

UČENJE REZILIENTNOSTI S POMOČJO NAVDIHUJOČIH ZGODB

Learning Resilience Through Inspiring Stories

IZVLEČEK

Rezilientnost predstavlja sklop kompetenc, ki jih pridobivamo kot rezultat notranjih in zunanjih moči (torej moči v posamezniku in v okolju). V tem članku poudarjamo bistveno komponento rezilientnosti – posameznik v neprijetnih, težkih okoliščinah življenja pridobi moč, da novonastale težave spremeni v novo rast in razvoj.

Kot pristop, kako rezilientnost spodbujati, izpostavljamo pripovedovanje zgodb. Članek vsebuje tri primere zgodb, ki jih lahko prenesemo v vsakdanjo prakso učitelja, vzgojitelja, profesorja ... Podajamo napotke, da je treba zgodbe smiselno izbirati glede na potrebe ciljne skupine, in jih z njimi reflektirati, da pridejo do uvida nauka.

Ključne besede: rezilientnost, življenjska prožnost in odpornost, pripovedovanje zgodb

ABSTRACT

Resilience is a set of competencies acquired through internal and external strengths (i.e., strengths within the individual and the environment). This article emphasises the crucial aspect of resilience, i.e., the capacity of an individual to use unfavourable and challenging circumstances as opportunities for personal growth and development. It highlights storytelling as a method for building resilience by providing three examples of stories that can be used in daily practice by teachers or other educators. Narrative texts should be carefully selected and discussed to address the target audience successfully.

Keywords: resilience, storytelling, education

OPREDELITEV REZILIENTNOSTI

Rezilientnost lahko po V. Kiswarday (2013) slovenimo kot življenjsko prožnost in odpornost, vendar bomo v tem članku ohranili tujko rezilientnost zaradi nekaterih pomenov te zmožnosti, ki jih želimo poudariti. Izvorno je bil termin rezilientnost v angleščino preveden kot »resilience« v zgodnjem 17. stoletju iz latinskega glagola »resilire«, ki pomeni odboj (Concise Oxford Dictionary, 1999). Prvi del besede »re« pomeni nazaj in drugi del besede »salire« pomeni skočiti. V znanosti fizike je ta dinamika razumljena kot elastičnost oziroma moč, da se snov vrne v prvotno obliko (Etymonline, 2022). **Poudarjamo torej, da se rezilientnost kaže kot zmožnost človeka, da v izjemno težkih okoliščinah poišče rešitve oziroma pridobi (novo) moč, da se »dvigne« nad nastalo situacijo in iz nje pridobi nekaj dobrega in lepega.** Visoka rezilientnost se kaže v tem, da novonastala težka situacija skozi določen proces, ki je lahko tudi dolgotrajen, postane priložnost za nekaj, na kar sicer ne bi pomislili (npr. za novo službo).

Rezilientnost je rezultat pozitivne interakcije med posameznikom (notranji viri moči) in njegovim okoljem (zunanji viri moči) (Kiswarday, 2013), zato lahko nanjo vplivamo

na različne načine, s poučevanjem raznolikih kompetenc, kot so npr. obvladovanje čustev, vztrajanje, socialne spretnosti ipd.

PRIPOVEDOVANJE ZGODB

V tem članku izpostavljamo pripovedovanje zgodb, ki spada v besedno umetnost, ta pa v **pristop pomoči z umetnostjo**. Pristop pomoči z umetnostjo je celovit pristop socialnega učenja in ob že omenjeni besedni umetnosti obsega še likovne dejavnosti, dramatizacijo, glasbene dejavnosti in plesno-gibalne dejavnosti (Plavčak, 2022). Pripovedovanje zgodb je smiselno uporabiti takrat, ko učitelj ali vzgojitelj uporabi zgodbo, da se »dotakne« življenjske situacije svojih učencev ali dijakov oziroma da se le-ti lahko v njej poistovetijo z določenim likom. Kot primer pravljice podajamo avtorja Rogača (2005, v prav tam), ki je napisal pravljico, v kateri je glavni lik gluhi, ali pa avtorja Akermana (2009, v prav tam), ki je napisal pravljico o Izabeli, princesi, ki je jecljala. Rutar (2008) meni, da terapevtski učinek pravljice nastane, ko le-ta otroku pomaga premagati določen stres ali problem.

