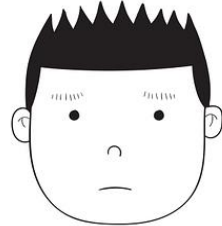
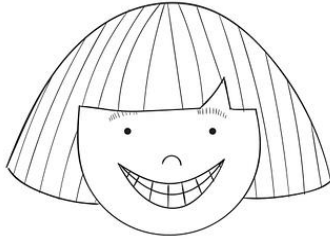
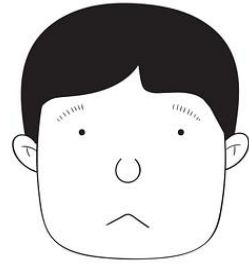
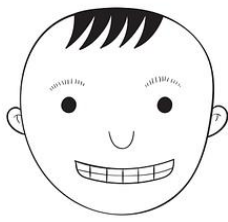
Evaluare:

0-150	risc scăzut	Evenimentele pe care le-ați experimentat s-ar putea să vă fi uzat atunci, dar pe termen lung probabil că nu veți avea probleme mai grave și probleme de sănătate . Dacă, totuși, simțiți că un eveniment încă doare foarte mult - vă gândiți adesea la asta, sunteți trist , sau dormiți prost - atunci ar trebui să consultați un profesionist pentru a vă ajuta să vă procesați experiențele negative .
150-300	risc mediu	O mulțime de lucruri rele vi s-au întâmplat în viața voastră până acum, care nu numai că v-a rănit foarte mult atunci când s-a întâmplat, dar cu siguranță are efecte de lungă durată . Probabilitatea de a dezvolta boli legate de stres în cazul dumneavoastră este de aproximativ 50%, așa că vă recomandăm să acordați o atenție deosebită și, dacă este necesar, să consultați un specialist, cereți ajutor.

peste 300	risc ridicat	Ați experimentat o mulțime de lucruri rele în trecut, care, din păcate, vă pot provoca probleme suplimentare . Probabilitatea de a dezvolta boli legate de stres în cazul dumneavoastră este foarte mare, în jur de 80%, așa că vă recomandăm să contactați imediat un specialist pentru ajutor!
-----------	--------------	--

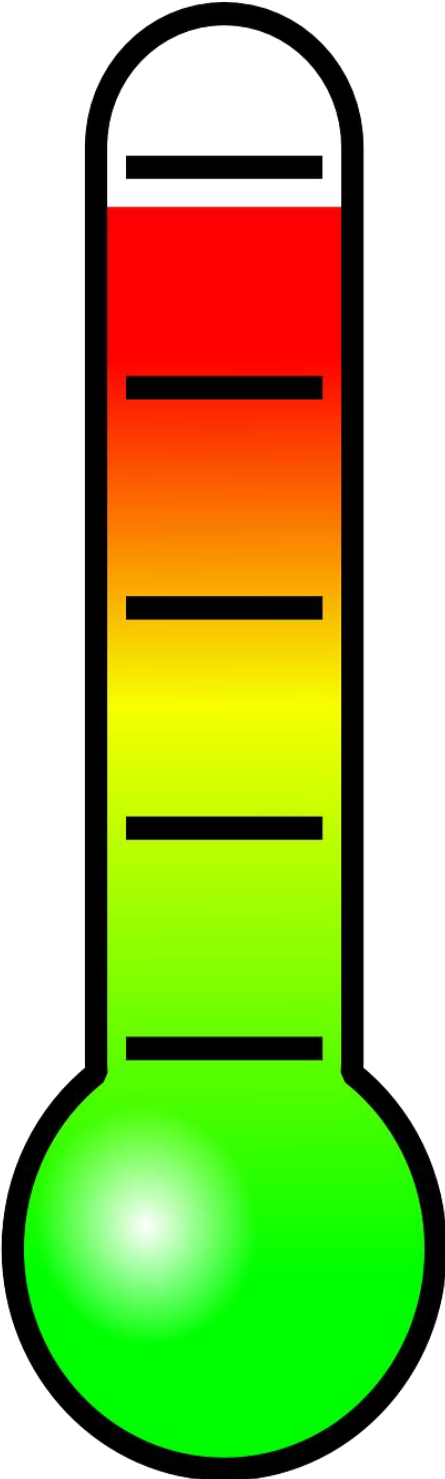
Sursa: Hüse Lajos – Huszti Éva – Takács Péter: A gyermekvédelem peremén. Metszetek, vol. 5. nr.4. 2016 p. 107-108.

