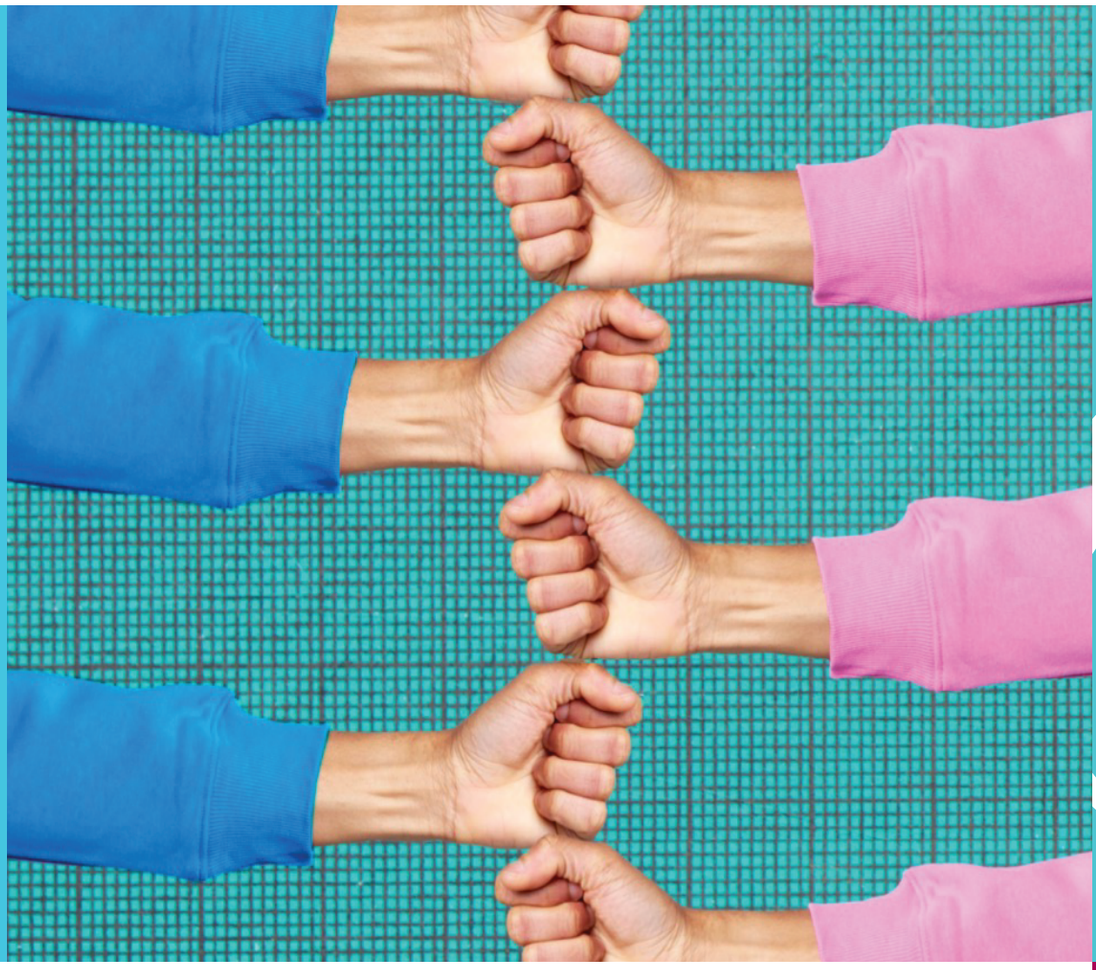
Ollscoil na Gaillimhe
University of Galway

