

MODULUL REZILIENȚA ȘI RESURSELE PERSOANEI

SCOPUL

Modulul are drept scop să ajute profesioniștii responsabili de protecția copiilor (profesori/animatori și asistenți sociali) să conștientizeze necesitatea de a dezvolta capacitatea de reziliență a copiilor și de a contribui la constituirea bazei de securitate a copilului.

OBIECTIVE

- participanții să se familiarizeze cu resursele interne și externe, precum și factorii protectori ai persoanei;
- participanții să deprindă aptitudini în consolidarea rezilienței copiilor.



DURATA

120 minute.

MATERIALE NECESARE

- fișe resursă.
-

PAȘI

1. Activitate individuală. *Linia vieții (25 min).*

În ce moment din viață am dat dovadă de reziliență?

În calitate de formator, desenați linia vieții voastre pe foaie flipchart. La această etapă nu vorbiți despre ce v-a ajutat să ieșiți din impas. Fiecare participant își va desena linia vieții pe o foaie A4. (Fișa resursă A)

Instrucțiuni

Notați sau desenați ascensiunile și descensiunile în experiențele pozitive și negative pe care le-ați trăit de la naștere și până în prezent. Apoi alegeți un moment dificil sub linia centrală. *Amintiți-vă ce v-a ajutat să depășiți această situație. A existat ceva sau cineva special care v-a sprijinit? Ați fost înconjurat de persoane, lucruri, valori ce au servit drept bază de securitate, de susținere pentru a rezista și a merge mai departe etc.?*

După finalizarea lucrului individual, grupați-vă câte doi și povestiți unul altuia despre acest moment dificil și despre resursele care v-au permis să-l depășiți. Elaborați o listă și fixați resursele identificate. (Fișa resursă A)

2. Discuție. *Resurse interne și externe/atașamentul și doliul (40 min.)*

Rugați participanții să numească ceea ce le-a permis depășirea momentelor dificile. Notați totul pe foaie flipchart. Apoi întrebați dacă cele scrise pot fi grupate în anumite categorii și încercuiți-le cu diferite culori (relații, activități, identități). Dacă lipsesc anumite elemente, puteți să le adăugați, întrebând: Cine sunt persoanele importante pentru voi? Ce știți să faceți bine? Cu ce vă ocupați zilnic? Care este scopul

vostru în viață? Care sunt valorile importante pentru voi? Care sunt convingerile voastre? Care sunt trăsăturile esențiale ale personalității voastre etc.?

Analizați împreună teoria atașamentului și perioada de doliu. Prezentați exemple personale sau generale. În încheiere, demonstrați participanților o piramidă a *Rezilienței*, cu tabele de resurse. (Fișa resursă B)

3. Lucru în grup. *Factori de protecție și de risc* (20 min.)

Participanții se grupează câte trei și analizează, la alegere, cazul unui copil care se confruntă cu probleme: starea resurselor sale și situația lui personală, familială etc. referindu-se la lista factorilor de protecție și de risc. Discutați împreună diferiți factori și caracteristici ale copiilor ce dau dovadă de reziliență și ale celor ce nu reușesc aceasta. Elaborați modalități pentru a ajuta acești copii să înfrunte situațiile dificile. (Fișa resursă C)

