



Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Резилианс подход в работата с деца и възрастни

1. Какво е Резилианс?

През 70-те и 80-те години научноизследователската дейност в областта на развитието на хората се фокусира върху рисковите фактори, които оказват влияние и са свързани с отрицателни резултати за клиентите. Например, едно дете, което расте в градски квартал, където наркотиците и насилието са всекидневие, се сблъска с множество опасности в своето развитие. Изследванията показват, че за деца, които са травмирани в детството (физическо или сексуално насилие, изоставяне, и т.н.) и имат родители и членове на семейството, които са били активни злоупотребяващи с наркотици и алкохол, степента на риск за проблемното развитие на детето е много голяма. Въпреки това, налице са също редица изследвания, според които не всички деца, изложени на висок риск от насилие и травми имат проблеми в развитието си. (Shulman, L.,2009)

Изследванията показват също, че не винаги е налице връзка между травматични събития в детството с отрицателни последици и разстройства на поведението и психиката при възрастните. *„С други думи, продължителни изследвания на справяне на хората с травматични преживявания показват, че това справяне е индивидуално, зависи от връзката на човека с другите, от опорите и принадлежността към семейството, общността и пр.“* (Петрова, Н. 2014)

Тази способност на хората да се справят с травматични събития в живота си се нарича „резилианс“. В научната литература до момента не съществува общоприето определение за резилианс. Произходът на понятието е спорен. Според едни автори е заимствано от английския език и отразява силата на тялото, устойчивостта на характера, характеризира устойчивостта на удар, т.е. се отнася до физиката на телата, *“т.е. резилиансът при хората назовава именно тяхната способност не само да се възстановяват, но и да извличат сила от изпитанията....Прагматичното определение е способността на определен*





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

индивид или система да се развива и израства при много трудни условия.“
(Петрова, Н. 2014)

Резилианс теорията и резилианс подходът на работа в помагащите професии се определя като еklekтична, в степента в която този подход, не се придържа изцяло към едни и същи парадигми или заключения, а взема предвид различни концепции. Видима и тясна е връзката на този подход с теорията на привързаността, поради аналогичния анализ и важността на връзките със значим възрастен, които се формират в ранното детство и са предпоставка и условия за изграждане и поддържане на връзки и отношения с други хора и заобикалящата действителност. Когнитивно-поведенческата школа анализира резилианса на хората, преживели стрес и стратегиите, които използват за справяне с него. Психоаналитичната школа също анализира резилианса, разглеждайки го „като нещо присъщо“ и „център за справяне с трудности“. (Петрова, Н. 2014)

Повечето от теоретиците се обединяват около определението, че резилиансът представлява човешката способност да се изправяш лице в лице, да преодоляваш и да ставаш по-силен или дори да се промениш в следствие на негодите в живота. Всеки се сблъсква с тях; никой не е изключение. В английския език думата Резилианс отразява силата на тялото, устойчивостта на характера. Самата дума има латински произход и означава “скачам назад, подскачам, избликвам”. Използвайки я в психологията, тя придобива по-различно значение, като към устойчивостта на личността се добавя и възстановяване и изграждане наново, или това е способността на човека да се развива успешно при големи трудности. Тази способност обаче не е постоянна величина. Тя се променя в зависимост от конкретните условия и различните етапи от живота на личността.

Прагматичното обяснение на резилианс е, че това е способността на даден индивид или социална система да се развива и израства в много трудни условия. Една подобна способност предполага:

(1) предпазване и защита, резилианс





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- (2) изграждане и
- (3) планиране в перспектива.

Тя се изгражда чрез процес, продължаващ целия живот, във взаимодействие между индивида (социалната система) и неговото обкръжение. Следователно, тази способност се променя в зависимост от конкретните условия и в зависимост от етапите на живота. Тя никога не е абсолютна. Никога нищо не е спечелено докрай, никога нищо не е загубено изцяло. В това именно са реализмът и надеждата на резилианса.

Резилиансът у хората, способността да посрещнеш ударите на живота и не просто да оцеляваш, а да се развиваш и да вървиш напред, е идентифициран от професор Еми Вернер на остров Мауи. Тя осъществява продължителна изследователска програма, целяща да установи защо някои деца, израснали при на пръв поглед еднакви обстоятелства, се превръщат в наркозависими, престъпници или заболяват психически, а други се справят добре, постигат успехи в работните, социалните и емоционалните си отношения и в живота като цяло. Такива деца тя нарича „притежаващи резилианс“.

2. Същност на подхода Резилианс

Подходът резилианс обединява познание за хората, които справят и развива идеи, концепции, интервенции чрез които да се помогне на тези, които не се справят или има риск да не се справят.

Подходът за резилианс е по-скоро нагласа, отношение, разбиране. Той е комплекс от нагласи, отношения, ценности, в центъра на които стои концепцията, че способността, капацитетът на хората да се справят е по-значителен, отколкото предполагаме и помагането има за задача да подкрепи човека да мобилизира своите ресурси и се справи с проблемите си. С други в помагането не се интересуваме основно от проблема, а от ресурсите, силните страни на човека. Това изглежда лесно, но в действителност, в сферата на помагащите дейности, вероятно и като проява на господство на т.н. медицинския модел, ние сме много повече ориентирани към това да открием,





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

разберем, т.е. да поставим диагноза, същинския проблем (болестта) на човека, с когото „работим“. При този подход ние предварително приемаме, че хората по-скоро се справят и ако не могат, то не се дължи толкова на „болестта, проблема“ им, колкото на неизползване на ресурсите, които съществуват.

Резилиансът е хуманистична, позитивно ориентирана концепция, базирана на оцеляването, на устойчивостта и справянето, а не на проблема и трудностите, и страданието, което те предизвикват. Нещо повече, този подход разглежда страданието и като фактор за закаляване, разбира се не самото страдание, а способността на човешкото същество, да приеме страданието, да го „преработи“ и да продължи своя живот.

Резилиансът позволява да погледнем и се отнесем към човека, преживял тежка травма като към личност, към човешко същество, не като към жертва.

Необходимостта да подкрепим резилианса в човека, т.е. общият му капацитет за справяне, ни кара да го възприемем като субект, който гради своите отношения с другите, а не само като човек с проблеми, жертва на насилие, което често се случва в практиката на помагащите професии, концептуализирано от традиционната авторитарно-патриархална култура, или медицинския подход, навлязъл в повечето теоретични школи и чрез тях в действията на психолози, социални работници, възпитатели.

Резилиансът е не толкова нов подход на работа, който може да се използва единствено от професионалистите, работещи с деца, а процес, който може да се управлява от всеки един човек, желаещ да помогне. В този процес дейно участие е необходимо да взема и самото дете. Тук се изисква голяма способност за преосмисляне на себе си и извличане на поуки както от провалите, така и от приятните изненади.