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# MuSE – Glasba in poezija

## Krepitev odpornosti najstnikov v šoli




Uredila Dr. Ananya Gupta
University of Galway Ireland



2020-1-IT02-KA201-079704

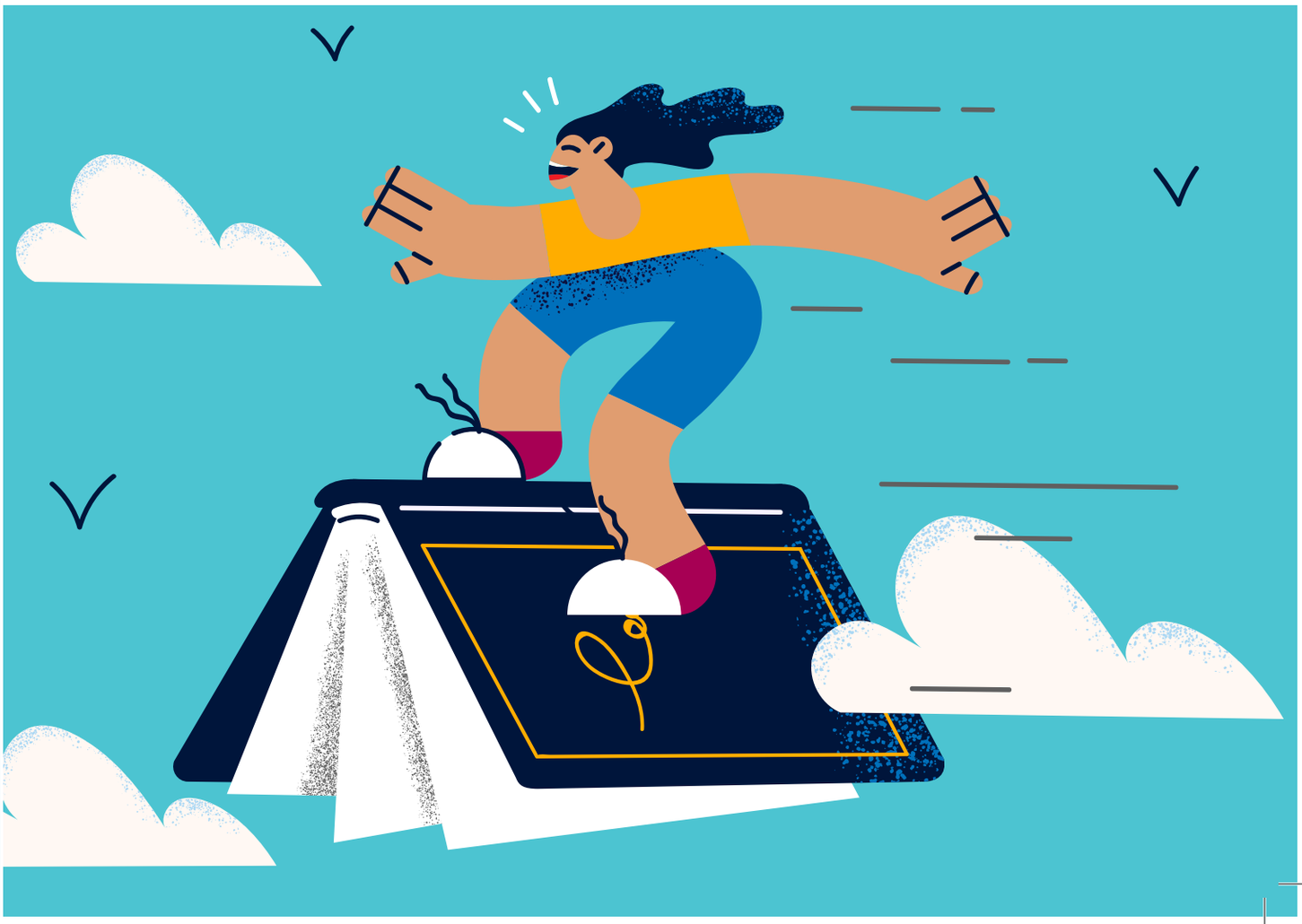

University
*of*Galway.ie

# Kazalo vsebine

# Uvod

## Cilji in naloge projekta

Odpornost je proces dobrega prilagajanja na negativne preizkušnje, travme, tragedije, groźnje ali druge vire stresa. V ǵivljenju doǵivljamo zgode in nezgode, od majhnih vsakodnevnih izzivov do travmatičnih dogodkov, ki imajo lahko trajne posledice, kot so smrt ljubljene osebe, nesreča, ki spremeni ǵivljenje, ali resna bolezen. takšen dogodek ali sprememba lahko vpliva na posameznikova prepričanja in čustva. Takšne spremembe lahko na ljudi vplivajo različno, saj prinašajo edinstveno poplavo misli, močnih čustev in negotovosti. Na te individualne razlike lahko vplivata osebnost in okolje. večina ljudi se sčasoma dobro prilagodi dogodkom, ki spreminjajo ǵivljenje, in stresnim situacijam. sposobnost obvladovanja neugodnih izkušenj imenujemo "odpornost". Psihologi opredeljujejo odpornost kot proces dobrega prilagajanja na negativne preizkušnje, travme, tragedije, groźnje ali druge vire stresa - kot so teǵave v druǵini in odnosih, resne zdravstvene teǵave ali stresni dejavniki na delovnem mestu ter finančni dejavniki. odpornost vključuje sposobnost okrevanja posameznika, lahko pa vključuje tudi globoko osebno rast. Ļ eprav so ti neugodni dogodki zagotovo boleči in teǵki, niso nujno odločilni za posameznikovo ǵivljenje, ki je v resnici odvisen od posameznikove sposobnosti spoprijemanja z okoliščinami. tudi v najteǵjih razmerah je še veliko vidikov, ki so pod nadzorom in jih je mogoče uporabiti za spreminjanje, prilagajanje in rast. To je vloga odpornosti. boljša odpornost posamezniku ne pomaga le prebroditi teǵkih okoliščin, temveč mu omogoča tudi osebni razvoj in izboljšanje kakovosti ǵivljenja.



Odpornost pomeni sprejetje niza strategij, ki se jih naučimo od drugih v našem okolju in ki nam pomagajo pri spopadanju z izzivi in nesrečami. teh strategij se lahko naučimo od staršev, druġine, učiteljev, vzornikov in članov skupnosti. Te lekcije lahko pridobimo tudi s spremljanjem, kako se drugi odzivajo na teġke situacije. takšne lekcije in izkušnje lahko otrokom in mladostnikom pomagajo "zgraditi odpornost".