V našem kontekstu se bomo osredotočili na pripovedovanje zgodb, ki navdihnejo globlje razumevanje rezilientnosti ali celo učijo tehnike za krepitev le-te. Tillott idr. (2022) so opravili raziskavo, v katero so vključili 60 otrok, starih med 4 in 8 let. V obdobju štirih tednov so jim večkrat prebrali izbrano zgodbo, ki je govorila o ugodnih in neugodnih reakcijah na različne stresorje. Po prebrani zgodbi so jim zastavljali vprašanja v razmislek, npr.:

Kako misliš, da je Alex (jezni lik iz knjige) vplival na ostale osebe v zgodbi? Se spomniš, v kateri situaciji je bilo tvoje vedenje podobno Alexovemu? Lahko opišeš, kakšne posledice je prineslo tvoje vedenje? Ali bi na podlagi zgodbe, ki si jo slišal, lahko sedaj svojo reakcijo v podobni situaciji spremenil?

Rezultati so pokazali, da je bila učiteljem zgodba v veliko pomoč, ko so učence učili tehnike za boljšo rezilientnost. Pri učencih so se pokazali zelo dobri učinki, npr. zgodbo so znali povezati s svojim lastnim življenjem, novo tehniko reagiranja so znali prenesti v svoje vsakdanje življenjske situacije. Neka učenka je povedala, da razume, da je ona odgovorna za svojo jezo in da je v situaciji, ko jo je sestra razjezila odšla v stran in popila tri požirke vode (kot je to naredil lik v zgodbi). Zgodba je vplivala na učence, saj so pogostokrat pri reševanju problemov uporabili tehnike, ki so jih slišali v zgodbi. Učiteljem pa je bila zgodba v pomoč, da so učence lažje in hitreje vodili k razmisleku (npr. vprašali so jih: »Se še spomnite, kako je reagiral Alex?«). Avtorji (prav tam) svetujejo, da bi se še večji učinek lahko pokazal, če bi v intervencijo z zgodbo vključili še starše ali skrbnike.

Podobno so Brockington idr. (2021) ugotovili pozitiven učinek zgodb na hospitalizirane otroke. V vzorec so zajeli 81 otrok, starih od 5 do 9 let. Po branju zgodb se je pri otrocih zvišala raven oksitocina in zmanjšala raven kortizola

in bolečine. Otroci so doživljali več pozitivnih emocij kot poprej ali kot otroci kontrolne skupine. Raziskava daje poudarek, da pripovedovanje zgodbe deluje pozitivno, sproščujoče in optimistično tudi takoj, v tisti situaciji, v kateri se otrok nahaja. V teh primerih zgodbe same niso govorile o rezilientnosti, temveč so vsebovale tematiko, v katero so se otroci poglobili in se tako »oddaljili« od svojega bolečega stanja.

Francois (2021) pripovedovanje zgodb prikazuje še z drugega vidika. V času pandemije covida-19 je svoje učence povabila na videosrečanja, na katerih so lahko drug drugemu pripovedovali svoje resnične zgodbe. Opazila je, da je takšen prostor, ki ga je ustvarila, pozitivno vplival na njene učence. Pridobili so mesto, kjer so se lahko srečali, se poslušali in drug drugemu podajali mnenja, ne da bi bili pod pritiskom, ali imajo priklopljeno kamero ali ne in ali bodo povedali pravilen odgovor. Takšno videosrečanje je ustvarila pred poukom ali po njem z namenom, da bi bili učenci lahko pri pouku bolj sproščeni, da bi bili bolj motivirani za učenje in da bi lažje prestajali težko situacijo pandemije.

PRIMERI TREH ZGODB, KI PODAJAJO SPOROČILA O POMENU REZILIENTNOSTI

Po Steinhardt (2022) navajamo primere treh zgodb, ki so lahko navdih za večje zavedanje rezilientnosti.

Ob koncu zgodb smo vprašanja za diskusijo nekoliko priredili in vezali na učence osnovne šole (OŠ); bralec lahko vprašanja in dejavnosti spremeni glede na starost, zmožnosti, potrebe in druge značilnosti ciljne skupine.

1. zgodba: KMET IN OSEL

Nekega dne je kmetov osel padel v vodnjak. Osel je usmiljeno jokal ure in ure, medtem ko je kmet razmišljal, kaj naj naredi. Tuhtal je, da je osel že star, vodnjak pa je tako ali tako treba zasuti. Zato je menil, da se osla ne splača vleči iz vodnjaka.

Poklical je vse sosedje, da mu pridejo pomagat. Z lopatami so pričeli metati v vodnjak zemljo in nesnago. Ko je osel ugotovil, kaj se dogaja, je sprva grozovito jokal. Kmalu pa je, na veliko presenečenje vseh, z jokanjem prenehal.