4. Joc de rol *Resursele copilului* (35 min.)

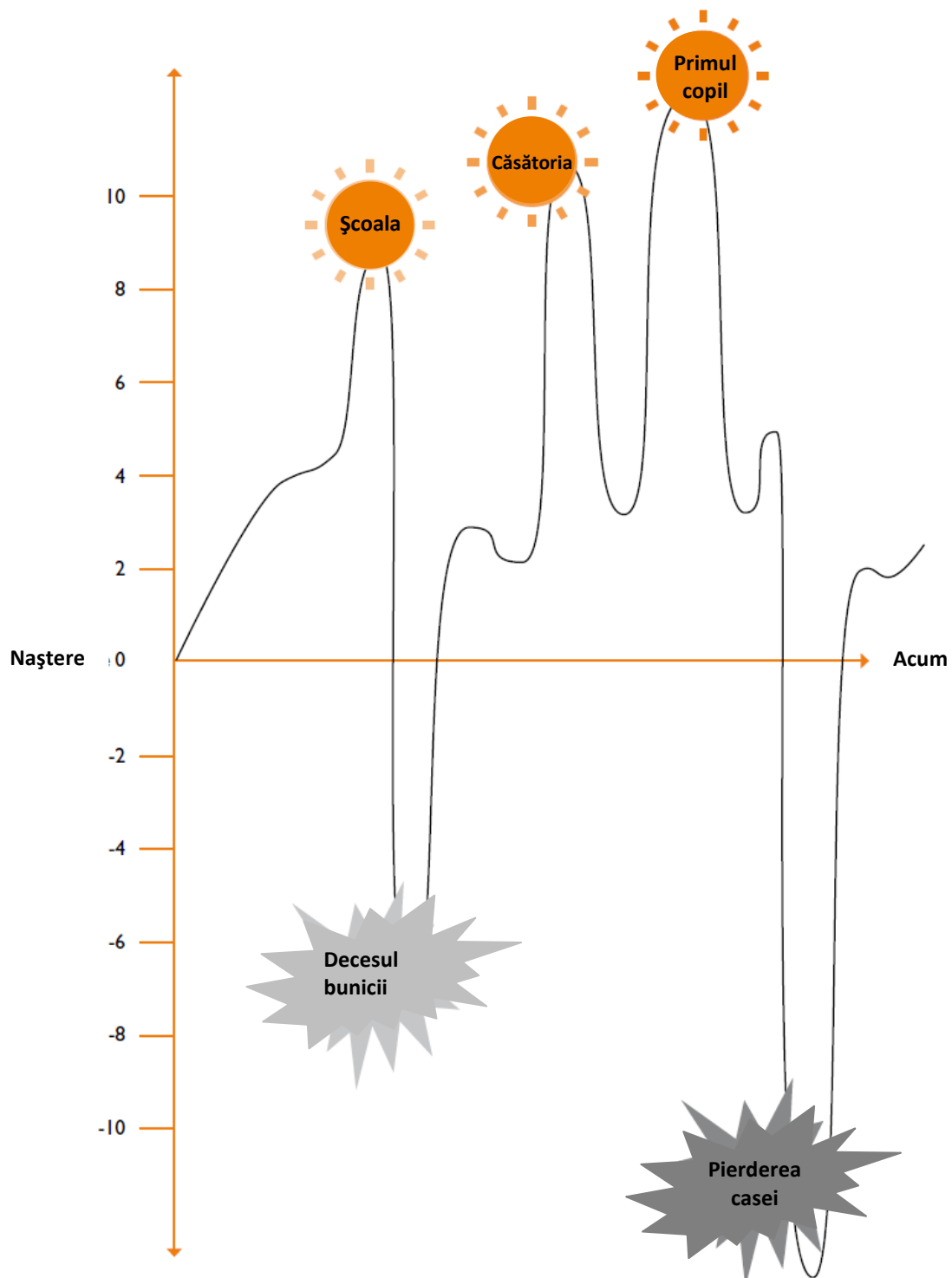
Formați 3 grupuri: fiecare grup va lucra la un tip de fișă (relații, activități, plan sau obiective). Un copil și educatorul/animatorul formează o pereche și organizează un joc de rol. Adultul ghidează în mod participativ copilul ce își completează fișa (10 min.). Apoi, rolurile se vor schimba (10 min.). În încheiere, inițiați o discuție: grupurile prezintă fișele elaborate, rezultatele și impresiile. (Fișa resursă D)