Резилиансът е придобита сила и за професионалистите, които променят начина си на виждане на другия, а следователно и методите си на работа, позитивирайки и разширявайки тяхната практика. Това води до:





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- Да не се виждат само проблемите, но също да се откриват и мобилизират ресурсите;
- Да се открива, извън множеството проблеми, личността, семейството;
- Да не се вземат предвид само симптомите- соматични или психични, а цялостната личност – физика и психика, недостатъци и качества, липси и реализации;
- Да се интересуваме от обкръжението и подкрепата, която то може да даде на дадена личност, която изглежда самотна;
- Да се преразглеждат проблемите в техния социален, икономически и политически контекст ... за по-доброто им разбиране и желание да се разрешат – в индивидуалния и семеен цикъл на живота, което отново им дава смисъл;
- Да се изостави идеята за фатализъм, напр. чрез предаване през поколенията, или чрез едно предопределение, считащо, че “всичко е изиграно” на дадена възраст или в резултат на дадено събитие, като се имат предвид възможностите за развитие и въпреки че това, което се е случило, не се изтрива;
- Да се заменят песимистичните прогнози, негативните съждения, обезценяването, понякога цинично с една реалистична надежда;
- Да се реализират в тясно сътрудничество с заинтересуваните истински стратегии за развитие

3. Екологична рамка за оценка на резилианс

Рамката представя три екологични нива, на които могат да се намират факторите касаещи резилианс.

В тези нива специалистите могат да разполагат оценката и да мислят как да предотвратят травмите при децата. При този модел специалистите могат да





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

преценяват наличните ресурси, с които детето разполага на всяко едно от нивата. На фигурата по долу са изобразени различните нива на ресурси.

- В най-вътрешния кръг се намира - Детето (например, в лишение или в рисковата среда)
- Семейни отношения (може и на приемно семейство), например, посредством безопасна и сигурна комуникация
- Общността



Защитните фактори, които се свързват с дълготрайното социално и емоционално благосъстояние, са открити на всички нива на детското екологично социално обкръжение. Съществуването на защитни фактори обяснява защо едно дете може да се справи по-добре с тежкия живот от друго дете.

Нивото на индивидуален резилианс може да се разглежда като измерение на връзката резилианс – уязвимост.

Уязвимост



Резилианс



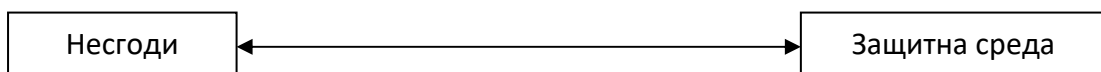


Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Фиг. Измерение, в което може да се открие индивидуалния резилианс.

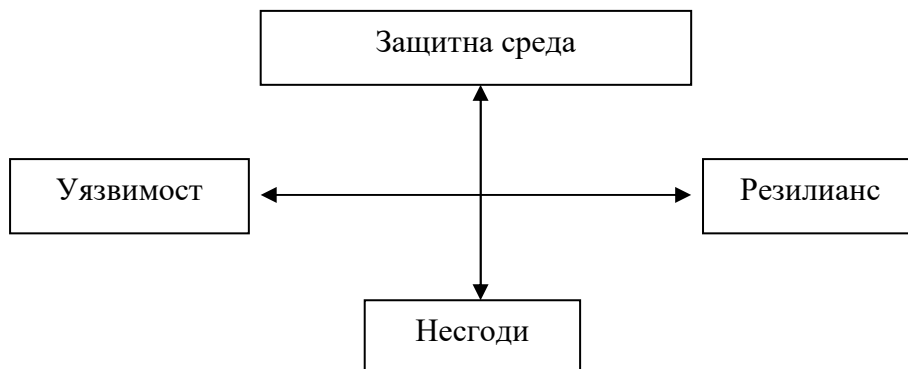
Най-често това измерение се отнася към качествата присъщи на човека. На някои деца е присъща по-голяма устойчивост, отколкото на други, поради редица фактори, които са описани по-нататък (Вернер и Смит 1992). Например, ‘благият’ характер се свързва с устойчивост в най-ранна детска възраст.

Друго измерение, необходимо за разбирането на разликите между отделните личности, е това на защитните и неблагоприятни обкръжения. Това измерение обхваща неприсъщи фактори и затова се намира във външните екологични нива на семейството и широката общественост. Примери за защитни фактори са съществуването на близко привързване и наличието на силно подкрепящи членове на семейството.



Фиг. Измерение, в което могат да бъдат открити фактори на резилианс около детето.

Като се вземат в предвид заедно, тези измерения образуват рамка за оценяване на неблагоприятни и положителни фактори на всички екологични нива за социологично-емоционалното обкръжение на детето.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Фиг. Рамка за оценяване на факторите на резилианса

Двете измерения си взаимодействат, повишението в защитните фактори помага да се увеличи индивидуалния резилианс на детето. Оценяването на потенциалните защитни фактори на всяко екологично ниво ще помогне да се увеличава резилианса.

Резилиансът е комплексна тематика и е необходимо особено внимание. Например, може да изглежда, че едно дете се справя добре с несгодата, а всъщност да крие симптомите вътре в себе си (Лутър 1991). Справянето на пръв поглед не може да се приема наготово, а е необходимо по задълбочена оценка.

Оценяването на резилианс не е лесна задача: огромна част от проучванията са проведени въз основа на минали данни. Но все пак, има създадени определен брой списъци, чиято цел е измерването на нивото на резилианс. Например, Международния Проект Резилианс използва прост списък от 15 позиции, които описват резилианс при децата.

- Детето има някой, който го обича напълно (безпрекословно).
- Детето има познат по-възрастен човек, с когото може да споделя проблемите и чувствата си.
- Детето е поощрявано за неща, които извършва само.
- Детето може да разчита на семейството си в случай на нужда.
- Детето познава някой, на когото иска да прилича.
- Детето вярва, че всичко ще бъде наред.
- Детето прави мили неща, които карат хората да го харесват.
- Детето вярва в сили, необясними за него.
- Детето желае да пробва нови неща.
- Детето обича да постига добри резултати в това, което прави.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- Детето мисли, че това което прави има значение за крайния изход на нещата.
- Детето харесва себе си.
- Детето може да се концентрира продължително върху конкретно действие.
- Детето има чувство за хумор.
- Детето прави планове за бъдещето.