Mladostništvo je izjemno pomembno ġivljenjsko obdobje, ko posameznik prehaja iz otroštva v odraslost. to prinaša številne spremembe in izzive v vsakdanjem ġivljenju, ki jih je treba premagati. V otroštvu naši starši skrbijo za vse naše potrebe, nas ščitijo pred nasprotniki in nevarnostmi ter zagotavljajo našo varnost. mladostništvo pomeni prehod v odraslost. Z nastopom adolescence doġivimo številne telesne in fiziološke spremembe. od nas se pričakuje, da bomo bolj samostojni, da bomo skrbeli zase, se vedli in ravnali bolj zrelo, prevzeli odgovornost in sami sprejemali pomembne odločitve. Vse to povzroča tesnobo in stres. da bi se lahko soočili s spremembami in premagali izzive, moramo zgraditi odpornost. to lahko storimo tako, da gradimo pozitivne strategije spoprijemanja s teġavami. to lahko razumemo kot zbirko orodij, ki nam lahko pomagajo, da se uspešno soočimo z izzivi ter zmanjšamo stres in tesnobo. Ta orodja vključujejo samozavest, empatijo, sodelovanje, upanje, predanost, strpnost in deljenje. orodja nam dajejo moč za spopadanje z izzivi. Ta moč ali sposobnost je opredeljena kot odpornost.

Odpornost lahko krepimo na več načinov. Ukvarjanje s športom, telesna dejavnost, ustvarjalnost, umetnost, ples, glasba in poezija lahko pripomorejo k večji samozavesti, sodelovanju, delitvi in strpnosti. To lahko pomaga zmanjšati stres in zgraditi veščine, potrebne za soočanje z izzivi in doseganje uspeha.

Glavni cilj projekta muse (music to empower teenagers resilience in school) je bil najstnikom zagotoviti potrebna znanja in orodja za premagovanje teġav, s katerimi se soočajo v ġivljenju, ter jim pomagati, da postanejo bolj odporni. V projektu je bila uporabljena inovativna metodologija z uporabo ustvarjalnih in interaktivnih dejavnosti z uporabo glasbe kot sredstvo za podporo razvoju odpornosti. Glasba lahko sluġi kot odlično sredstvo za razvijanje spretnosti ali strategij, potrebnih za spoprijemanje s teġavami, saj je sposobna vzbuditi, prepoznati in predelati ali obvladati čustva, poleg tega pa je glasba skupen pojav, ki presega vse narodnostne, rasne in kulturne meje.

## Cilji

Cilj projekta je bil spodbujati razvoj nekaterih dejavnikov, ki omogočajo odpornost, kot so pozitivna naravnanost, optimizem, sposobnost uravnavanja čustev in sposobnost, da neuspeh razumemo kot koristno povratno informacijo. Mladostniki, vključeni v projekt, naj bi razvili naslednje lastnosti:

- čustveno zavedanje in sposobnost uravnavanja čustev
- nadzor nad svojimi impulzi
- optimistično razmišljanje
- proġno in natančno razmišljanje
- empatija do drugih
- samoučinkovitost
- pripravljenost poiskati pomoč, kadar je to potrebno.

Učenci bi izkusili drugačno ali netradicionalno metodo učenja ki bi se osredotočila na osebno razumevanje in deljenje skozi glasbo osrednji rezultat projekta muse je bila simonizirana pop pesnitev na temo mladostništva katere besedilo so napisali učencimladostniki sami učenci so sodelovali pri zanimivi in spodbudni dejavnosti ki so jim dale prilonost da naveejo stik z ljudmi ki priajajo iz različni drav in se naučijo sodelovati.

## Aktivnosti

Udeleġenci so bili vključeni v različne dejavnosti, ki so vključevale sodelovanje in medsebojno podporo. z medsebojno pomočjo so učenci spoznali načine, kako lahko izboljšajo spretnosti in kompetence, ki so sestavni del krepitve odpornosti. Učilnica je postala vključujoče okolje, v katerem so bili vsi povabljeni k sodelovanju ter deljenju svojih občutkov in izkušenj. podroben opis takšnih dejavnosti in njihovih rezultatov je na voljo v 3. in 6. poglavju.

## Udeleġenci

v projektu so sodelovali učenci partnerskih šol, stari med 13 in 18 let. Posebna pozornost je bila namenjena ranljivim posameznikom, na primer tistim, ki se soočajo z ekonomskimi teġavami, ali tistim, ki so imeli ali še vedno imajo kakršne koli vedenjske, čustvene, druġinske ali socializacijske teġave. Projekt se je osredotočil na učence, ki se soočajo z resnejšimi izzivi, kot so razpad druġine, bolezen ali smrt v druġini ali ustrahovanje, pa tudi na tiste, ki imajo učne teġave ali invalidnost ali so preprosto bolj zaskrbljene osebnosti.

## Metodologija

Metodologija projekta je vključevala uporabo glasbe (skladanje in izvajanje) za spodbujanje dejavnosti, namenjenih razvijanju odpornosti s krepitvijo samozavesti in sodelovanja. Uporabljeni bodo zlasti nekateri pristopi in strategije, kot so:

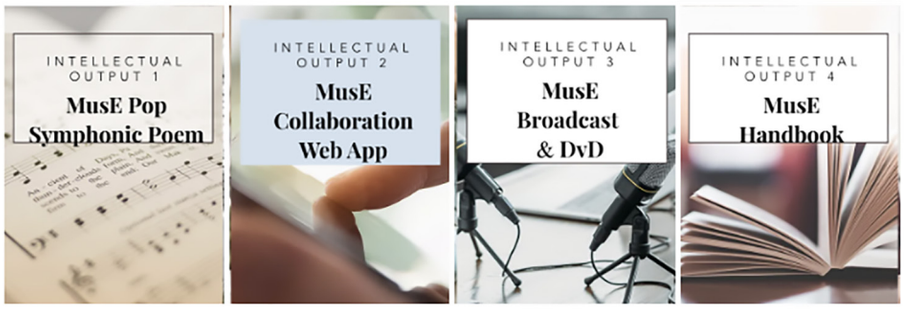
- sodelovalno učenje
- razprava v razredu
- dejavnosti brainstorminga
- uporaba tehnologije za spodbujanje medkulturne in nadnacionalne komunikacije.