FOI RESURSĂ

Fișa resursă A

Linia vieții

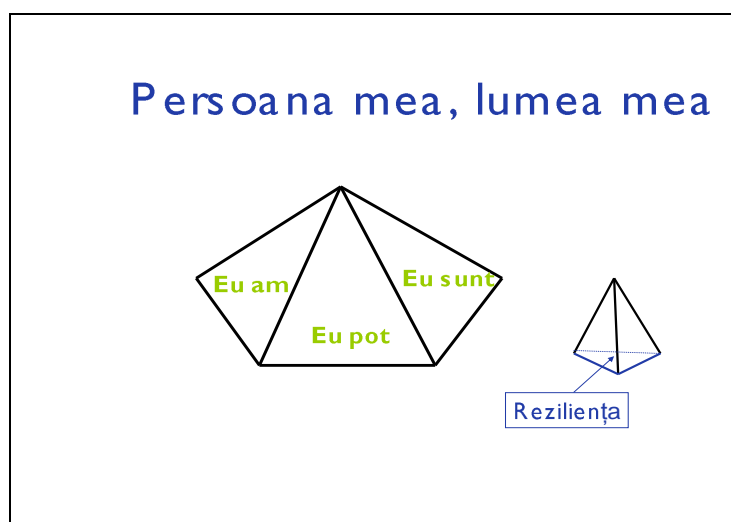


Fișa resursă B

Resursele interne și externe

Prezentăm în continuare o modalitate de apreciere a resurselor unei persoane. Este important să înțelegem elementele componente și impactul lor asupra persoanei date, pentru a o putea ajuta să-și folosească sau să-și reconstituie resursele interne și externe după un moment dificil.

Când lucrați cu copii și comunități într-un context delicat, obiectivele voastre sunt să-i ghidați în reconstruirea, reluarea și consolidarea relațiilor, activităților și identității, prin crearea unor proiecte noi de viață. Acest trio, dacă este temeinic, reprezintă o **bază de securitate** în viață și formează fundamentul **rezilienței** noastre.



Eu am legături

Eu (re)construiesc relații, încrederea în mine și în alții, sentimentul de apartenență și de recunoaștere. Eu mă accept și mă simt iubit de părinți, familie, prieteni, profesori, comunitate etc.

Eu pot întreprinde acțiuni

Eu (re)încep activitățile într-un spațiu securizant pentru reedificarea încrederii și competențelor mele, pentru a veni cu inițiative. Mă simt competent pentru a participa la activități școlare, la lucru, pentru a-mi realiza obligațiunile cotidiene.

Eu sunt unic

Port în suflet valorile și convingerile culturii și familiei mele, care îmi conturează identitatea și care dau sens vieții mele. Fac planuri, mă dezvolt ca personalitate, confer valoare la tot ce mă înconjoară, pentru a-mi consolida stima de sine, încrederea și simțul responsabilității.

E o cale de a înțelege de ce satisfacerea nevoilor conduce la resurse solide și, respectiv, la o bună capacitate de reziliență.

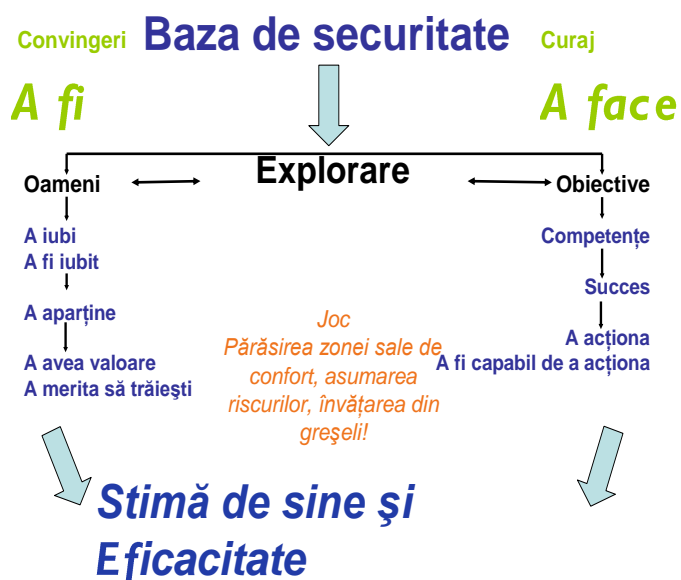
Fișa resursă C

Baza de securitate, stima de sine, atașamentul și doliul.