Въпреки че има много фактори свързани с резилианса, изпъкват три основни групи, които ги обединяват като цяло (*Гилиган 1997*):

1. **Сигурна основа**, към която детето чувства принадлежност и усеща закрила.
2. **Добро самочувствие**, т.е. усеща необходимостта от своето присъствие и компетентност
3. **Усещане за собствените си възможности**, т.е. осъзнава контрола си върху нещата и в същото време знае силните си страни и ограниченията си.

Поради факта, че резилиансът се свързва с по-дълготрайни ефекти, той може да се използва като подпомагащ принцип при деца, които са станали жертва на неправди или пренебрежение и които може да се нуждаят от отглеждане в извън семейна среда (*Гилиган 1997*).

Резилиансът – умението да превъзмогнеш негодите – може да се разглежда като качество от особено значение, което трябва да бъде насърчавано чрез грижи и напътствия и да бъде основната цел на тези грижи.

Когато домашната обстановка на едно дете се наруши по какъвто и да било начин, с право се отделя голямо внимание на проблемите свързани с привързаността - или в подкрепа на това детето да живее у дома, или за да се осигури правилната алтернативна среда за израстване. Въпреки това, каквото и да се уреди като вариант за грижите за детето от ден на ден, може да се отдели внимание и за насърчаване на резилианса му. Този подход взема предвид факта, че въпреки че не винаги е възможно да се предпазят децата от бъдещи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

неблагоприятни въздействия, че може да не е възможно да се осигури идеална среда за тях, засилването на техния резилианс ще увеличи шансовете за по-добър дългосрочен резултат.

Подходът, базиран на резилианса, е съсредоточен върху максимално увеличаване на вероятността за по-добро развитие на децата, чрез изграждане на защитна мрежа около тях. Тази концепция в голямата си част предоставя алтернативни методи за намеса, като фокусът е върху намирането на потенциално силни зони в цялостната система на детето. Все още не са направени достатъчно проучвания касаещи засилването на резилианса като предварителна мярка.

Каквито и грижи да се полагат за едно дете, този подход предоставя на социалните работници реална възможност за положителна практика. По този начин се дава възможност да се отдалечим от мнението, че родителят или алтернативната среда могат да осигурят всичко, от което се нуждае едно дете. Вместо това, се набляга на изграждането на опорна мрежа на базата на наличните ресурси и подпомагането им чрез професионална помощ, където това е необходимо. Също така се обръща особено внимание на развитието на потенциални зони на резилианс в самото дете или младеж, например, увеличавайки възможностите за реализация чрез хобита, сближавайки го с приятели, постигайки успехи, допринасяйки за различни неща и т.н. Важното е практикуващите да имат теоретичната база, която да им гарантира, че чрез тези мерки могат да допринесат за развитието на децата, дори и никога да не видят лично резултата. Тази гаранция помага, за да се избегне усещането за безсилие и несигурност.

Области за възможна намеса на професионалистите, които искат да изградят и стимулират резилианс според Стефан Ванденсфелд:

- Неформална система за подкрепа, която в центъра си формира връзка на безусловно приемане на детето от поне един значим възрастен. Това приемане е може би основата, на която всичко останало може да се гради.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- Откриване на значението и смисъла. Това се отнася до духовния живот и религията.
- Някои социални умения и умения за разрешаване на проблеми; значението да имаш някакъв контрол върху това, което се случва в живота.
- Известно самоуважение, някои положителни представи за себе си.
- Известно чувство за хумор

За всяка област можем да опитаме да видим:

- Дали и какво отношение има към детето, към семейството, към заобикалящата среда; има ли някакви налични ресурси във всяка от тези области? Например, има ли някой в социалната среда на детето, който може да му даде усещането, че е приемано и обичано?
- Какво можем да предложим за стимулиране на развитието в тези области:
- Какво може да направи детето, какво може да направи семейството, какво може да направи общността? Какво могат те заедно да направят? Например, може ли някаква форма на артистична изява да подкрепи самоуважението?

Това не изключва, разбира се, прибегване до специализирани услуги, ако те наистина са необходими, и да се осигури наличието или възможността за такива услуги!





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България



Първа област : Социална среда и безусловно приемане

За много изследователи и хора на терена безусловното приемане на детето като личност се откроява като най-големият принос към резиланса на детето. Това не трябва да се тълкува механично, като: “Ако детето е безусловно прието като личност, то тогава всичко трябва да бъде наред”. Детето има нужда от много повече, но това изглежда е основата върху която се гради. Поставя ни се плашещият въпрос, на който засега нямаме отговор: какво правите в случай на дете, което е загубило всякаква възможност за връзка с другите?

Безусловното приемане на детето като личност не означава приемане на поведението му. Може да е обратното, тъй като безусловното приемане на





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

поведението често е знак за пълно безразличие, точно противоположно на приемането.

Това безусловно приемане е описано по много различни начини: действителна грижа за детето, обич към детето, детето може винаги да се върне в къщи независимо какво се случва. След всичко казано, говорим за истинска любов към детето, в пълния смисъл на думата. За жалост, думата любов често се ограничава до чувства или до сексуални връзки. Но истинската любов е прекрасното, но и предизвикателно проявление на безусловното приемане на личността, на добрия прием на човек в нашия живот, нещо, което се опитва отново ден след ден, нещо много различно от всички условни и функциониращи връзки, които налага съвременното общество. Важно е да осъзнаваме възможното разпадане на тези връзки.

Момче, живяло на улицата, описва собствения си опит по следния начин: Ако се откъснах от улицата, то бе на първо място защото един ден срещнах някой, който наистина повярва в мен, възпитател на деца на улицата”. Има крайни случаи, при които ролята на “значимия възрастен” е изиграна от друго дете, което е много необичаен начин да се чувстваш приет.

Безусловното приемане може по-лесно да се появи при неформални семейни и приятелски отношения, отколкото при професионални взаимоотношения. Това е една от причините неформалните социални мрежи да са толкова важни. Още повече, че тези мрежи са често първите, които оказват помощ в много области от живота, когато децата се сблъскат с проблеми. Това може да означава, че при професионална намеса, трябва да се обърне голямо внимание на тези неформални връзки. Това предполага, че социалният работник първо трябва да се опита да види как може да се помогне на детето от и в неформалното му обкръжение- семейство, приятели, общност- преди да се мисли за пряка намеса.

Приятели, някои близки или далечни членове на семейството, или понякога учители или лица от обкръжението могат да изиграят тази роля на приемането. Поради много причини, от най-голям интерес за обществото е неформалните връзки да функционират добре.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Ако семейството функционира добре, то ще предложи безусловно приемане на неговите членове. Това е една от причините, поради която семействата са толкова важни, но и също остро критикувани, защото много хора имат точно обратен опит от семейния живот.