Kmet je pogledal v vodnjak in začudeno obstal, saj ni mogel verjeti svojim očem. Z vsakim metom grude na oslov hrbet, je le-ta počel nekaj neverjetnega – stresel jo je s sebe in stopil nanjo.

Vedno znova, ko so kmetovi sosedje na osla metali nesnago, jo je stresel s sebe in tako stopil en korak navzgor. Kmalu so bili vsi presenečeni, ko se je povzpел do roba in se iz vodnjaka veselo pogнал v galop!

Predlog za aktivnosti in diskusijo po pripovedovanju zgodbe:

Učitelj po prebrani zgodbi učencem pojasni, da v življenju ni vselej vse lepo in da se človek pogosto znajde v neprijetnih

situacijah. Vpraša jih, ali se s to ugotovitvijo strinjajo. Ali menijo, da temu ni tako? Kaj je treba narediti v takih primerih (glede na vse povedano v zgodbi)? Učence vpraša, kako razumejo, da lahko »težave stresemo s sebe«? Kako to naredimo? Lahko povedo kake primere iz svojega življenja, ko jim je težava postala čudežno rešljiva? So se takrat počutili, da so stopili korak naprej? So se počutili močnejši kot pred težko situacijo? Glede na zmožnosti ciljne skupine se lahko izvede tudi likovna dejavnost (npr. učenci zgodbo narišejo in zraven dopišejo glavno misel), igra vlog (npr. razdelimo vloge: konj, kmet, sosedji), lutkovna delavnica (npr. po glavnih likih zgodbe naredimo lutke ter z njimi zaigramo predstavo) ipd.

Cilj zgodbe, diskusije in morebitne dodatne aktivnosti po zgodbi je, da učenci spoznajo, da imajo sami možnost in moč, da v vsaki situaciji najdejo rešitev ali novo priložnost. Učiteljeva vloga je, da učence vodi k razmisleku in da jih kasneje, v vsakdanjih situacijah, spomni na zgodbo. Zgodba je lahko umeščena v razredno uro, uro socialnega učenja (prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom), uro učenja komunikacijskih veščin ali uro učenja socialnih veščin (prilagojeni program z enakovrednim izobrazbenim standardom), pri podaljšanem bivanju oziroma pri drugih predmetih ali dejavnostih po presoji učitelja.

2. zgodba: KORENJE, JAJCE IN SKODELICA KAVE

Mlada gospa je odšla k svoji mami in ji potožila, da so njene življenjske težave prezahtevne. Ni vedela, kaj naj stori, in zato je začela obupovati nad življenjem.

Mati jo je povabila v kuhinjo. Z vodo je napolnila tri posode in jih položila na štedilnik. Ko je voda zavrela, je v prvo posodo dala korenje, v drugo jajca in v tretjo kavna zrna. Brez besed je počakala, da se je vse skuhalo.

Po približno dvajsetih minutah je posode odmaknila z ognja. Iz vode je vzela korenje in jajca ter jih položila v skledo. Kavno je nalila v skodelici. Hčer je povprašala: »Kaj vidiš?« »Korenje, jajca in kavo,« je odvrnila hčerka. Nato jo je mati povabila, naj potipa korenje. Hči je potipala in ugotovila, da je mehko. Nato ji je dejala, naj olupljaj jajca in ugotovi, kakšna so. Hčerka jih je olupila in ugotovila, da so trda. Slednjič jo je mati povabila, da pokusi kavo. Hči se je nasmešnila, saj je okusila močno aromo kave, in nato vprašala: »Kaj vse to pomeni, mati?«

Mama ji je razložila, da so se vse te sestavine znašle v enaki novonastali okoliščini – vreli vodi, a vsaka je nanjo odreagirala drugače. Korenje je v vodo vstopilo močno, stabilno in neustrašno, iz njega pa izstopilo mehko in šibko. Notranjost jajca je bila pod lupino krhka, v vreli vodi pa je postala trda. Na unikaten način so odreagirala zrna kave, ki so vodo spremenila v okusno pijačo.

»Katera od teh si ti?« je mati vprašala hčerko. »Ko drugačn okoliščina potrka na vrata, kako odgovoriš? Si korenje, jajce ali zrna kave?« Mati je tako hčerki globoko v spomin vtisnila spoznanje, da je njena reakcija na okoliščine temeljnega pomena.