Podroben opis rezultatov in rezultatov projekta ter načina, kako je bil ta razvit in potrjen, je naveden v naslednjih poglavjih.

## Vpliv in dolgoročne koristi

Projekt bo vplival na izobraġevalni sistem, saj bo pomagal vzpostaviti interakcijo med učenci in učitelji ter tako omogočil bolj zavzeto učno okolje. Ġoli bo pomagal pri oblikovanju virov za spodbujanje dejavnosti, ki krepijo samozavest in odpornost učencev, s čimer se bo izboljšala udeleġba pri šolskih izobraġevalnih dejavnostih. Ta projekt omogoča sodelovanje šol iz partnerskih drġav in dostop do vseh virov, razvitih v okviru projektov Erasmus+, kar sicer ne bi bilo mogoče.

## Rezultati in izidi projekta




Rezultati projekta vključujejo štiri inovativna orodja (IO1, IO2, IO3 IN IO4), ki bodo na voljo mladostnikom. Učenci, vpisani v sodelujoče šole iz treh partnerskih drġav (Turčije, Romunije in Portugalske), vključenih v projekt MusE, so prispevali k razvoju in potrjevanju glavnih rezultatov projekta. Učenci, ki so sodelovali tri mesece, so pripravili osnutek pripovednega zapleta simfonično-elektronske glasbene pesmi. Tema pesmi je bila odraz različnih vidikov njihovega lastnega ġivljenja kot mladostnikov pod vodstvom njihovih učiteljev in psihologov. Zgodbo so učenci razvili na nadnacionalni ravni z uporabo mobilne aplikacije APP (še en rezultat, razvit med samim projektom) za sodelovalno delo učencev.

Prednostna področja, opredeljena med projektom, so bila obravnavana celovito in veljavno. Da bi to dosegli, je projekt sprejel: medsektorsko perspektivo - partnerstvo so sestavljali tretji sektor, univerze, šole, društva - multidisciplinarnost - sodelovanje pedagoškega in tehničnega osebja - in večmetodni pristop - ki je upošteval kognitivno vedenjsko psihologijo in vključeval čustveno motivacijsko izobraġevanje ter druge učinkovite načine neformalnega izobraġevanja.

## MusE Simfonizirana pop pesnitev

Glavni rezultat projekta je bila izdelava pesmi POP SYMPHONIC POEM. Pesem so razvili učenci sodelujočih šol, vključevala pa je tudi refleksivno pripoved iz njihovega lastnega mladostniškega ġivljenja. Poleg tega je bila ena od glavnih inovacij v projektu interakcija in kulturna potopitev, da bi optimizirali doġivljanje glasbe in njenega pomena ter pospešili razumevanje teme, obravnavane v projektu. Besedila so namesto tega nastala na podlagi prispevkov učencev partnerskih šol.

## Spletna aplikacija za sodelovanje MusE

Mobilna aplikacija je bila razvita v podporo učencem, da bi jim omogočila sodelovanje, komuniciranje in izmenjavo informacij ter tako prispevala k ustvarjanju lirske pesmi. Tehnologijo, ki postaja vse bolj pomemben del ġivljenja najstnikov, uporabljajo zlasti za:

- povezovanje z drugimi, komentiranje in razpravljanje o stvareh;
- pridobivanje informacij o zanimivih temah;
- enostaven dostop do informacij za informiranje in izobraġevanje;
- ohranjanje in razvijanje podpornih odnosov;

Åoblikovanje osebne identitete (s samoizraģanjem, učenjem in komunikacijo);
Åspodbujati občutek pripadnosti in samospoštovanja z vključevanjem v skupnost uporabnikov.

V tem primeru je bila ista tehnologija uporabljena kot platforma za spodbujanje komunikacije, sodelovanja in timskega dela.

## MusE Broadcast & DVD

Simfonizirana pop pesnitev je bila nato združena z glasbo, napisano zanjo. Glasbeni nastop so podprli nadarjeni umetniki in pevci ter orkester, sestavljen iz lokalnih glasbenikov na vsaki partnerski lokaciji. Produkcijo je spremljala pripoved o pesmi, ki so jo izvedli učenci. predstava je bila predvajana na televiziji in prek spleta. televizija in internet sta omogočila, da se doseģe širše občinstvo ter da se cilji in rezultati projekta predstavijo v vseh partnerskih drģavah.

## Priročnik MusE

Priročnik MusE je zadnji rezultat, ki vsebuje široko teoretično ozadje in praktične informacije, namenjene razumevanju odpornosti in njenemu razvijanju pri mladih učencih ter uporabi glasbe kot močnega orodja za spodbujanje odpornosti, vključevanja in komunikacije. Priročnik za učence je bil razvit kot vir, ki je bil narejen za podporo učencem in jim pomaga graditi vse kompetence, ki so bile opredeljene kot pomembne za krepitev odpornosti. Priročnik ima različne razdelke, ki vsebujejo informacije o vsaki veščini ali kompetenci in dejavnostih, ki lahko pomagajo pri njenem doseganju. Priročnik muse povzema glavne rezultate projekta in njegov vpliv na sodelujoče šole in učence.