Поради ред причини много семейства не приемат безусловно своите членове. Може би много възрастни, които се държат “нормално” никога не са изпитали такова приемане. Проучването на резиланса не казва, че липсата на такова приемане задължително създава проблеми, а че такова приемане може да направи децата по-силни при беда. Изглежда, че повечето хора биха били по-добре ако са могли да изпитат такова приемане през живота си, ако не в семейството, то при някакъв вид истинско приятелство.

Оттук следва, че програмите и усилията, които помагат на семейства, приятелства и неформални връзки да функционират по-добре, без да целят съвършенство, могат да бъдат изключително важни и могат да предотвратят много страдание.

Втора област: Способността да се открие някакъв ред, смисъл и значение в живота.

“Хората не живеят само от хляб”. Тази поговорка съдържа много мъдрост. Ние изглежда се нуждаем от някакъв смисъл и значение в живота, и тази необходимост не се отнася само до възрастните или интелектуалците. Думата “значение” е трудна за определяне. Може би можем да опишем смисъла на значението като дълбоко разбиране, че има нещо положително в живота - дори независимо от някои лоши преживявания - нещо, към което принадлежим и което може да ни даде някаква обвързаност и ориентация в живота. Отговорът на тази необходимост от значение може да има много проявления. Например: да има някаква малка и достижима цел, откриването на посока и ред, и красота, ангажимент към други, или различни форми на религиозна вяра.

Някои изследователи са намерили положителна връзка между резиланс и религиозната вяра, която е особена форма на откриване на значението. Полезно





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

е да се отдели повече внимание на тази връзка тук. Например, най-фундаменталистският подход към религията може да създаде впечатление за резилианс, докато не бъде драстично оспорен от житейския опит. Изправен срещу такъв житейски опит, той може да рухне. Освен това, фундаменталистските подходи към религията могат да защитят едно лице, но фундаменталистът може да бъде разрушителен за друго лице, което не споделя неговата фундаменталистка вяра. Например, много секти водят до изключване и насилие, и смесват нашата нужда от ориентация с липса на уважение към съзнанието.

Можем да стимулираме откриването на значението по много различни начини, вземайки предвид местната култура и развитието на детето. То само може да открие значението в играта. Последното би могло да е много полезно, ако детето открие и природата. Природата може да стимулира творческа изява на детето от какъвто и да било вид, без да се очаква винаги, че ще бъдат направени шедьоври. Понякога, откриването на колективен дух в спорта, като футбола, може да е полезно. Грижата за цветя, за градината, за животни, за други хора, може да даде усещане за значение.

Трета област: разнообразни умения

Тази област включва усвояването на всякакви видове социални умения и умения за разрешаване на проблеми, както и някои полезни технически умения. Ако имам умение, което съвпада със ситуацията, в която съм, умение, което ми помага да реша проблем, с който съм се сблъскал, тогава това умение допринася за моя резилианс. Списъкът на такива умения е почти безкраен. Например: как мога да контактувам с хората, как мога да контролирам импулсивните си реакции, как мога да поискам помощ или пояснение, как мисля при проблем, как мога да използвам старата мъдрост “помисли преди да действаш”, как мога да запазя спокойствие, когато съм оскърбен... , а така също усвояването на различни професионални умения като дърводелство и офис умения, управление на тежкотоварен камион, как да станеш добър възпитател или лекар или адвокат, и т.н.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Но да имаш такива умения не е достатъчно. Детето трябва да може да ги използва и да има желание за това. Детето или младият човек трябва да усеща, че той или тя могат да направят разликата, колкото и малка да е тя. Детето трябва да усеща, че “локусът на контрола” е в него или в нея.

Привлекателната страна на уменията е, че много от тях могат да бъдат научени, било в ежедневието, било чрез някаква форма на обучение. Ето защо, много е важно децата да имат възможност за обучение в къщи, в училище или с приятели. Това включва:

- децата да живеят съобразно определени стандарти, да им бъде разяснено как да се справят с изискванията към тях като получават необходимата подкрепа
- децата да имат възможност да участват в много дейности с ниво на отговорност, с каквато могат да се справят.

Има тенденция да се гледа на обучението за придобиване на умения като на решение на много проблеми. В този смисъл всеки проблем може да бъде решен, при условие, че дадем подходящото обучение. Но хората не са компютри, които имат нужда само от програмиране или препрограмиране. Както изтъква един възпитател на деца на улицата: обучението в умения може да бъде почти безполезно, ако няма първо безусловно приемане на детето и ако детето не може да съзри смисъл в собствения си живот, две области, посочени по-горе. Изглежда, че в тези първи две области можем да изградим някои солидни основи, на които да стъпи всичко останало, включително обучението в умения. Този процес не трябва да бъде разглеждан много аналитично. Понякога, особено при задължителното обучение, можем да следваме повече или по-малко методична последователност от стъпки, но в истинския живот повечето неща вървят ръка за ръка.

Например, особено загриженият учител може да осигури стабилна връзка за детето, както и обучение в умения, и в хода на времето животът да добие някакъв смисъл за детето.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Може би в тази зона на обучение в умения ще намерим най-лесно всякакви видове материали и курсове за обучение. Но дори и така, може би няма чудотворни курсове и ние трябва да видим във всяка ситуация, понякога с всяко дете, какво наистина е подходящо.

Четвърта област: самоуважение

Самоуважението често е споменавано както в проучвания, така и от хората на терена във връзка с резиланс. То има отношение към вече разгледаните области. Безусловното приемане на един човек (не на всяко поведение) ще стимулира самоуважението. Подобен ефект би имало и откриването на значението: ако животът ми има някакъв смисъл, значи всичко не може да бъде лошо. Владеенето на умения нормално стимулира самоуважението при условие, че стандартите не са нито много високи, нито или много ниски. Все пак, добре е да посочим самоуважението отделно, защото то може да бъде много важно само по себе си, като се има предвид, че обикновеното ежедневие поведение може да го стимулира или разруши. Например, сурова дисциплина, много негативен критицизъм, недостижими стандарти и остра ирония могат да са съвсем обичайни, но те могат да бъдат много деструктивни за самоуважението. Малко обосновано окуражаване, конструктивен критицизъм, стандарти без перфекционизъм, могат също да са съвсем обичайни, но те спомагат да се поддържа самоуважението.