Expresia **bază de securitate** provine din vocabularul militar (a se retrage la baza de securitate, în caz de pericol) și a fost introdusă în uz de John Bowlby, părintele *teoriei atașamentului*.

Grație bazei de securitate, individul se poate „aventura în lumea exterioară și a reveni la ea, fiind înconjurat de atenție, afecțiune și consolare, în caz de nenorocire, și de alinare, în caz de tulburare. Rolul securității este, înainte de toate, să fie disponibilă pentru individ, gata să-l încurajeze și să-l sprijine, când ajutorul este solicitat, și să nu intervină decât dacă este necesar”.

Baze de securitate pot fi oamenii, lucrurile, obiectivele sau planurile cu ajutorul cărora stabilim anumite relații. Acestea sunt puncte de sprijin, aidoma rădăcinilor unui arbore, ce dau forță și energie. Bazele de securitate reprezintă protecția și consolarea, fără de care oamenii sunt mai vulnerabili și neliniștiți.



Este foarte important să știm că nu doar copiii au nevoie de o bază de securitate pentru a se dezvolta, dar și adulții au nevoie de o rețea de securitate (colegi, părinți, mentori etc.) la care să apeleze, în caz de necesitate.

Edificarea stimei de sine este direct legată de bazele de securitate ale unei persoane, fie că este vorba de persoane, obiective sau planuri. Aceasta este expresia capacității de a stabili relații. Competențele relaționale și stima de sine se dezvoltă începând cu un atașament afectuos față de cei ce au grijă de noi. Bazele personalității se pun în fragedă copilărie. Stilul nostru de atașament în viitor se conturează, așadar, de acum în copilărie și evoluează pe tot parcursul vieții, în funcție de experiențele noastre.

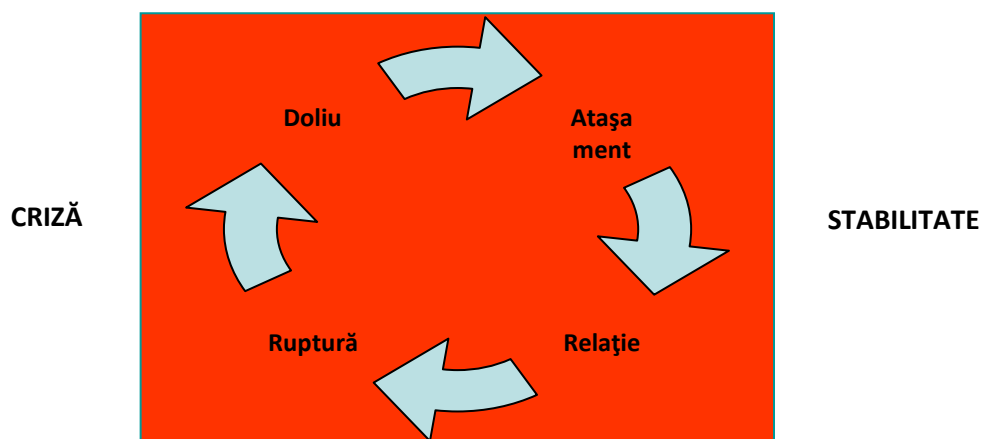
Stima de sine se bazează pe faptul de a fi iubit și de a conta pe ceilalți. Bazele de securitate (persoanele, planurile, obiectivele) ajută la formarea stimei de sine, la suportarea pierderilor și doliului, la învățarea din experiența dureroasă, pentru a o putea lua de la capăt, vindecați, îmbogățiți și calmi. Dacă ai încredere în sine, atunci îndrăznești să acționezi, deoarece știi că ai competențe pentru aceasta, chiar și după un eșec, o frustrare sau o pierdere. Acest lucru e posibil grație capacității de a restabili o relație cu o persoană, un obiectiv sau un proiect de viață.