## Projektna ekipa

### Rosso Arancio (Italija)

Glavni raziskovalec in prijavitelj, Rosso Arancio, je združenje za kulturo in umetnost, ustanovljeno leta 2005 v Angri (Sa). Društvo Rosso Arancio ima edinstvene sposobnosti pri organizaciji mednarodnih glasbenih festivalov in kulturnih dogodkov, delavnic in koncertov, kar mu je omogočilo potrebno raven strokovnega znanja za predlaganje, načrtovanje in usklajevanje vseh vidikov tega projekta. Rosso Arancio poudarja pomen spoštovanja lokalnih kultur in ohranjanja tradicije kot načina spodbujanja razumevanja in komunikacije. Pri tem projektu je bil Rosso Arancio odgovoren za ustvarjanje glasbe. Glavna vloga združenja v projektu je bila načrtovanje in poznejša sestava glasbenega dela, vodenje dvosmerne komunikacije in usklajevanje z drugimi vključenimi partnerji.

Društvo ima bogate izkušnje z organizacijo kulturnih dogodkov, delavnic in koncertov. Prireditve Rosso Arancio so primer priloǵnosti, namenjene razvijanju spoštovanja edinstvenosti, bogastva in raznolikosti glasbe in na splošno kulture številnih drǵav tako pri domačinih kot pri obiskovalcih. Organizacija festivalov in kulturnih dogodkov zaposlene v Rosso Arancio večino leta zaposluje z zbiranjem sredstev, pozivanjem umetnikov, pripravo proračuna, načrtovanjem in sestavljanjem poročil. Druge dejavnosti vključujejo sodelovanje v evropskih projektih, organizacijo delavnic za glasbenike, tehnike in strokovnjake. Te delavnice so pripomogle k pridobivanju znanja in veščin za dolgoročno kulturno korist našega ozemlja in naših mednarodnih partnerjev. Osebje Rosso Arancio skrbi za: produkcijo vrhunskih dogodkov, načrtovanje in sodelovanje v evropskih projektih, izboljšanje umetniške in tehnične kakovosti festivalov, razvoj spretnosti za glasbenike, tehnike in strokovnjake, vzpostavljanje novih mednarodnih odnosov, finančno vzdrǵnost.

## Demetra SPV (Italija)

Družba Demetra SPV je partner, odgovoren za tehnične vidike projekta. Demetra SPV je svetovalno podjetje, ki dela za javne uprave, in podjetje, ki je še posebej pomembno v sektorju informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT). Njegovi člani imajo dvajset let izkušenj z upravljanjem projektov v kmetijsko-okoljskem in kulturnem sektorju ter v sektorju izobraževanja na tretji stopnji. Na podlagi svojega strokovnega znanja je razvila aplikacijo in ankete, ki so jih učenci partnerskih šol uporabljali za komunikacijo in izmenjavo informacij ter prispevali k oblikovanju lirske pesmi. Demetra Special Purphose Vehicle Srls je svetovalno podjetje, ki ustvarja in ponuja celovite storitve javnim organom in podjetjem s posebnim poudarkom na sektorju tehnoloških inovacij tout court, kmetijsko-gozdarskem, okoljskem, teritorialnem in poslovnem razvoju ter razvoju turizma in kulture ter v tretjem sektorju.

Družba Demetra SPV je specializirana za načrtovanje, usklajevanje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje, začetno, vmesno in naknadno, financiranih ali sofinanciranih projektov na razpisih, tako nacionalnih kot nadnacionalnih in/ali skupnostnih, s posebnim poudarkom na inovacijskih in raziskovalnih projektih. Družba demetra spv ima sedež v rimu (Italija), kjer ima približno 300 kvadratnih metrov veliko pisarno, opremljeno z opremo, v njej pa je zaposlenih približno 15 strokovnih sodelavcev z različnih področij in je akreditirana za strokovno usposabljanje in usmerjanje s strani dežele lacij. Je tudi partner IUL - telematske univerze, ustanovljene z ministrskim odlokom, ki izdaja akademske kvalifikacije s pravno veljavnostjo. Trenutno ima družba Demetra SPV pri IUL štiri univerzitetne magisterije: Demetra je povezana tudi z Eurispesom, najpomembnejšim sociološkim raziskovalnim centrom v Italiji. Družba Demetra SPV je od leta 2015 certificirana za sistem kakovosti v skladu s standardom ISO 9001:2008 v sektorjih EA 33 - 35 - 37.

Demetra SPV je bila v okviru evropskih projektov tehnični partner pri projektu SAFFRON - Semantic Analysis Against Foreign Fighters Recruitment Online Networks, ki ga izvajajo Viseo (FR), Novareckon (IT), Politecnico di Torino (IT), Unicri (Združeni narodi), Holmes Semantic Solutions (FR), Demetra SPV (IT), Komenda Stołeczna Policji - Varšavska policija (PL), Romunska obveščevalna služba (RO), Arma dei Carabinieri (IT); Guardia Civil (ES), London School of Economics (UK), UK Law Enforcement Agency (UK) o skladih EU DG Home/2014/ISFP/AG/RADX - preprečevanje radikalizacije v terorizem in nasilni ekstremizem. V okviru projekta je razvil platformo SAFFRON, sistem, ki lahko z uporabo sistema semantičnega spleta podpira zgodnje odkrivanje tujih borcev in akcij novačenja terorističnih skupin.