Например:

Човек, работещ със сексуално експлоатирани деца, обяснява, че е открил защо някои от децата с риск за такава експлоатация не попадат в капана. Оказало се, че децата просто изпитват силно отвращение към същността на сексуалната експлоатация. Това означава, че тези деца са имали някакво самоуважение. Знаейки това, може да се опитаме да открием начини за поддържане на това самоуважение като вид превенция. И отново, това което в тази ситуация е приложимо, може да има съвсем друг ефект в друга ситуация.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Възпитател на безнадзорни деца обяснява как се отнася към кражбите, извършени от тях. Той не ги критикува просто за кражбата. Първо, той оставя детето да обясни как я е направило. Често кражбата е била много изобретателна! Едва тогава възпитателят се опитва постепенно да преориентира тази интелигентност към по-съзидателни цели в живота. Така се опитва да спаси едновременно самоуважението и изобретателността на детето, оформяйки го по социално приемлив начин.

Това илюстрира няколко извода:

- Не да се приема поведението на детето, а да се приеме детето като личност;
- Да се извадят наяве някои положителни качества, които много хора могат да не забелязват, защото те са скрити зад неприемливо поведение;
- Да се уважава и подкрепя самоуважението на детето в целия този процес.

Последният пример илюстрира също как самоуважението може да бъде тясно свързано с другите области, за които говорихме преди.

Пета област: хумор

Хуморът рядко е отбелязван в изследванията за резилианса, но с готовност е признан като много важен от хората на терена от различни култури, и дори от някои специалисти в образованието.

Хуморът може да бъде нещо много повече от смях. Приятел, който е винаги много щастлив и изпълнен с радост, но който е страдал безкрайно в живота си, изтъква, че в основата на повечето хумор има някакво страдание. Хуморът често означава, че признаваме несъвършенството, страданието, но го интегрираме позитивно в живота, като усмивка. Може би не можем да се отървем от страданието, *но пък и не сме победени от него*. Всичко това означава, че истинският хумор може да бъде по-изкусен от обикновения механизъм на





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

бягството: бягството означава да си затвориш очите пред неприятната действителност, а хуморът включва тази действителност в живота и я трансформира в нещо по-поносимо и по-позитивно. Това може да даде огромна сила и връзката с резилианс може да бъде много пряка. Хуморът може да има различни форми, от обикновен смях до усмивка, която запазваме лице в лице с бедата. А който притежава трудното умение да се смее на себе си, печели вътрешна свобода и сила.

Хуморът не е универсален, той е много специфичен при различните култури. Френският хумор е много различен от британския, но и двата могат да бъдат много приятни, при условие, че наистина потъваме в съответната култура. Хуморът изглежда присъства при децата от много ранна възраст. Той започва от обикновена усмивка или смях, и постепенно се развива с възрастта и опита в нещо, което понякога е много тънка форма на хумор.

4. Източници на резилианс.

За преодоляване на негодите, децата използват три източника на резилианс наречени: АЗ ИМАМ, АЗ СЪМ, АЗ МОГА. Какво извличат от всеки един източник, може да се опише както следва:

АЗ ИМАМ

- Хора около мен, на които вярвам и които ме обичат безусловно;
- Хора, които ми поставят граници, за да знам кога да спра преди да е станало опасно;
- Хора, които ми показват да върша нещата правилно, по начина, по който те ги правят;
- Хора, които искат да се науча сам да върша определени неща;
- Хора, които ми помагат когато съм болен, в беда или трябва да науча нещо.

АЗ СЪМ





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- Човек, когото хората могат да харесват и обичат;
- Щастлив да правя добри дела за други и да им показвам загрижеността си;
- Изпълнен с уважение към себе си и към другите;
- Готов да поема отговорността за действията си;
- Сигурен, че нещата ще се оправят.

АЗ МОГА

- Да споделям с другите неща, които ме плашат или притесняват;
- Да намирам начини да се справям с проблемите, с които се сблъсквам;
- Да се контролирам, когато усетя, че върша нещо неправилно или опасно;
- Да преценя кога е подходящо да говоря с някого или да предприема действие;
- Да намеря някого, който да ми помогне когато имам нужда.

Едно дете не се нуждае от всички тези аспекти, за да бъде устойчиво, но един не е достатъчен. Едно дете може да бъде обичано (АЗ ИМАМ), но ако то няма вътрешната сила (АЗ СЪМ) или социални, комуникативни умения (АЗ МОГА), то не може да съществува резиланс. Едно дете може да има много голямо самочувствие (АЗ СЪМ), но ако то не знае как да общува с другите за разрешаването на проблеми (АЗ МОГА) и няма към кого да се обърне за помощ (АЗ ИМАМ), детето не е устойчиво. Едно дете може да е много комуникативно и да говори добре (АЗ МОГА), но ако то не е съпричастно (АЗ СЪМ) или няма модели за подражание (АЗ ИМАМ), няма отново резиланс. Резилансът се образува като комбинация от тези аспекти.

5. Как да родителите да насърчават резиланс у децата си?

Опитвайки се да направим едно дете резилантно, т.е. устояващо и справящо се с трудностите е много важно не да наблягаме на проблема, с който то се сблъсква, а да се опитаме да намерим силните страни както в неговата личност,





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

така и в обкръжението и в дадената социална ситуация. Тези ресурси колкото и парадоксално да звучи могат да се открият дори и зад едно негативно поведение от страна на детето. Например, ако то е извършило някоя противообществена проява, която проучвайки по-подробно се оказва изискваща творчество и определен интелектуален потенциал, ние може да се възползваме от тази даденост при детето и да я насочим в положителна посока. Това не означава да приемем поведението, а напротив – да направим разграничение между личност и поведение. Например можем да му кажем: “Поведението ти е неприемливо и аз не мога да се съглася с него и да го одобря. Въпреки това виждам, че ти можеш да използваш възможности, които показваш, в една положителна посока.”

Начинът, по който родителите или другите обгрижващи детето реагират на определени ситуации и помагат на самото дете да реагира, ги разделя на такива, които стимулират изграждането на резилианс в техните деца, и на други, които разрушават резилианса или изпращат объркващи послания, едновременно подпомагайки и пречейки на развиването на способността за справяне.

Помощта от професионалисти е необходима в тежки моменти, но тя не е достатъчна. Родителите е добре да знаят, че заедно с храната и подслона, децата се нуждаят от любов и доверие, надежда и независимост. Освен сигурно убежище, те имат нужда от здрави взаимоотношения, които да подхранват приятелството и отговорността. Те се нуждаят от подкрепа и самочувствие, от вяра в самите себе си и в техния свят, все неща които съставляват резилианса.