„Stima de sine este un spațiu interior care exprimă capacitatea noastră de a ne accepta și a ne iubi așa cum suntem, de a ne simți bine în propria piele, cu încredere”.¹

Indiciile stimei de sine sunt²:

- a fi bucuros și fericit de a trăi;
- a oferi și a primi energie pozitivă într-un mod echilibrat;
- a căuta oportunități și provocări noi;
- a fi capabil de a adresa și de a primi cuvinte de laudă;
- a demonstra spontaneitate și flexibilitate;
- a face glume;
- a reacționa creativ la soluționarea problemelor;
- a avea satisfacție din diverse experiențe.

Atașamentul este capacitatea de a stabili legături durabile. Aceasta depinde de experiențele mai mult sau mai puțin pozitive din copilărie. Capacitatea noastră de atașament se măsoară prin legăturile pe care le-am stabilit în copilărie și pe care continuăm să le stabilim pe tot parcursul vieții: oameni, locuri, animale, obiecte, planuri etc. O relație presupune și o ruptură. Aceasta face parte din ciclul firesc al vieții. Pierdem sau ne despărțim de ceva în fiecare zi, în fiecare lună, în fiecare an și în multe momente din viață. Procesul alcătuit din patru etape, descris mai jos, confirmă acest ciclu.³



- **Atașamentul** este procesul de apropiere de cineva sau de ceva și de stabilire a unei relații și oferă consolare;
- **Angajamentul** sau **relația** este raportul emoțional care urmează după apropiere și consolare și este mai profund decât atașamentul;
- **Ruptura** constituie suspendarea procesului de atașament sau de angajament prin schimbare sau pierdere, decepție sau frustrare. Aceasta poate fi evoluția normală a unei relații (a crește și a pleca de acasă) sau o întâmplare neașteptată (deces, accident);
- **Doliul** survine în urma despărțirii. Este vorba despre procesul mental și emoțional de tristețe, de resemnare și de rămas bun. Doliul este esențial pentru dezvoltarea rezilienței;
- Apoi începe un nou ciclu.

¹ Michel Claeys Bouuaert, *Education émotionnelle: guide de l'animateur*, 2008 (Educația emoțională: ghidul animatorului)

² George Kohlrieser, *Négociations sensibles*, 2007 (inspiré de Nathaniel Branden, *Self-Esteem at Work: How Confident People Make Powerful Companies*) (Negocieri sensibile, inspirat din Nathaniel Branden, *Stima de sine la serviciu: Cum oamenii încrezători creează companii puternice*)

³ George Kohlrieser, *Négociations sensibles*, 2007 (Negocieri sensibile)

Este important de a cunoaște **perioada de doliu**⁴, pentru a putea înfrunta mai lesne pierderile cu care se confruntă fiecare ființă umană pe parcursul vieții. Acest ciclu cuprinde o varietate de emoții: furia, tristețea, frica etc. Doliul ar putea surveni ca urmare a unui dezastru natural, a pierderii unei ființe dragi sau depistării unei maladii grave. Starea de doliu s-ar putea produce și ca urmare a unor evenimente aparent mai puțin importante, dar care pot fi trăite de persoană extrem de intens (pierderea unui animal drag, a unui apartament etc.). Deoarece situațiile sunt diferite, este foarte greu de stabilit valoarea lor posibilă.

Procesul acesta, ce nu se desfășoară obligatoriu în această ordine sau într-un ritm prestabilit, are totuși câteva etape distincte. De cele mai multe ori, cea mai mare parte a timpului o constituie agitația. Când această perioadă se încheie, pierderea este, în general, gestionată în mod rațional și persoana se poate mai ușor orienta spre altceva. Însă pierderea nu se uită niciodată, devine pur și simplu mai puțin consistentă din punct de vedere emoțional și nu mai reprezintă un obstacol pentru dezvoltare, nu mai constituie o rană, ci rămâne mai degrabă ca o cicatrice.

