

Przezwyciężyć zły los...

Magdalena Wieczorek
Regionalny Ośrodek Metodyczno –Edukacyjny *Metis*
w Katowicach

Punkt wyjścia

Niektóre dzieci muszą zmagać się z dużymi trudnościami: uzależnieniem lub rozwodem rodziców, biedą... niektórym udaje się pokonać zły los i osiągać sukcesy, inni poddają się...

Od czego zależy sukces w walce z losem?

Koncepcja „ochrony”

Czynniki ryzyka

- Dlaczego młodzi ludzie popadają w uzależnienia, mają niepowodzenia w szkole, dopuszczają się przestępstw lub rozwijają się nieprawidłowo?

Czynniki chroniące / wspierające

- Co sprzyja zdrowemu rozwojowi młodych ludzi, co daje im siłę do walki z przeciwnościami losu, co ich wzmacnia i uodparnia?
- **Jest to profilaktyka pozytywna.**

Byli przyjaciółmi z podwórka, którzy:

- wychowywali się w tej samej „złej” dzielnicy dużego miasta, blokowisku (bieda, przemoc, alkohol),
- byli typowymi „dziećmi ulicy”,
- chodzili do tej samej podstawówki i mieli wczesne problemy w nauce,
- od 10 r.ż. byli wychowywani przez matki (ojcowie opuścili rodzinę i nie angażowali się w ich życie),
- mieli rodzeństwo z kryminalną kartoteką,
- kiedy dorastali wdali się w złe towarzystwo, sami mieli kłopoty z prawem i wylądowali w poprawczaku,

Byli narażeni na następujące czynniki ryzyka:

- Biedę, przemoc, nadużywanie alkoholu,
- Niepowodzenia w nauce,
- Brak właściwej opieki ze strony rodziców,
- Niekorzystne wzory najbliższego otoczenia – rodzeństwo,
- Złe towarzystwo,
- Chroniczny stres,

Jak sądzicie - jak będzie wyglądało ich życie np.. za 30 lat?

Po latach

Bohater 1

- nigdy nie ukończył zawodówki,
- jest bezrobotny i kilka razy siedział w więzieniu,
- ma dwoje dzieci, które rzadko odwiedza,
- pije i upija się regularnie,
- nie ma stałego miejsca zamieszkania.

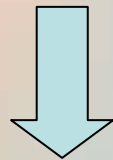
Bohater 2

- skończył technikum i pracuje jako wzięty fachowiec,
- ma żonę i dwójkę dzieci,
- dba o swoją rodzinę,
- jest w dobrej formie,
- jest szczęśliwym człowiekiem.

Adaptacja pomysłu wykorzystanego
przez Zimmermana i Arunkumara (1994)

Odkrycie „resilience”

- Klasyczne badania nad indywidualnymi różnicami w odporności na chroniczny stres wśród dzieci wychowujących się w niesprzyjających warunkach (Rutter 1979, Garmezy (1985), Werner i Smith (1992).



- Istnieje grupa dzieci, które stosunkowo dobrze radzą sobie z niekorzystnymi warunkami życia

Fenomen odporności (*resilience*)

- Badania podłużne, prowadzone przez Werner i Smith przez 40 lat na dzieciach z rodzin dysfunkcyjnych dostarczyły dowodów, że **ponad 50% z nich przezwycięża niekorzystne uwarunkowania i manifestuje odporność** wyrastając na godnych zaufania, kompetentnych i opiekuńczych dorosłych.
- Ich linia życia przebiegająca początkowo w obszarze ryzyka wyraźnie skręca w kierunku dobrego przystosowania.

Resilience jako elastyczność

W fizyce termin „resilience” oznacza własność metalu, który po odkształceniu wraca do stanu wyjściowego



elastyczność, sprężystość, odbojność

W odniesieniu do człowieka oznacza odporność, regenerację, przystosowanie, adaptację lub „odbicie się od dna” po przeżyciu silnie stresującego zdarzenia.

Budowanie odporności

Każdy rodzi się z wrodzoną zdolnością do budowania odporności, dzięki czemu możemy:

- Rozwijać kompetencje społeczne.
- Umiejętności niezbędne do rozwiązywania problemów.
- Poczucie celu życia.
- Własną niezależność.