A3 ИМАМ факторите съдържат външната подкрепа и ресурсите, които подпомагат резилианса. Преди детето да осъзнае, кое е то („A3 СЪМ“) и какво може да прави („A3 МОГА“), то има нужда от външна подкрепа и ресурси, за да може да развие усещането за сигурност и безопасност, които стоят в основата, които са в ядрото на израстването на резилианса. Тази подкрепа играе съществена роля по време на цялото детство. Устойчивото дете казва:

A3 ИМАМ сигурни взаимоотношения. Родители, други членове на семейството, учители и приятели, които обичат и разбират детето.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

На всяка възраст децата се нуждаят от безусловна любов от страна на родителите и тези, които се грижат за него. Много е важно, когато нашето дете преживява силно травмираща за него ситуация, да чувства обичта на своите родители. Отново е важно да отбележим, че това безусловно приемане не означава съгласие и омаловажаване на неговото отрицателно поведение. Тук се включва по-скоро действителната загриженост за детето, че то може да разчита на своите родители, каквото и да се случи. В този процес на безусловно приемане голяма роля могат да изиграят и приятелите на вашето дете или други важни за него хора извън семейството. Любовта и подкрепата от други може понякога да компенсират липсата на безусловна любов от страна на родителите.

- ***Ред и правила в къщи***

Родители, които поставят ясни правила и имат установен ред, очакват детето да ги спазва и могат да разчитат, че то ги спазва. Правилата и редът включват задачи, които детето трябва да изпълнява. Границите и последствията от различното поведение са кристално ясни и разбираеми. Когато правилата се нарушат, на детето се обяснява какво е направило погрешно, търси се неговото обяснение за ситуацията, наказва се, ако е необходимо, и в следствие му се прощава и се сдобрява с възрастния. Когато детето спазва реда и правилата, то се поощрява и се отличава. Родителите не нанасят детето с наказания и на никого не е позволено да нанасява детето. Редът и правилата създават чувство на сигурност у детето, макар че то понякога се опитва да им се противопостави.

- ***Модел за подражание***

Родители, други възрастни, по-големи членове на семейството и приятели, които се държат по начин, който е желан и приемлив за детето в семейството и извън него. Тези хора служат за пример какво то да прави, като например начин на обличане, поведение в дадена ситуация или търсене на информация, като по този начин го стимулират да прави като тях.

- ***Подпомагане за независимост***





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Възрастните, особено родителите, окуражаващи детето да прави различни неща самостоятелно и да търси помощ при необходимост, помагат на детето да бъде независимо. Те хвалят детето, когато то показва инициативност или независимост, и му помагат, може би чрез споделяне на опит или диалог, да върши повече неща само. Възрастните са наясно с темперамента на детето, както и с техния собствен, и могат да регулират скоростта и степента на подкрепа за тяхното дете.

- **Достъп до здравни, образователни, социални и правозащитни услуги**

Детето трябва да знае, че може да разчита на определени услуги, посрещащи нуждите, които семейството не може – болници и доктори, училища и учители, социални услуги, полиция и пожарна или съответстващите на тези услуги.

A3 СЪМ факторите са вътрешните, индивидуални черти, които детето притежава. Те включват чувства, нагласи и убеждения.

Устойчивото дете казва **A3 СЪМ**:

- **С добър нрав и мога да бъда обичан(а)**

Детето е наясно, че има хора, които го харесват и обичат. То усеща настроенията на другите и знае какво да очаква от тях. Използва подходяща смесица от темпераментност и смиреност при общуването си с околните.

- **Обичлив(а), съпричастен(на) и алтруистичен(на)**

Детето обича околните и изразява тази любов по много начини. За него има значение какво се случва с другите и показва това с действия и думи. Детето усеща дискомфорта и болката на другите и иска да направи нещо, за да спре или да сподели нещастieto или да предложи утеха.

- **Горд(а) със себе си**

Детето знае, че то е важна личност и се чувства гордо от това, което е и от това, което може да направи и да постигне. То не позволява на други да го омаловажават или да не го зачитат. Когато детето се сблъска с проблемна ситуация в живота, увереността и самочувствието му помагат да се справи.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- **Независим(а) и отговорен(на)**

Детето може да върши дейности на собствена отговорност и да приема последствията от поведението си. Има усещането, че това, което прави оказва влияние на развитието на събитията, и приема тази отговорност. То осъзнава границите на контрола си над случващото се и разбира кога отговорността е на някой друг.

- **Изпълнен(а) с надежда, вяра и отговорност**

Детето вярва, че има надежда за него и че има хора или институции, на които може да разчита. То има разбиране за правилно и грешно, вярва, че доброто ще победи и иска да даде своя принос за това. Детето има доверие в морала и в доброто и може да го изрази като вяра в Бог или в себе си.

A3 МОГА факторите са социалните и комуникативни умения на детето.

Децата придобиват тези умения при общуването си с другите.

Устойчивото дете казва **A3 МОГА**:

- **Да общувам**

Детето може да споделя мисли и чувства с другите. То може да чува и разбира това, което другите казват и да е наясно какво чувстват те. То е способно да действа на базата на резултатите от общуването.

- **Да решавам проблеми**

Детето може да определи вида и обхвата на проблема, какво то трябва да направи, за да го разреши, и от каква чужда помощ се нуждае. Може да уговаря възможни решения с околните и може да открива изобретателни или хумористични такива. То има упоритостта да се занимава с проблема толкова, колкото е необходимо за цялостното му разрешаване.

- **Да се справям с моите чувства и импулси**

Детето може да разпознава чувствата си, да ги назовава и да ги изразява чрез поведението си, като по този начин не наранява нито чувствата и правата на





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

другите, нито собствените си такива. То може също да превъзмогне импулса да удари, да избяга, да руши чужда собственост или да се държи по друг неправилен начин.

- **Да преценявам собствения си темперамент, както и този на другите**

Детето може да определи собствения си темперамент (напр. колко активно, импулсивно, предпазливо, готово да поема рискове или точно обратното е то), както и този на другите. Това помага на детето да разбере колко бързо е необходимо да започне да действа, колко време е нужно да общува и какво може да постигне в различните ситуации и спрямо различните хора.

- **Да търся сигурни взаимоотношения**

Детето може да намери някого - родител, учител, друг възрастен или приятел на сходна възраст, с когото да сподели чувствата или притесненията си, да изучава начини да разрешава лични или междуличностни проблеми или да говори за проблеми в семейството.

Всеки един от АЗ ИМАМ, АЗ СЪМ и АЗ МОГА аспектите предлага многобройни възможности, които децата и тези, които се грижат за тях, могат да изберат, за да подпомагат резилианса. Нито детето, нито родителят ще използват целия арсенал от аспекти на резилианса, но това не е необходимо. Някои ползват повече, други по-малко. Но колкото е по-голям спектъра на възможностите, които са достъпни, толкова по-голям избор имат децата, родителите и настойниците и толкова по-гъвкави могат да са те при определяне на правилната реакция в дадена ситуация.

