

DRUMUL CĂTRE REZILIENTĂ

The 6th International Nonformal Education Conference INEC 2020

Muşata Bocoş

Universitatea Babeş-Bolyai Cluj-Napoca

musata.bocos@ubbcluj.ro

Situațiile critice nu ne ocolesc...



Reziliența

➡ Capacitate a unei persoane de a trece peste momente grele: stres, probleme, eșecuri, suferințe, traume, tragedii, accidente, capacitatea de a **rezista** la șocuri, la situații negative cu impact puternic asupra sa

➡ O persoană rezilientă manifestă un anumit tip de **rezistență (tărie) psihică** de a înfrunta sentimentele și gândurile asociate cu situațiile dificile prin care trece (Bocoș (coord.), Răduț-Raciu, Stan, 2019),

„ [...] când bate vântul tare:

M-apeacă, nu mă frânge puternica-i suflare.”

(La Fontaine, „Stejarul și trestia”)



Ai grijă de tine!

Reziliența psihologică

Reziliența socială

Reziliența fizică

Reziliența emoțională

SĂNĂTATE
MINTALĂ



SĂNĂTATE
FIZICĂ



SĂNĂTATE
EMOȚIONALĂ



✓ **Reziliența educațională**

- Capacitatea de **integrare școlară** și de **obținere a performanțelor școlare vizate**, în condițiile existenței unor factori de risc.

✓ **Reziliența psihologică**

- Abilitate psihică de **a depăși adversitățile** inerente vieții

✓ **Reziliența emoțională**

- Abilitatea de înțelegere, control și **gestionare a emoțiilor** declanșate în contextul evenimentelor de viață marcante

✓ **Reziliența fizică**

- **Vigoare și vitalitate a corpului**, precum și forță de regenerare în fața bolii, accidentelor sau altor disfuncționalități apărute

✓ **Reziliența socială/ colectivă**

- **Abilitatea unui (micro)grup sau (micro)comunități de a face față provocărilor**, tensiunilor interne și externe, generate ca urmare a dinamicii și schimbărilor de ordin social, economic, politic sau ale mediului

Drumul către reziliență

- **nu** presupune să nu fi experiențiat situații dificile sau stresante
- înseamnă găsirea unei căi spre „împăcarea” cu dificultățile, privirea adversităților ca pe o serie de provocări și depășirea acestora
- presupune recurgerea la **resursele interioare** (ex. gândire flexibilă, managementul emoțiilor, locusul de control etc.), precum și la **oportunitățile exterioare**, pentru identificarea celor mai bune soluții
- presupune o **procesualitate** (reziliența ca și trăsătură se dezvoltă de-a lungul întregii vieți, începând cu copilăria)

! Reziliența se câștigă

? Cum creștem generații reziliente

Modelul celor 7 C pentru dezvoltarea rezilienței

(Ginsburg, 2014)

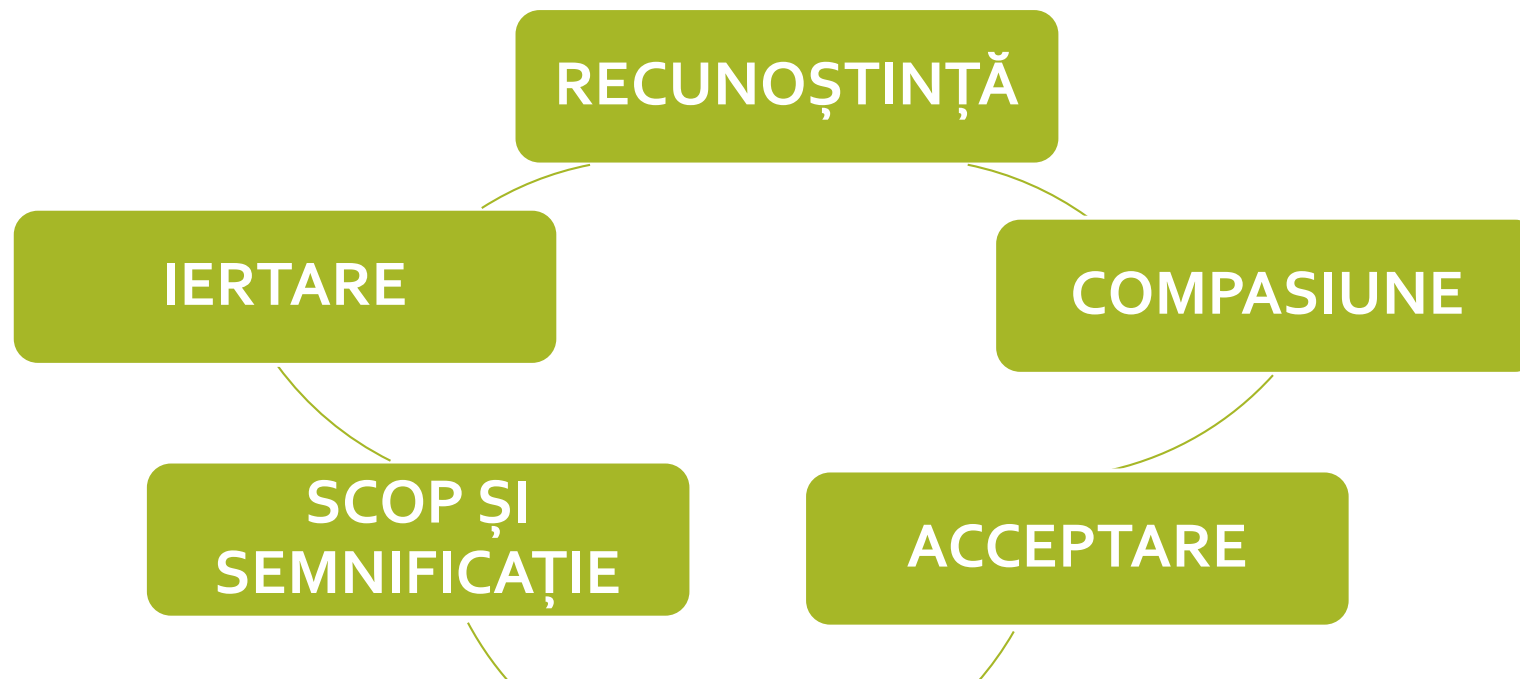


Modelul celor 7 C ilustrează **interdependența** dintre punctele tari (interne) și oportunitățile sau resursele externe, care intervin în formarea personalității reziliente:

- **Competența** - capacitatea de a gestiona situații concrete, printr-un bun control al resurselor interioare.
- **Încredere (Confidence)** - în sine și în forțele proprii, bazată pe deținerea de competențe.
- **Conexiuni și relații** apropiate și sănătoase cu membrii familiei, ai comunității conferă sentimente de siguranță și apartenență.
- **Caracter și valori morale**, atitudine axiologică și repere axiologice, pentru a lua decizii bune.
- **Contribuție și implicare** - cultivarea spiritului altruist și a simțului civic motivează și oferă un sens existențial, sentimentul că suntem importanți.
- **Strategii de gestionare a stresului (coping)** - cultivarea strategiilor de a face față stresului pregătește pentru a face față adversităților.
- **Control** - atitudine centrată pe rezolvarea de probleme și mai puțin pe aspectele nefaste ale situației; controlul intern (decizii, acțiuni) conferă siguranță și încredere în sine.

Programul *Resilient Option* <https://www.resilientoption.com/>

- Propus de Dr. Stood Amit: <https://youtu.be/KZIGekgoaz4>
- Presupune reconfigurarea stilului de viață prin intermediul unor practici pentru dobândirea rezilienței și stimularea stării de bine generale.
- Practicile propuse au o bază științifică și urmăresc cele 5 principii cardinale:



Reziliența socială în 10 pași

10 principii pentru susținerea rezilienței sociale în contextul pandemic (Elcheroth & Drury, 2020):

1. Anticipează că totul se poate schimba rapid!

- Maleabilitatea comportamentului social crește cu o viteză accelerată în timpul unei crize

2. Demonstrează un comportament constructiv!

- Normele sociale reduc anxietatea și joacă un rol critic în accelerarea schimbării

3. Oferă recomandări clare și realizabile!

- Recomandările nerealiste sau ambigue produc efecte contraproductive, dăunătoare

4. Mobilizează persoanele-model din comunitate!

- Respectarea recomandărilor este asigurată de percepția favorabilă față de persoanele care le transmit

5. Amintește-ți de greutățile depășite în trecut!

- Sentimentul de comuniune este o sursă puternică de motivare socială

6. Evită perpetuarea mitului de „panică colectivă”!

- Chiar și în situații critice, oamenii:
 - continuă să respecte codul civic, etic și moral
 - au tendința de a-și menține rolurile și relațiile sociale obișnuite
 - manifestă atitudini dezirabile (de ex., altruism) față de ceilalți

7. Încurajează solidaritatea!

- Solidaritatea ne întărește
- Este probabil ca, în urma unei situații de criză, să ia ființă noi comunități solidare

8. Conștientizează că vulnerabilitatea e împărțită tuturor!

- **Managementul crizei poate accentua inegalități sau
solidarități**

9. Păstrează canalele pentru informare și comunicare!

- Selectați sursele de informare, mintea antrenată să fie selectivă
- Confuzia și lipsa informației sunt mai greu de gestionat decât adevărurile împărtășite

10. Permite continuarea legăturilor sociale!

- **Păstrarea legăturilor sociale este un factor esențial de dobândire a rezilienței în perioade stresante**

ÎN LOC DE CONCLUZIE (ȘTIINȚIFICĂ)

- **TRĂSĂTURĂ** (rezistență) – a avea reziliență mai mult sau mai puțin dezvoltată

- „Even the tiniest of flowers can have the toughest roots.”

— Shannon M Mullen, *See What Flowers*

Două abordări ale
rezilienței
(Southwick et al., 2014):

- **PROCES DE ADAPTARE** – a fi sau a deveni rezilient într-o situație critică

- „The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.”

— Nelson Mandela

CONCLUZII (PERSONALE):

Este firesc să fim pesimiști pe termen scurt, dar să fim optimiști pe termen lung

Este firesc să ne gândim la prezent, dar să nu uităm cine vrem să fim noi dincolo de un moment

Probabil avem impresia că avem mai mult timp liber, dar să continuăm să avem un program clar

Deși suntem îngândurați, să reușim să fim atenți la progresul zilnic (la lucrurile bune și frumoase)

Probabil suntem înclinați să stăm singuri, dar să nu evităm anturajele în care creștem (networking, mastermind).

Bibliografie

- Bocoș, M.-D. (coord.), Răduț-Răciu, R., Stan, C. (2019), *Dicționar praxiologic de pedagogie. Volumul V: P-Z*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
- Elchereth, G., & Drury, J. (2020). Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 59(3), 703-713.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Ginsburg, K.R. (2014). *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings Paperback*. American Academy of Pediatrics
- Hurley, K.(2019). *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises*.
<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience>
- Southwick, S. M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, *European Journal of Psychotraumatology*, 5:1, DOI: [10.3402/ejpt.v5.25338](https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338)
- Sood, A. (2015). Happy Brain: How to Overcome Our Neural Predispositions to Suffering.
<https://youtu.be/KZIGekgoaz4>