## Univerza "Roma Tre" (Italija)

Univerza "Roma Tre" že 23 let deluje na področju izobraževanja in predstavlja osrednjo referenčno točko v akademskem okolju na lokalni in nacionalni ravni v Italiji, saj gosti skoraj 40.000 študentov. Univerza je obravnavala psihološke vidike projekta, zlasti v zvezi z dejavnostmi, ki so bile izvedene za oceno in razvoj odpornosti, ter ob upoštevanju potreb in interesov mladostnikov. Ker se univerza ukvarja z raziskovanjem psiholoških, kulturnih, družbenih in izobraževalnih procesov in ker je njen Laboratorij za eksperimentalno psihologijo izvedel številne raziskovalne dejavnosti o človekovem spoznavanju in vedenju v vsakdanjem okolju, je bila njena glavna naloga izvedba študije uporabljena kot podpora metodologiji, sprejeti v tem projektu. Študija je zagotovila dokaze o funkcionalnosti in učinkovitosti metodologije projekta.

## Nacionalna univerza Irske, Galway (Irska)

The National University of Ireland Galway (Irska) si je prislužila mednarodno priznanje kot raziskovalno usmerjena univerza z zavezanostjo k vrhunskemu poučevanju na številnih ključnih strokovnih področjih. Vloga Univerze v Galwayju pri projektu je bila osredotočena na vidike, ki zadevajo "fiziologijo in razvoj". NUI Galway je pripravila tudi priročnik projekta. Zlasti je delovala kot svetovalec za fiziološke spremembe, ki vplivajo na mlade v času odraščanja.

## Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti (Slovenija)

OSSIN zastopa interese italijanske manjšine v Sloveniji in je pristojna za vsa področja, ki so v slovenski ustavi opisana kot posebne pravice italijanske manjšine. OSSIN je odgovorna za dejavnosti izmenjave in komuniciranja, sodeluje z različnimi lokalnimi mediji in je sodeloval s slovensko nacionalno televizijo pri izdelavi DVD-ja in premieri simfonizirane pop pesnitve. Projekt je namenjen mladostnikom, zato so bile v projekt vključene tri izobraževalne ustanove, ki so prispevale svoje izkušnje na tem področju.

## Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirketi (Turčija)

Özel Kumluca Sınav College je zasebna šola, na katero se vpisujejo študenti od vrtca do srednje šole. Je član verige šol v Turčiji z 20 drugimi kampusi in je bila ustanovljena leta 2015. Na šoli je 85 učiteljev in 605 učencev. Strategija usposabljanja na šoli temelji na učenju angleščine z življenjem, vzgoji učencev, ki so odprti za različne kulture, občutljivi in odgovorni do drugih ljudi in narave, imajo analitičen način razmišljanja, rešujejo probleme in učinkovito uporabljajo informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT).

## Escola Secundaria Alves Martins (Portugalska)

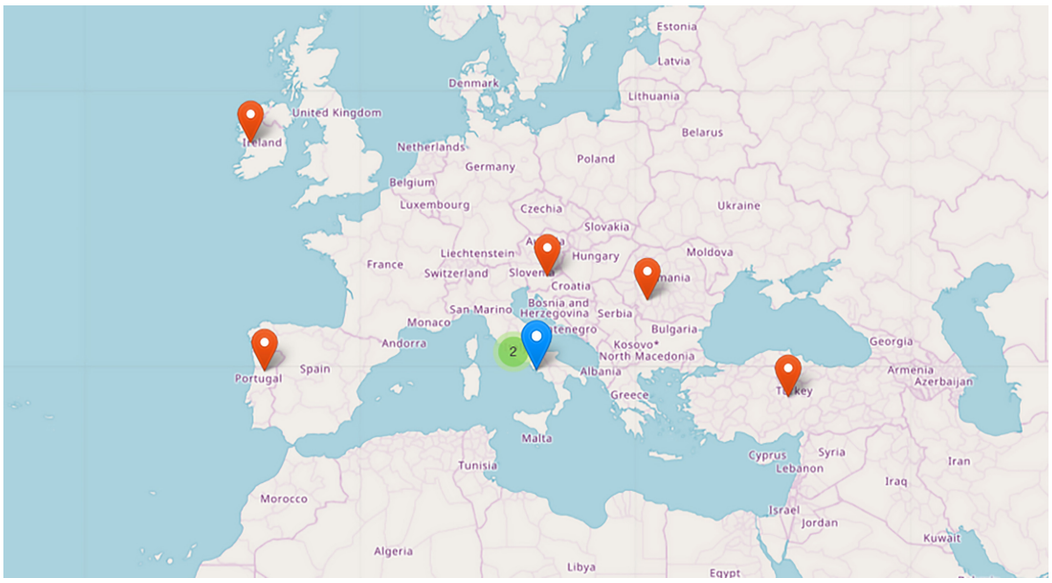
Srednja šola Alves Martins je javna portugalska šola, ki se nahaja v mestu Viseu v osrednji portugalski regiji (www.esam.pt). Ustanovljena je bila leta 1849 kot Centralni licej v Viseuu, njen prvi ravnatelj je bil oče Jos d'oliveira Berardo, ki je leta 111 spremenil ime v Liceu Alves martins v čast škofu v Viseuu Dom Ant· niu Alves Martins. Šola mladim in odraslim ponuja tečaje naravoslovja in tehnologije, humanistike, ekonomije in likovne umetnosti. Tečaji za odrasle potekajo v večernih urah, da lahko uskladijo šolanje in delo.