1. **Negarea, refuzul.** Neacceptarea pierderii (*Nu e posibil. Nu a putut să mi se întâmple tocmai mie. Numai nu mie.*). Pretinderea cum că totul ar merge bine. Simptomele se pot caracteriza prin refuzul de a plânge sau, în cazul unui deces, prin a face unele acțiuni ca și cum persoana ar continua să fie încă în viață;
2. **Furia, protestul.** Un sentiment de furie față de persoana care a dispărut, a plecat sau care a cauzat pierderea (*De ce anume eu? Viața este foarte nedreaptă.*). Căutăm pe cine să aruncăm vina. Pe Dumnezeu, dacă credem în el și atunci manifestăm aceeași ură față de Dumnezeu sau față de altă forță spirituală. În acest caz, ar putea apărea și sentimente de răzbunare;
3. **Tristețea, depresia.** Te simți paralizat, incapabil de a te controla. Ți lipsește teribil de mult persoana, atracția care nu mai există sau casa distrusă. Astfel, se pierde speranța și se distrug visele de viitor, care au existat înainte de pierdere. Se atestă absența interesului, neîncredere sau chiar renunțare;
4. **Frica.** Frica și angoase în ceea ce privește viitorul (*Ce să fac acum? Ce viitor voi avea? Cum voi găsi o soluție? Nu voi depăși niciodată această situație.*). Intervine sentimentul de singurătate profundă;
5. **Acceptarea.** Acceptarea indică consolarea și refacerea. Posibilitatea de a găsi consolare în amintiri frumoase. Gândurile încep să se orienteze spre viitor, spre noi planuri și o evoluție pozitivă; Speranța renaște.
6. **Stabilirea unor relații noi.** Persoana trece peste neazuri și construiește noi atașamente, fără frică de o altă pierdere;
7. **Iertarea și recunoștința.** Câteodată, și nicidecum obligatoriu, persoana ajunge la acest moment al refacerii, al liniștirii. Este din nou capabilă să ofere și să regăsească bucuria de a trăi sau chiar să descopere un sens al pierderii.

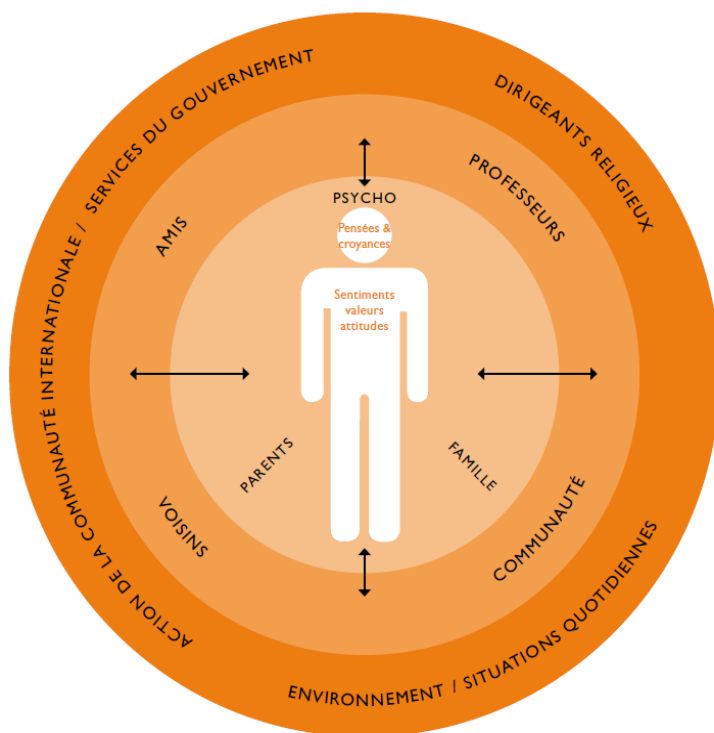
Etapele menționate sunt firești, dar fiecare persoană le trăiește diferit, pe toate sau o parte din ele, în această ordine sau în alta, pe parcursul unei perioade de timp mai lungi sau mai scurte. Acest lucru depinde foarte mult și de cultura mediului în care se află persoana. Spre exemplu, furia nu va putea fi verbalizată, pentru că ea nu este acceptată în unele culturi. Emoțiile provocate de durere sunt parte integrantă a ființei umane. Este foarte important să ținem cont că durerea trece, iar bucuria revine.