Преминавайки през различните възрасти, децата разчитат в различна степен на всяка от една от групите – АЗ ИМАМ, АЗ СЪМ и АЗ МОГА. Колкото повече порастват, толкова повече пренасят фокуса си от външна подкрепа (АЗ ИМАМ) към техните собствени умения (АЗ МОГА), докато в същото време непрекъснато развиват и укрепват своите собствени нагласи и чувства (АЗ СЪМ).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

Също както аспектите използвани от децата се променят с годините, така и родителите и настойниците трябва да променят поведението си и начините за стимулиране на резилианса, за да отговарят те на етапа от развитието на детето.

Това, което следва, е ръководство, описващо етап по етап подпомагането на резилианса при децата. То е разделено на три възрастово ориентирани раздела, всеки един съдържащ следната информация.

Задачи на възрастта описва къде се намира детето в развитието си, какви задачи то усвоява и по какъв начин те влияят на резилианса.

С времето децата се развиват с различни темпове и затова може определена информация да е полезна за по-големи или по-малки деца извън тяхната хронологична възрастова група. Един общ аспект за всички възрастови групи е, че детето е определящият фактор за това дали вие не стимулирате резилианс прекалено усилено, така че то да не може да смогва, дали то разбира и одобрява това, което вие правите, и дали научава това, което вие обяснявате. Реакцията на детето е мерилото за това доколко ефективен е родителят или грижещият се за детето в помощта си за развитието на резилианс.

6. Критерии за резилианс

Основните критерии за резилианс са свързани с:

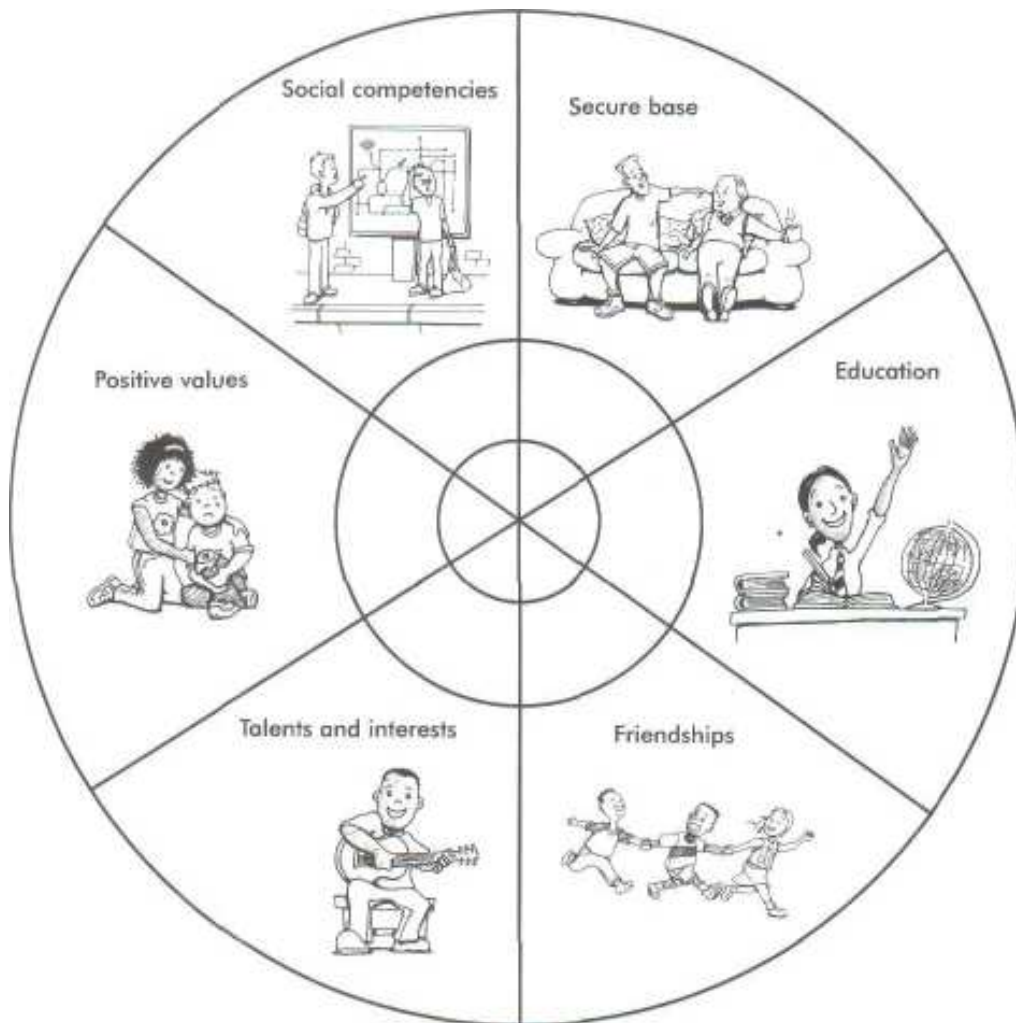
- способност за социализация и установяване на хармонични взаимоотношения с връстниците,
- способност за справяне с училище и овладяване на професия,
- способност да се конструира в юношеството без сериозни прояви на тревожност и чувство на вина, или други поведенчески симптоми,
- способност като възрастен да влезе в родителството без повторение на травматичния модел, преживян в детството и като възрастен да успее да конструира своя живот с друг, по един задоволителен в сексуален план начин.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

7. Зони на Резилианс



Фактори от всяка една от изброените зони на живота на едно дете, на всяко едно от трите екологични нива, влияят на нивото на уязвимост или резилианс към несполуките като обиди, пренебрежение или загуба.

Седемте измерения съответстват на шестте зони както следва:

- Здраве: Сигурна основа
- Образование: образование
- Емоционално и поведенческо развитие: сигурна основа/ приятелство/





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

положителни ценности

- Взаимоотношения със семейството и приятелите: сигурна основа/ приятелство
- Грижа за себе си и компетентност: сигурна основа/ социална компетентност
- Личност: таланти и хобита
- Социална представа: социална компетентност.

8. Обобщение на факторите, свързани с Резилианса в училищния период

Личностни фактори свързани с резилианса

- женски пол
- усещане за компетентност и пълноценност
- вътрешен локус на контрол
- съпричастност към околните
- умения за справяне с проблеми
- комуникативност
- социалност
- независимост
- склонност към размисъл, не към импулсивност
- умение да се концентрира върху училищните занимания
- автономност (момичета)
- емоционално изразяване (момчета)
- чувство за хумор
- хобита
- желание и умение за съставяне на планове

Семейни фактори свързани с резилианса

- силна привързаност към поне един човек
- обгрижване и доверие
- липса на разграничители
- липса на психологически проблеми или пристрастеност при родителите





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- нужда от подпомагане
- насърчаване на автономност (момичета)
- насърчаване на изразяването на чувства (момчета)
- близост с по-възрастните членове на семейството, баби и дядовци
- семейна хармония
- близост с братя/сестри
- четири или по-малко деца
- достатъчни финансови и материални ресурси.