Šola je priznana tudi na nacionalni ravni zaradi kakovosti akademskega izobraževanja, ki prek kulturnih in umetniških dosežkov zagotavlja etični čut in državljanstvo.

## Liceul Tehnologic Ticleni (Romunija)

Podjetje Liceul Tehnologic ŝicleni je bilo ustanovljeno leta 1973 zaradi potrebe naše industrije izkoriščanja nafte po usposobljenem in izobraženem osebju. Od takrat naša šola uspešno usposablja študente na tehničnem in tudi splošnem področju. Naši učenci so zmagali na številnih tekmovanjih, ki jih je organiziralo naše ministrstvo za nacionalno izobraževanje. V zadnjem obdobju smo se osredotočili na računalništvo, pa tudi na humanistično področje, in pripravljamo učence na področju informatike in jezikov.

Slika 1: Zemljevid sveta, na katerem so prikazane lokacije sedmih partnerskih institucij.



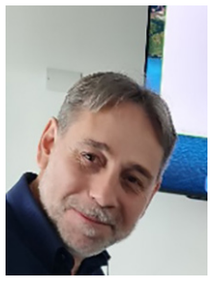
## Biografije avtorjev:

### Rosso arancio (Italija)

**Francesco Colasanto** je predsednik umetniško-kulturnega združenja Rosso Arancio s sedežem v Paganiju. Pridobil je akademsko diplomo iz "glasbenih tehnologij in novih jezikov" ter diplomi konservatorija iz klavirja in petja. Po končanem študiju je Francesco nadaljeval glasbeno raziskovanje, pri čemer se je osredotočil na sodobno in neotonalno glasbo ter se poglobil v študij kompozicije in, kot "stransko" dejavnost, dirigiranja. Sodeloval je s Fondazione Idis - "Citt¨ della Scienza" v Neaplju, s katero je sodeloval v različnih izobraževalnih projektih kot strokovnjak za glasbo in nove tehnologije. Ena od njegovih skladb je bila vključena v "zbirko partitur sodobne glasbe" univerze UCLA, ki je ena največjih akademskih glasbenih zbirk v Severni Ameriki ter največja in najstarejša glasbena knjižnica na zahodni obali ZDA (Colasanto F. (2020). Simfonična pesnitev "Arcana" UCLA: Glasbena knjižnica. Leta 2017 je Francesco prejel častno omembo na "razpisu za partituro" simfoničnega orkestra Veridian (ZDA). Več svojih skladb je že izvedel v "svetovni premieri": (Zamek KsiŃŹŃt Pomorskich Stettin, Poljska 2016), Sinfonia "Terra! (Filharmonia Koszalin Poljska, 2016), "Sinfonia d'aprile" (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turčija, 2019), "A week" (Castello Fienga Nocera inf. Italija, 2020) "Winter tune" (Castello Fienga Nocera inf, Italija , 2020), "A Boy, a Girl" simfonizirana pop pesnitev (Protokolarno-prireditvena dvorana Sv. Frančiška Asiškega, Koper, Slovenija, 2022). Francesco trenutno poučuje "glasbene tehnologije" na srednjih šolah.

**Giuseppe Colasanto**, nekdanji profesor zgodovine antične in srednjeveške filozofije, metafizike, filozofske antropologije in zgodovine političnih doktrin na Inštitutu za verske vede "Maria de Liguori" S. Alfonso v Paganiju. Leta 1988 je diplomiral iz filozofije na Univerzi v Neaplju, leta 1991 na Šoli za specializacijo iz teologije, leta 1997 na Šoli za specializacijo iz družbene zgodovine na Univerzi v Salernu. Njegovo glavno študijsko področje na področju socialne zgodovine je obnavljanje spomina na epizode upora v južni Italiji. Trenutno poučuje na srednjih šolah. Strokovnjak za komuniciranje, ima več kot 32 let izkušenj pri razvoju, vodenju in usklajevanju didaktičnih projektov in projektov vseživljenjskega učenja. Bil je trener učiteljev, vodja in govornik na številnih konferencah, zlasti o stanju mladih, didaktiki stiske in medkulturnem izobraževanju. Od leta 2000 je vpisan v register novinarjev, je avtor številnih esejev in raziskav na teritorialnem področju.

### Demetra SPV Srl (Italija)



**Giustino Alessandroni** je specializiran za upravljanje in preoblikovanje podjetij. Trenutno je delničar in edini direktor podjetja Demetra SPV Srls, svetovalnega podjetja za upravljanje in nosilca mreže podjetij ITC; ustanovni partner podjetja Njord srl, inovativnega zagonskega podjetja v sektorju obnovljive energije; predsednik neprofitne socialne zadruge "Vulcano" za zaposlovanje ranljivih oseb, ki jim grozi socialna izključenost. V prejšnjih letih je bil edini direktor podjetja Neisos srl, inovativnega zagonskega podjetja, specializiranega za raziskave in razvoj; predsednik socialne zadruge Metro Service; edini direktor podjetja S.I.A.A.N, predsednika italijanskega konzorcija; generalni sekretar združenja IERAAN. Vpisan v red novinarjev, je ustanovitelj in direktor multimedijske revije "Passare al Bosco".