Predlog za aktivnosti in diskusijo:

Učitelj učence povabi k razmisleku o tem, »kakšna sestavina so oni sami«. Ali se bodo v določeni okoliščini »upognili« oziroma oslabili, kot se je zmečalo korenje? Ali se bodo v neprijetni okoliščini jezili, postali živčni in nemirni oziroma bo njihovo srce postalo »trdo«, kot se je to zgodilo jajcu? Ali pa bodo zmogli v še tako težki in hudi situaciji videti sebe, da imajo vpliv na končni iztek dogodkov, kot je kavno zrno spremenilo vodo v odlično pijačo?

Učitelj naj si torej prizadeva, da bodo učenci razmišljali na čim bolj slikovit način in se poglobljali v zgodbo. Bolj ko si jo bodo miselno predstavljali, večji bi dolgoročni učinek na njihove miselne koncepte v sklopu rezilientnosti. Cilj diskusije je, da pridobijo svoje lastno notranje vodilo, da je v vsaki situaciji treba iskati ugodno rešitev, s pogumom, akcijo, vztrajanjem, inovativnimi idejami in mislimi zunaj običajnih okvirov. Zelo verjetno je, da bodo učenci zgodbo povezovali z optimizmom, ki je del rezilientnosti. Učitelj pa naj poskuša to mišljenje nadgraditi, da bodo začutili, da je rezilientnost na višji ravni – pridobijo naj spoznanje, da je rezilientnost »stanje«, ko zmoreš iztisniti najboljše iz tega, kar ti pride na življenjsko pot.

Tudi v tem primeru lahko učitelj na zgodbo z učenci poustvarja, na primer z likovno dejavnostjo, igro vlog, lutkovno igrice, risanjem stripa ipd. Vsak dodaten prikaz lahko dodatno utrdi nauk zgodbe.

Dejavnost pripovedovanja zgodbe se lahko izvede pri razredni uri, uri socialnega učenja (prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom), uri učenja komunikacijskih veščin ali uri učenja socialnih veščin (prilagojeni program z enakovrednim izobrazbenim standardom), pri podaljšanem bivanju oziroma pri drugih predmetih ali dejavnostih po preloži učitelja.

3. zgodba DVA VOLKOV

Dedek je vnuke učil modrosti življenja. Pripovedoval je: »V meni divja bitka ... to je strašen boj med dvema volkovoma. En volk predstavlja strah, jezo, zavist, žalost, obžalovanje, pohlep, aroganco, samopomilovanje, krivdo, zamero, manjvrednost, laži, lažni ponos, večvrednost in ego. Drugi pomeni veselje, mir, ljubezen, upanje, solidarnost, spokojnost, ponižnost, prijaznost, dobrohotnost, prijateljstvo, empatijo, velikodušnost, resnico, sočutje in vero.«

Nato je strogo pogledal vnuke in dejal: »Enak boj poteka v vas in tudi v vsaki drugi osebi.«

Za nekaj minut so zamišljeno obstali, nato pa je eden vprašal: »Kateri volk bo zmagal?«

Dedek je odgovoril: »Tisti, ki ga hraniš.«

Predlog za aktivnosti in diskusijo:

Učitelj učence povpraša, ali so že kdaj razmišljali o tem, da v nas poteka boj dveh »volkov«. So občutili, da reagirajo na

življenje avtomatsko, hitro, brez razmisleka ali da imajo moč odločanja in izberejo mirno, dobrohotno in sočutno pot? Pojasni jim, si moramo še posebej ob neprijetnih situacijah vzeti čas in pogledati nanje z distance. Tako se bo lažje »oglasil mirnejši volk« oziroma bo lažje prišel do veljave naš umirjeni um. Le-ta nam bo pomagal pri razmisleku, ali ni morda ta na prvi pogled slaba situacija pravzaprav zanimiva in prinaša moč, znanje, morda večjo samostojnost, več prijateljev, novo spoznanje, izkušnje ipd. Učenci naj še sami naštejejo, kaj bi jim sicer na videz slaba situacija lahko prinesla dobrega. Učitelj se lahko z učenci dogovori, da razmišljajo o tretji osebi, če je to zanje lažje – npr. »Poznate znanca ali prijatelja, ki se mu je zgodilo nekaj precej slabega, vendar je zdaj zelo v redu, morda celo bolje kot poprej? Ste morda opazili, kaj in kako je ta prijatelj razmišljal, da je kljub slabi izkušnji prišel do tako ugodne situacije? Se iz tega primera lahko kaj naučimo zase?«

Kot dodatno dejavnost svetujemo, kot poprej, vključitev likovne dejavnosti, lutkovne dejavnosti ipd., primerno glede na starost in interese učencev. Ker je zgodba kratka, bi jo lahko nekateri učenci literarno poustvarjali glede na njihovo ali

prijateljevo konkretno situacijo – npr. Kaj pravita prijatelju volkova, ko je dobil oceno, ki je ni pričakoval? Zapiši zgodbo o tem, katerega volka je prijatelj upošteval?