Numirea emoțiilor



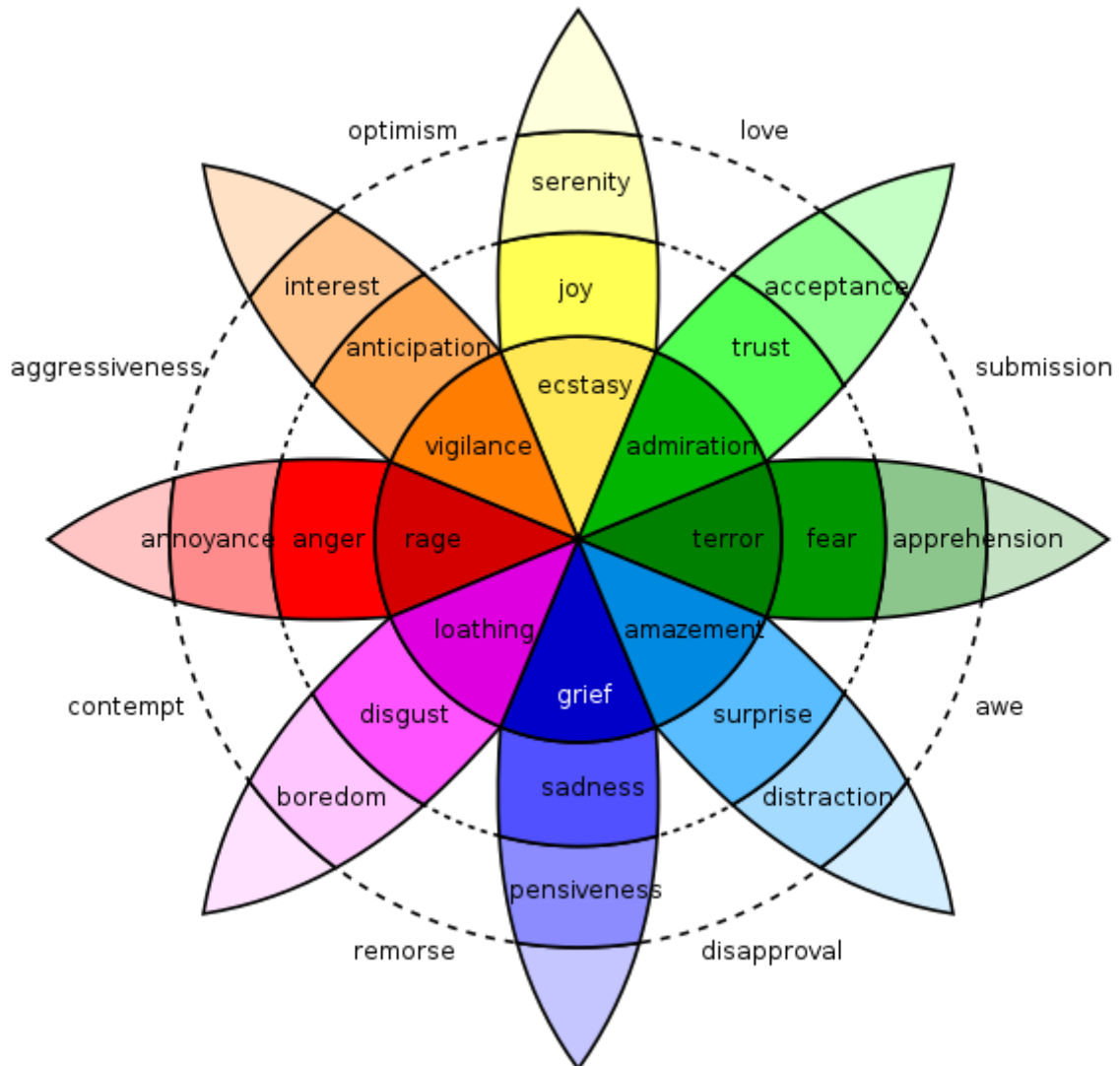
Sursa: Pixabay

Termometru emoțional



Sursa: Pixabay

Roata emoțiilor



Sursa: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/ce/Plutchik-wheel.svg/592px-Plutchik-wheel.svg.png>

Călătorie ciudată

Gen: soluție combinată a problemei.

Indicații:

- Efectuați un exercițiu de fantezie ghidat pentru a ușura anxietatea.
- Explorarea sentimentelor și dorințelor despre noi înșine și despre ceilalți în condiții facilitate.
- Creșterea coeziunii grupului.

Condiții:

- Grup de 8 până la 16 persoane.
- O cameră în care participanții se pot culca confortabil pe podea fără a se deranja reciproc (în cele din urmă, exercițiul se poate face stând în fotolii confortabile).