Resilience jako (złożony) proces i splot czynników chroniących

M. Rutter (1985) i N. Garmezy (1985)

- odporność jest efektem nakładania się indywidualnych, rodzinnych i pozarodzinnych czynników chroniących
- Nie jest w związku z tym czymś absolutnym, co chroni przed wszystkim i bez względu na wszystko

Czy to jest magia?

Początkowo sądzono, że te dzieci mają nadzwyczajne własności i przedstawiano je jako:

- dzieci, które posiadają *tajemnicze moce*, które pozwalają im przetrwać w ekstremalnie trudnych warunkach i mimo wszystko rozwijać się prawidłowo,
- „dzieci niepodatne na ryzyko”,
- „niezatapialne”, „niezwyciężone”, „super-dzieciaki”.

To nic nadzwyczajnego

- Mechanizmy *resilience* nie są niczym niezwykłym.
- U ich podłoża leżą mechanizmy adaptacyjne lub procesy właściwe **dla zwykłego rozwoju dzieci i młodzieży w ogóle.**

To jest magia dnia codziennego

Czym są czynniki chroniące?

- Ta adaptacja zależy od wielu czynników, które nazywamy chroniącymi i wspierającymi rozwój zwane też *czynnikami dobrostanu*/czynnikami chroniącymi.
- Dzieci walczące z przeciwnościami życiowymi nie mogą osiągnąć odporności same. Potrzebują miłości, opieki i wsparcia ze strony dorosłych – rodziców, nauczycieli lub innych osób z otoczenia.

The diagram features a large black circle. At the top left, a yellow arrow points left, containing the text 'Przemoc, alkohol, przestępstwo, ubóstwo, brak wykształcenia'. At the top right, a green arrow points right, containing the text 'Szczęśliwa rodzina, wykształcenie, praca, zainteresowania, przyjaźń, miłość'. At the bottom, a grey oval contains the text 'ubóstwo, błędy wychowawcze, alkoholizm, przemoc'. A red line starts from the bottom oval and points towards the yellow arrow. A green line starts from the bottom oval and points towards the green arrow. A black arrow labeled 'Wsparcie ze strony nauczyciela' points to a green dot on the red line. A black arc is drawn at the top of the circle, connecting the two top arrows.

**Przemoc, alkohol,
przestępstwo, ubóstwo, brak
wykształcenia**

**Szczęśliwa rodzina, wykształcenie, praca,
zainteresowania, przyjaźń, miłość**

**Wsparcie ze
strony nauczyciela**

**ubóstwo,
błędy wychowawcze, alkoholizm,
przemoc**

3 grupy młodzieży zagrożonej

Raport IPiN, W-a, 2008

- 1. Problemy alkoholowe w rodzinie.**
- 2. Nieobecność jednego rodzica.**
- 3. Zerwane więzi emocjonalne w rodzinie.**

**Czynniki, które
ograniczają
liczbę zachowań
problemowych**

```
graph TD; A[Czynniki, które ograniczają liczbę zachowań problemowych] --- B[Środowisko rówieśnicze]; A --- C[Środowisko rodzinne /rozmowy, wsparcie emocjonalne monitorownie czasu wolnego dziecka/]; A --- D[Środowisko szkolne, miejsce zamieszkania];
```

**Środowisko
rówieśnicze**

**Środowisko
rodzinne
/rozmowy,
wsparcie
emocjonalne
monitorownie
czasu wolnego
dziecka/**

**Środowisko
szkolne,
miejsce
zamieszkania**

**Czynniki, które
ograniczają
liczbę zachowań
problemowych**

```
graph TD; A[Czynniki, które ograniczają liczbę zachowań problemowych] --- B[Udział w życiu religijnym]; A --- C[Udział w dodatkowych znaczących zajęciach]; A --- D[Czynniki indywidualne];
```

**Udział w życiu
religijnym**

**Udział
w dodatkowych
znaczących
zajęciach**

**Czynniki
indywidualne**

Jak działają czynniki chroniące?

Raport IPiN, W-a, 2008

Czynniki chroniące stanowią swego rodzaju bufor redukujący wpływ czynników ryzyka, modyfikują (zmniejszają) ich wpływ.