Фактори от общността, които влияят на резилианс:

- подкрепа от съседни и други не-членове на семейството
- контакти с приятелите
- добри училищни преживявания
- възрастни положителни модели за подражание

9. Резилиансът във въпроси

Забележка: Думата дете може да бъде заменена със семейство или общност в много от следните въпроси.

- *Има ли детето някакви приятели или членове на семейството или някакъв друг човек, към които се отнася много добре?*

Ако е така, може ли този човек да бъде полезен? Ако не, можем ли да намерим някой такъв в нормалното детско обкръжение, който може да даде на детето някаква стабилност и топлина и приемане?

- *Как детето разбира живота си?*

Детето има ли някакво хоби? Има ли някакви проекти за живота, по-късно, когато стане възрастен, или пък за непосредственото бъдеще? Детето радва ли се на музиката или на някаква друга форма на изкуство като забавление или като активно хоби? Ако е така, какво получава детето от това? Детето има ли някаква религиозна вяра? Ако е така, как това му помага или не му помага? Детето обича ли да помага на другите?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- *Какво детето прави наистина добре? Може ли това да се усъвършенства? Може ли това да помогне? Има ли някои нови неща, които детето иска да научи?*

- *Какви положителни качества можем да открием в детето?*

Детето осъзнава ли ги? Как могат те да бъдат стимулирани? Как те могат да помогнат на детето или на другите? Детето има ли някакви умения, които се използват неправилно могат да се проявяват като нежелателно поведение? Могат ли тези умения да бъдат използвани по-положително?

- *Има ли неща, които са наистина добро развлечение за детето?*

Кое най-много му доставя удоволствие? На какво се смее? Детето много ли е иронично или има по-мека форма на хумор? Какви игри можем да играем с него, които да включват промяна в перспективата

- *Кое детето усеща като проблем?*

Как това се отнася до понятието проблем при възрастните? Как детето се справя с проблема? Можем ли да градим върху това? Дали една намеса би попречила на уменията на детето да разрешава проблемите?

- *Има ли деца наоколо, които имат подобни затруднения, но без явен проблем?*

Какво можем да научим от тях? Можем ли да го използваме при деца, които не се справят така добре?

- *Ако съм в ролята на “експерт”, на какво се базира експертизата ми?*

Това отнася ли се за ситуацията, с която се сблъсквам? Как? Какво мога да науча от децата и възрастните, с които общувам?

- *Детето проблемен случай ли е за мен?*

То все още личност ли е за мен? Колко добре в действителност познавам детето? Познавам ли наистина целия потенциал на детето?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

10. Как да насърчаваме резилианс в общности?

Насърчаването на резилианс се отнася с еднаква сила и за групи и общности. Една притежаваща резилианс общност умее да ръководи делата си, да се справя с възникващите проблеми и създава подкрепяща среда, с която да окуражава развитието на своите членове.

Как един проект да овласти общността и насърчи резилианс?

- **Овластяване.**

Ключов принцип. Дайте на хората и общността възможността да поемат отговорността, която по право е тяхна.

- **Вярвайте в хората.**

Не забравяйте, че отделните индивиди и общности са способни да ръководят делата си и с подходяща подкрепа и обучение ще го направят.

- **Уважавайте хората.**

Всички хора. Използвайте правилни обръщения. Обличайте се подходящо. Съблюдавайте традициите и социалните очаквания.

- **Слушайте.**

Общността знае кое е най-добро за нея, така че чуйте какво има да каже.

- **Общността има право сама да се контролира и да взема решения.**

Задачата на екипа по проекта е да предоставя информация и да подсказва варианти, но не и да взема решения.

- **Осигурете подходящо обучение, което да помогне на хората да се справят със системата, в която живеят.**

Това може да включва обучение по действащото законодателство, също и за комуникационни умения, включително компютърни умения, умения за вземане на решения, водене на заседания и срещи, водене на записки и протоколи от срещи, деловодство, бизнес управление и др.





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- Инициирайте възможности за обучение за разрешаване на конфликти без прибегване до насилие.
- Насърчавайте дискусия за развитието на децата. Окуражавайте положителния подход към грижата за децата, който утвърждава резиланса.
- Погрижете се членовете на общността да притежават необходимите умения, които да гарантират оцеляване чрез генериране на доход по подходящ за съответното място начин.
- Насърчаване на позитивното мислене. Както при децата - без етикети. Без „организации за инвалиди“. Без „Център за хора с ампутирани крайници“. Без центрове за „безпризорни деца и деца в неравностойно положение“. Бъдете позитивни. Измислете подходящо име за центъра, което да намира отклик в местната общественост, например на името на известна и уважавана личност, както и лого, което насърчава, а не дамгосва хората, които посещават центъра!
- В качеството си на представител на проекта, дайте свобода! Не е лесно, но това е единственият начин за общността наистина да върви напред. Научете се да подкрепяте, а не да контролирате; да координирате, а не да управлявате; да информирате, а не да нареждате или поучавате. Вярвайте в общността. Те наистина могат да се справят!

Като ръководител или координатор на проекта не забравяйте, че насърчаването на резиланса, е жизненоважно и в самия екип! Отдавайте на колегите заслуженото уважение. Имайте предвид, че насърчаването на резиланса вътре в организациите ще доведе до повишаване на качеството на работа и изпълнението, ще спомогне за предотвратяване на „прегарянето“ и ще повиши удовлетвореността от работата.

Тези бележки не са изчерпателни. Надеждата е те да предложат известни насоки за насърчаване на резиланса. Много можем и ще научим от самите





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

общности, семейства и деца, с които работим. Като професионалисти за нас е важно да останем отворени за нови идеи и процеси в хода на работата

11. Използвана литература

- *Петрова-Димитрова, Н., (2014), Социална педагогика или педагогика на социалната работа, „Карина-Мариана Тодорова“, София Практическо ръководство за насърчаване на резилианс; Шърли Фозард, ICCB/VICE; 2005 г.*
- *Резилиансът – да го открием, ИСДП, София 2007*
- *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, edith H. Grotberg, Ph. D. from the Early Childhood Development: Practice and Reflections series * Bernard Van Leer Foundation*
- *Shulman, L., (2009),` The Skills of Helping Individuals, Families, Groups and Communities University at Buffalo, Brooks/Cole, Belmont*