⁴ Extras și adaptat din Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying, 1970 (Despre moarte și a muri)*

Fișa resursă D

Factorii de protecție și de risc

Dacă cercetăm diagrama psihosocială a individului și interacțiunea cu diferite straturi ale mediului acestuia, constatăm că fiecărui nivel îi corespund factori de protecție care constituie baza resurselor interne și externe ale persoanei.



Psiho se referă la psihicul sau sufletul unei persoane. Acesta include lumea interioară a emoțiilor, gândurilor, dorințelor, convingerilor și valorilor, precum și modalitatea în care ne percepem pe noi înșine și pe cei din jurul nostru.

Social se referă la relațiile și mediul unei persoane. Acestea includ atât lumea materială, cât și contextul social și cultural în care persoanele trăiesc.

Psihosocial se referă, așadar, la armonia dintre persoane în relația lor cu mediul.

Sursă: Direcția de Dezvoltare și Cooperare (DDC), *Gen, transformarea conflictelor și abordarea psihosocială, instrument de lucru tematic, 2005*

FACTORII DE PROTECȚIE⁵ CARE STAU LA BAZA RESURSELOR INTERNE ȘI EXTERNE PENTRU DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPILULUI

Individul	Familia/rudele	Mediul apropiat	Mediul extins
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sentimentul de stăpânire a controlului asupra propriei vieții. ⇒ Încredere în viitor. ⇒ Simț al responsabilității sau al angajamentului. ⇒ Forță, determinare. ⇒ Planuri de viitor. ⇒ Simț al umorului etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Atașament și interacțiuni pozitive părinte-copil. ⇒ Organizare și reguli acasă. ⇒ Relații armonioase de familie. ⇒ Responsabilități acasă etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Relație pozitivă cu un adult. ⇒ Frecventarea școlii, angajare la serviciu. ⇒ Participare la activități extrașcolare, hobby-uri. ⇒ Experiență pozitivă la școală. ⇒ Relații armonioase de prietenie. ⇒ Responsabilități la serviciu etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Implicație religioasă sau spirituală . ⇒ Implicare în viața comunității. ⇒ Oportunități mai mari etc.

⁵ Save the Children, *Children in crisis: good practices in evaluating psychosocial programming, 2004* (Copiii în situații de criză: bunele practici în evaluarea programării psihosociale)

Factori de risc care au impact negativ asupra rezilienței:

- experiență de ruperea relațiilor sau de pierdere;
- secrete de familie privitor la dispariții și deces;
- experiență degradantă de violență;
- pericol de violență continuă;
- persoana responsabilă sau tutore necunoscuți sau incapabili să creeze un mediu de susținere;
- tensiuni permanente în familie;
- condiții dificile de viață și lipsă de acces la serviciile necesare;
- puține ocazii de joacă;
- rasism și ostilitate;
- sărăcie;
- handicap etc.

Cercetările demonstrează că factorii de risc se cumulează treptat. Majoritatea copiilor se acomodează la unul sau doi factori de risc menționați. Când va fi vorba, însă, de trei sau mai mulți factori de risc, suportarea lor devine mult prea dificilă.

Caracteristici ale copiilor rezilienți ce s-au bucurat de factori de protecție și au dezvoltat resurse interne și externe:

- competenți din punct de vedere social în interacțiunile cu adulții și alți copii;
- independenți și, dacă e nevoie, solicită ajutor;
- se exprimă liber;
- curioși și explorează mediul înconjurător;
- se joacă activ;
- se adaptează mai ușor la schimbări;
- încrezători în capacitatea lor de a-și controla anumite aspecte ale vieții;
- implicați în activități, au hobby-uri și preocupări etc.