Tranzacție:

Toată lumea se culcă pe podea și este situată confortabil. (Dacă există vreo tehnică de relaxare în programul de grup, este recomandat să faceți acest exercițiu după relaxare.) Liderul grupului anunță că îi invită să călătorească împreună, toți închizând ochii. Toată lumea ar trebui să asculte cuvintele liderului de grup și să se experimenteze în situații și evenimente. El îți spune că din când în când va pune întrebări la care toată lumea va răspunde în liniște pentru ei înșiși cât mai sincer posibil.

Liderul grupului spune apoi următorul text liniștit și încet:

Vă invit la o excursie până la râu și până la munte. Drumul va fi frumos și aventuros, plin de surprize și pericole. Puteți decide, dacă doriți să mergeți în această călătorie sau nu.

Dacă credeți că ați prefera să nu mergeți, cine v-ar putea convinge să mergeți? Cum? (Aici și după fiecare întrebare, antrenorul ar trebui să aștepte 10-15 secunde pentru ca grupul să-și adune gândurile.)

Dacă ai merge fericit, imaginează-ți că cineva din grup ezită sau refuză invitația. Cum i-ai convinge să meargă cu tine?

Cine este cel pe care ți-ai dori să-l ai cel mai mult în această călătorie?

Ajungem la râu unde bărcile sunt pregătite pentru noi. În fiecare barcă, există un raftsman. Ne îmbarcăm în bărci și începem să navigăm. Există o briză moale în aer, soarele ne încălzește fețele și gândurile noastre sunt sălbatice.

La ce te gândești?

Bărcile devin din ce în ce mai rapide. Râul începe să devină din ce în ce mai îngust și mai sălbatic. Ți place viteza, dar ești și puțin speriat. Barca începe să se balanseze și poți vedea o secțiune stâncoasă în care râul devine și mai sălbatic. Bărcile ar putea trece prin ea, dar ar fi mai sigur să mergeți la țărm și să continuați călătoria pe jos, cu bărcile pe umeri. În acest fel, puteți evita secțiunea periculoasă a apei.

Ce ar trebui să faci acum? Ar trebui să mergeți la țărm sau să continuați raftingul?

Simți vreo teamă?

Ai un coleg de grup care ar vrea să convingă grupul să rămână pe râu? Doriți să-i convingeți pe ceilalți să facă același lucru? Cum?

Toată lumea rămâne în bărci. Partea stâncoasă este înfricoșătoare, bărcile se întorc și tremură în apă, barcagiii au pierdut tot controlul asupra lor. Minutele se simt ca ore. Apoi, dintr-o dată, râul ajunge la o parte mai largă, mai liniștită. Tu

ai supraviețuit pericolului. Grupul ajunge apoi la mal pe partea stângă a râului și continuă pe jos spre munții împăduși.

Cum te simți acum?

Te plimbi într-un canion adânc din pădure. Pe măsură ce continuați, lumina soarelui devine mai slabă, dar nu există altă cale, trebuie să mergeți pe această cale întunecată.

Ce simți? Ți-e frică de ceva? Care este problema?

Dintr-o dată, vezi o lumină în depărtare. La capătul canionului, un zid de piatră înalt de 3 metri îți blochează drumul. Nu se poate vedea doar turnurile unui castel în spatele ei. Lumina vine de la castel. Mergi la ușă.

Nu vezi nici un clopot, ci doar un batator greu pe usa grea de stejar. Tu bati. Ușa se deschide și în spatele ei apare o figură cu glugă. Nu poți să-ți dai seama dacă e bărbat sau femeie.

Cine ar putea fi? Ce este în acest castel?

Figura învăluită vă spune că acest castel păzește cele mai mari comori ale omenirii. Puteți vizita castelul pentru a-l vedea și comorile, dar trebuie să lăsați o comoară proprie în schimb.

Ce comoară ai lăsa la ușă?

Și colegii tăi de grup?

Toată lumea dă ceva figurii și intri în castel. Puteți vedea comoara, și faceți o plimbare în parcul imens.

Ce simți, plimbându-te în parc? Cum este castelul din interior? Ce comori vezi?

Apoi te întorci prin canion. Ușa se închide în spatele tău și, în curând, nici măcar nu poți vedea lumina emanată de clădire. Te grăbești prin pădure, repede și fără pauză. Când te întorci la bărci, este noapte deja. E lună plină, iar noaptea e caldă și liniștită. Începi un foc de tabără și iei cina. În jurul focului, te gândești cu toții la ziua din spatele tău.

Ce vă amintiți? Ce a însemnat pentru tine această călătorie?

Testul fructelor

Test: Esti un strugure? O portocală? O banană? Sau un pepene galben?

Ce marker ti se potriveste ? Evalueți-l de la 1 la 4 (cel mai puțin = 1, cel mai potrivit = 4)
în fiecare rând.