Tudi v tem primeru lahko učitelj dejavnost pripovedovanja zgodbe izvede pri razredni uri, uri socialnega učenja (prilago-

jeni program z nižjim izobrazbenim standardom), uri učenja komunikacijskih veščin ali uri učenja socialnih veščin (prilagojeni program z enakovrednim izobrazbenim standardom), pri podaljšanem bivanju oziroma pri drugih predmetih ali dejavnostih po njegovi presoji.

SKLEP

Glede na novonastale okoliščine po pandemiji covid-19 lahko po pripovedovanju zgodb posežemo pri marsikateri priložnosti pogovora z otroki ali mladostniki (npr. razredna ura, dan dejavnosti, obisk knjižnice). Pomembno je, da pravljico ali zgodbo izberemo glede na našo ciljno skupino, upoštevamo njihove potrebe, želje, stiske, čustva itd. S pomočjo zgodbe lahko z njimi razvijamo njihov premislek o zgodbi (refleksijo), diskutiramo o možnih drugačnih izidih zgodbe, nauku zgodbe, svoji podobi v zgodbi ipd. Iz zgodbe lahko izpeljemo še druge aktivnosti, npr. likovne dejavnosti ali igre z lutko. Tako še dodatno okrepimo miselne predstave o določeni tematiki z namenom, da bi bilo naše spodbujanje določene spretnosti čim bolj dolgoročno in učinkovito.

Kot smo opisali v tem prispevku, zmožnost rezilientnosti obsega mnogo kompetenc posameznika, predvsem tistih, s katerimi se prilagodi nečemu novemu; zato lahko naše zgodbe in pravljice izbiramo po ključni besedi »socialne zgodbe« in »socialne pravljice«. Z njimi bomo v naši ciljni skupini razvijali empatijo, izboljšali medosebne odnose, sprejemanje drugačnosti itd. Bistvo rezilientnosti je, da zmoremo preseči nove in težke okoliščine, tako da vztrajno iščemo nove poti in priložnosti za razvoj. Temu pa so namenjene posebne zgodbe, ki takšne primere orišejo slikovito in navdihujoče. Po njih naj strokovni delavci posežejo preventivno in pogosto, še posebej pa takrat, ko pri ciljni skupini opazijo pesimizem, žalost, vdanost v situacijo in nemoč.

VIRI IN LITERATURA

Brockington, G., Moreira, A. P. G., Buso, M. S., Gomes da Silva, S., Altszyler, E., Fischer, R., Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Psychological and cognitive sciences*, 118(22), 1-7. <https://doi.org/10.1073/pnas.2018409118>

Francois, J. (2021). *Using the art of storytelling to help students build resilience when learning online*. <https://www.timeshighereducation.com/campus/using-art-and-storytelling-help-students-build-resilience-when-learning-online>

Kiswarday, V. (2013). Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. *Andragoška*

Spoznanja, 19(3), 46-64. <https://doi.org/10.4312/as.19.3.46-64>

Pearsal, J. (1999). *Concise Oxford Dictionary*. 10th Edition, Oxford University Press, Oxford, 1591.

Plavčak, D. (2022). Art-based help approach in social learning activities. *Didactica Slovenica - Pedagoška obzorja*, 37(3-4), 95-108.

Resilience (2022). *Online etymology dictionary*. <https://www.etymonline.com/search?q=resilience&type=0>

Rutar, P. (2008). Pravljica kot socialno pedagoška intervencija. *Socialna pedagogika*, 12(3), 293-316.

Steinhardt, M. A. (2022). *Inspiring stories: The farmer and the donkey, A carrot, an egg, and a cup of coffee, The two wolves*. <http://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/inspiring-stories/the-two-wolves/>

Tillott, S., Weatherby-Fell, N., Pearson, P., Neumann, M. M. (2022). Using storytelling to unpack resilience theory in accordance with an internationally recognised resilience framework with primary school children. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32(1), 134-145. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.5>