

The logo for digiQ, featuring the text "digiQ" in a lowercase, sans-serif font, centered within a large, light-colored circle. To the right of this circle are two smaller circles: a purple one above a light blue one. At the bottom center of the slide is a thin yellow circle. On the far right edge, there is a vertical bar with segments of light blue, purple, and yellow.

digiQ

Odolnosť.

Môžeme naučiť deti byť odolné voči  
(kyber)šikanovaniu?

Andrea Cox, digiQ  
26. máj 2021

**Život je tvrdý.**

**Kúpte si helmu.**

# Definícia

## Odolnosť (reziliencia)

- Spôsobilosť systému spoľahlivo pracovať bez ohľadu na to, aké vplyvy naň pôsobia z okolia systému;
- Schopnosť vyrovnáť sa so záťažovými situáciami a zmenami;
- Jav determinovaný individualitou a situáciou (ten istý zaťažujúci vplyv v niekom vyvolá stres a v druhom nie; ten istý zaťažujúci vplyv vyvolá v tom istom jedincovi stres len niekedy),
- Je o prispôbení sa a adaptácii, no najmä o učení
- Schopnosť odraziť sa od dna
- Psychická, športová, dezinformačná odolnosť

# Výskum potvrdil, že

Emmy Werner – 32-ročný výskum → 698 detí, 210 zo znevýhodneného prostredia – 1/3 sa podarilo uspieť v živote

- Spoločenské črty
- Dobre naladené
- Pokročilé jazykové a motorické zručnosti oproti rovesníkom
- Radi čítali
- Mali hobby
- Realistické vzdelanie
- Vyššie očakávania
- Pomáhli iným
- Vedeli, že sami môžu prekonať problémy

Endogénne  
ochranné  
faktory



- Dobré vzťahy s aspoň jedným členom rodiny
- Schopné nájsť si „náhradných rodičov“
- Chlapci → s mužským vzorom (+emócie)
- Dievčatá → so ženským vzorom (+ nezávislosť a schopnosť užiť rodinu)
- Prítomná náboženská viera

Ochranné  
faktory v  
rodine



- Spoliehali sa na podporu starších a rovesníkov
- Vyhľadávali ich v čase krízy
- Učiteľ
- Rodičia priateľa/priateľky
- Pracovník s mládežou
- Člen zboru (kostol)

Ochranné  
faktory v  
blízkom okolí



digiQ

# Ako sa zmenil semafor proti šikane



digiQ

# Ako škola môže posilniť odolnosť detí?

- Zaviesť celoškolské procesy (nielen jednorazové aktivity)
- Podporiť rovesnícke programy
- Zapojiť rodičov, komunitu a externých partnerov
- Podporovať autonómiu študentov (mám veci pod kontrolou)
- Pripomínať školské pravidlá, o ktoré sa študenti môžu oprieť
- Vytvárať programy na prepojenie – vytvorenie dvojíc – nápomocnosť – pocit potrebnosti
- Oceňovať úspech//dosiahnutie cieľov žiakov verejne
- Posilňovanie vzťahov medzi žiakmi a učiteľmi
- Spraviť si priateľov zo sociálnych sietí
- Nezameriavať sa na disciplinárny postih
- Nevyšetrovať, neupevňovať pozíciu obeť

# Na čo sa zamerať pri budovaní odolnosti?

1. Poznať prežívanie vlastných pocitov a ako ich ovládať
2. Kontrola impulzívnosti
3. Optimizmus, nadhľad
4. Plán B
5. Budovanie empatie
6. Sebestačnosť
7. Sociálne kontakty

Ako vystavať celoškolský program Ako robiť konkrétne aktivity

[https://www.mindmatters.edu.au/docs/default-source/learning-module-documents/mm\\_module2\\_3-moduleoverview.pdf?sfvrsn=2](https://www.mindmatters.edu.au/docs/default-source/learning-module-documents/mm_module2_3-moduleoverview.pdf?sfvrsn=2)

Ako robiť konkrétne aktivity

<https://schools.au.reachout.com/>

Teória

<http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/Copingonlineresilience.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213417303411?via%3DiHub>



---

**It's digiQ time!**

Digitálna inteligencia

0908 05 77 66

[www.digiq.sk](http://www.digiq.sk)

[info@digiq.sk](mailto:info@digiq.sk)



digiQ