Coloana 1		Coloana 2		Coloana 3		Coloana 4	
Prevede		Cercetări		Realizeaza		Analizează	
cazare		Întreabă		Organizează		Evaluează	
caută corelații		Creează		Se concentrează		Motive	
personal		solicitant de experiență		practic		teoretic	
flexibil		Resurse		precis		metodic	
jucător de echipă		independent		porție		brainstorming-uri	
Cooperat		competitiv		Perfecționist		gînditor	
Empatic		își asumă riscuri		harnic		intellectual	
social		problemeolver		Planificator		cititor	
echipe sus		Creează		memorează		se gîndește la	
spontan		schimbă lucrurile		așteaptă îndrumări		Examinează	
Comunică		Descoperă		se uită în jur		disecă	
are grijă		Provocări		te face să excersise		Examinează	
Se simte		Experimente		Acte		Crede că	

Sumă:							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Evaluare: Marcați cel mai mare scor. Dacă este în coloana 1, sunteți un strugure, dacă sunteți în coloana 2, este portocală, dacă sunteți în coloana 3, este o banană, dacă sunteți în coloana 4, este pepene galben.

Strugure

Punctele forte	Funcționează sau studiază cel mai bine atunci când
Se acomodează , empatic, flexibil, creativ , de cooperare	poate face acest lucru într-o echipă, poate alia sarcinile cu distracție, poate comunica, nu trebuie să concureze
Este provocare	Trebuie să se consolideze
dacă trebuie să dea un răspuns exact , când trebuie să facă multitasking, organizare, implementare	concentrându-se pe detalii, să nu fie grăbit, să nu ia decizii pe bază emoțională

Portocală

Punctele forte	Funcționează sau studiază cel mai bine atunci când
experimentare, independență, curiozitate, noi perspective, crearea de noi oportunități, fiind deschis la schimbare	poate încerca liber lucrurile și poate greși, poate crea produse materiale , poate concura, poate lucra după propriile reguli
Provocări	Trebuie să se consolideze
Respectarea cadrului de timp, urmărirea prelegerilor frontale , opțiuni puține	In delegarea mai bună, acceptarea ideilor altor persoane, prioritizarea

Banană

Punctele forte	Funcționează sau studiază cel mai bine atunci când
planificare, colectarea de informații, organizare, urmărirea îndrumărilor	Este într-un mediu organizat , solicitarile sunt clare, poate avea încredere în ceilalți că-si fac treaba , circumstanțele sunt stabile
Provocări	Trebuie să se consolideze
recunoașterea și înțelegerea emoțiilor, rezolvarea problemelor , provocari	In exprimarea și comunicarea emoțiilor, ascultarea celorlalți, să fie mai puțin rigidă

Pepene

Punctele forte	Funcționează sau studiază cel mai bine atunci când
validarea și discutarea diferitelor puncte de vedere, căutarea soluției, examinarea oportunităților , bunul simț critic	are toate materialele solicitate , poate fi independent, intelectualitatea este recunoscuta, poate fi traditionala
Provocări	Trebuie să se consolideze
de lucru într-un grup, prelucrarea criticii, convingeri diplomatice	acceptarea unor soluții mai puțin perfecte, a fi atent cu ceilalți, luarea în considerare a sentimentelor și experiențelor altora

Source: Covey,S. (2011). Cele 7 obiceiuri ale adolescenților extrem de eficienți . Ediția maghiară a lui Simon și Schuster în grija lui Harmat.

Bibliografie

- Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011.
- BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. <http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice-A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf>
- Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium
- Ceglédi Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2.
- Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006.
- Christopher Peterson – Martin E.P. Seligman: Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.
- Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010.
- Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Ośrodek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.
- http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf
- http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertygyermekmegism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html
- <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>
- https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html
- <https://www.apa.org/topics/resilience>
- <https://www.apa.org/topics/trauma>
- https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsonld
- <https://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>
- <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>
- Isyaku Salisu & Norashida Hashim: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III.
- Járai et al. validated Hungarian version, http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf
- Jeffrey A. Sonnefeld – Andrew J. Ward: Firing Back. How Great Leaders Rebound After Career Disasters in. Resiliency. Harvard Business Press, w.y.
- MASTEN, Ann S. (2019). Resilience from a developmental system’s perspective. World Psychiatry, 18 (1)
- MASTEN, Ann, S.: Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press 2014.
- Priscilla Dass-Brailsford: A Practical Approach to Trauma. SAGE Publications 2007.
- REICH, John W. et al.: Handbook of Adult Resilience. The Guilford Press, NY, 2010.
- Székelyi Mária – Örkény Antal – Csepeli György – Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005.
- Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005.
- Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program