Poziomy zasobów	Kategorie czynników wraz z przykładami
Zasoby indywidualne	<p><u>Zdolności poznawcze</u> (wysokie IQ, zdolności uczenia się, zdolności werbalne, umiejętności planowania)</p> <p><u>Temperament</u> (towarzyskość, zdolności adaptacyjne)</p> <p><u>Mechanizmy samokontroli</u> (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, samokontrola impulsów)</p> <p><u>Optymizm i pogoda ducha</u></p> <p><u>Umiejętności społeczne</u> (porozumiewania się, nawiązywania przyjaźni, rozwiązywania konfliktów)</p> <p><u>Pozytywny obraz siebie</u> (wysoka samoocena, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności)</p> <p><u>Procesy motywacyjne</u> (posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne)</p>

Poziomy	Kategorie czynników wraz z przykładami
Zasoby wynikające z relacji z osobami z najbliższego otoczenia	<p><u>Relacje rodzice-dziecko</u> (więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, dobra komunikacja, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka)</p> <p><u>Konstruktywni rówieśnicy</u> (akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni)</p> <p><u>Dobrzy i kompetentni dorośli</u> (oparcie w zaufanej osobie dorosłej np. trenerze sportowym, księdzu, nauczycielu)</p>
Zasoby środowiska lokalnego	<p><u>Dobra szkoła</u> (klimat szkoły, wsparcie nauczycieli)</p> <p><u>Zaangażowanie w konstruktywną działalność</u> (kluby młodzieżowe i sportowe, wspólnoty religijne, wolontariat)</p> <p><u>Przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo</u> (dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej)</p>

Poziomy	Kategorie czynników wraz z przykładami
Środowisko rodzinne	<p>to najważniejszy ze wszystkich czynników wpływających na prawidłowy rozwój psychospołeczny dziecka - zaangażowanie w życie dziecka –</p> <p>więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, dobra komunikacja, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka.</p>

- Jeśli te mechanizmy i systemy są chronione i zadbane, to rozwój dziecka zazwyczaj przebiega normalnie.
- Jeśli któryś z tych systemów jest uszkodzony, zepsuty lub narażony na ciągłe przeciążenia, to ryzyko nieprawidłowego rozwoju radykalnie się zwiększa.

Rola nauczycieli

- Badania wskazują, że kluczową rolę w budowaniu odporności odgrywają nauczyciele na każdym etapie kształcenia. Adekwatne wymagania, dawanie pozytywnych informacji zwrotnych, bycie w roli powiernika, buduje motywację ucznia i daje mu poczucie bezpieczeństwa.

Co to znaczy wspierający nauczyciel, w opinii uczniów (Badania K. Wentzel, 1996)

***„Wspierający nauczyciel to taki, który
mnie dobrze zna i moje sprawy, i
któremu
na mnie zależy.***

***Stawia wysokie wymagania, które są
jasne i uczciwe; jest sprawiedliwy”***

Co to oznacza dla szkoły?

- Przede wszystkim zwrócić uwagi na konieczność uwzględniania przy konstruowaniu programów wychowawczych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży.
- Udzielanie wsparcia.
- Stawianie wymagań i granic.
- Rozwijanie poczucia wartości.

Co to oznacza dla szkoły?

- Wzmacnianie czynników chroniących poprzez dostrzeganie i rozwijanie konstruktywnych zainteresowań i organizowanie dodatkowych zajęć pozalekcyjnych.
- Współpraca z rodzicami – jako najbardziej obiecujący nurt profilaktyki zachowań problemowych.
- Tworzenie klimatu szkoły.
- Praca z zagrożonymi nastolatkami.

Bohater

***Nawet kwiat w najmniejszym ogrodzie, chce dosięgnąć słońca.
Nawet świeca w najciemniejszym pokoju, chce płonąć do końca.
Ogromna siła drzemie w tobie, gdy tylko masz chęci.
Nieplanowane zwycięstwa, wspaniale się święci.
Każdy w sobie nosi bohatera.
W każdym z nas tli się jasny blask i ogień.
Jest siła w każdym sercu, której nie chcesz być wrogiem.
Idź dalej, ufając sobie. Możesz pokonać złe siły.
Zabierz marzenia tam, gdzie jeszcze nigdy nie były.
Każdy w sercu nosi bohatera.***

/D. Cook, J. Jarvis/

Literatura

- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*. XII, 2, część I. str. 587 - - 597.
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Pokonać przeciwności losu -- koncepcja "resilience". */Remedium/*, nr. 7-8 (185). Str. 11-13.
- Ostaszewski, K., Rustecka-Krawczyk, A., Wójcik, M. (2008). Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów. Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, <http://www.ipin.edu.pl/0211.htm>