**Francesco Tanda**, diplomirani filozof, magister novinarstva in MBA, je svetovalec, specializiran za načrtovanje, usklajevanje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje, začetno, vmesno in naknadno, sofinanciranih projektov na podlagi razpisov in/ali neposrednih razpisov. Nekdanji vodja podjetja Ernst & Young in vodja pisarne za razpise in javna naročila na Link Campus Univerze na Malti je trenutno koordinator univerzitetnega magistrskega študija II. stopnje "Spremljanje in nadzor v PNRR in strukturnih skladih" ter "Spremljanje in nadzor skladov ESI" in univerzitetnega magistrskega študija I. stopnje "Operativno upravljanje tretjega sektorja" za IUL - Telematic University of Studies.

Za regijo Lazio je član žirije za kakovost za ocenjevanje projektnih idej za ustanavljanje podjetij v korist mladih in žensk v Laciju. Je edini direktor podjetja TLF Srl ustanovni partner podjetja Njord srl, inovativnega zagonskega podjetja v sektorju obnovljivih virov energije partner inovativnega zagonskega podjetja Demetra Special Purpose Vehicle Srls, svetovalnega podjetja za upravljanje in prevoznega podjetja za mrežo podjetij ITC predsednik neprofitnega združenja For.Te - usposabljanje in ozemlje ustanovni član neprofitne socialne zadruge Vulcano za zaposlovanje ranljivih oseb, ki jim grozi socialna izključenost.

## The University ïRoma Treò(Italija)

Giuseppe Carrus je doktoriral iz socialne psihologije. Je redni profesor na Oddelku za izobraževalne vede Univerze Roma Tre v Rimu, Italija. Je avtor več znanstvenih publikacij, vključno s članki v recenziranih nacionalnih in mednarodnih revijah, zbornikih in poglavjih v kolektivnih zbornikih. Sodeloval je in/ali koordiniral več raziskovalnih projektov, financiranih na nacionalni in mednarodni ravni, vključno s projekti "DIALOGUES" (H2020), "ENCHANT" (H2020), "ECHOES" (H2020) in "GLAMURS" (FP7), ki jih financira EU. Trenutno je glavni strokovni urednik revije Frontiers in Psychology - Environmental Psychology.

**Chiara Massullo** je doktorirala iz klinične psihologije. Trenutno je raziskovalka na Oddelku za izobraževanje Univerze Roma Tre (Rim, Italija). Njeni raziskovalni interesi se osredotočajo na klinično in socialno psihologijo ter nevroznanost. Je soavtorica več znanstvenih publikacij, vključno z znanstvenimi članki, objavljenimi v recenziranih nacionalnih in mednarodnih revijah. Trenutno sodeluje pri projektih "DIALOGUES" in "ENCHANT", ki ju financira EU v okviru programa H2020.

**Marcin Fabjański** je doktor filozofije na Šlezijski univerzi v Katovicah na Poljskem, akademski raziskovalec in predavatelj, avtor enajstih knjig, objavljenih v poljščini, angleščini, italijanščini in nemščini, ter nekdanji režiser dokumentarnih filmov in večkrat nagrajeni novinar.

**Giuseppe Alessio Carbone** je doktoriral iz klinične psihologije na Evropski univerzi v Rimu. Trenutno je raziskovalec na oddelku za psihologijo Univerze v Torinu in strokovnjak za socialno psihologijo, osnove fiziološke psihologije ter psihopatologijo vedenja in odvisnosti. Je avtor številnih objav v revijah mednarodnega pomena s področja klinične psihologije, nevrofiziologije in okoljske psihologije.

## Nacionalna univerza Irske, Galway (Irska)

**Ananya Gupta, MSc. PhD.**
docentka
direktorica oddelka za fiziologijo telesne vadbe
Disciplina fiziologije, Medicinska fakulteta, NUI Galway

Ananya je predavateljica na področju fiziologije. Je direktorica magistrskega programa fiziologije vadbe. Dr. Ananya Gupta je docentka v disciplini fiziologije in direktorica magistrskega programa fiziologije vadbe in uporabe v terapiji. Je tudi ustanoviteljica in direktorica Centra za testiranje fiziologije vadbe (EPTF), ki se nahaja v stavbi Human Biology Building in je sestavni del Discipline of Physiology, School of Medicine, NUI Galway.

Naprava je zavezana tristranskemu poslanstvu, v okviru katerega želi razvijati znanje in prakso fiziologije vadbe s podpiranjem in pospeševanjem raziskav fiziologije vadbe, zagotavljanjem strokovnega usposabljanja in mentorstva za naslednjo generacijo fiziologov vadbe ter ozaveščanjem splošne populacije o pomenu telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti za vseživljenjsko zdravje. Dr. Gupta se v svojih raziskavah osredotoča na uporabo vadbenih posegov za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti v športu in v kliničnem okolju.

## Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti (Slovenija)

**Massimiliano Di Nardo**

Massimiliano se je rodil 13. avgusta 1992 v Trstu. Leta 2017 je diplomiral iz političnih ved in uprave na Univerzi v Trstu v Italiji, kjer je uspešno zaključil magistrski študij vladnih ved in javne politike z nalogo o velikih podatkih in umetni inteligenci: novo obdobje iz projektnega vodenja.

Med letoma 2018 in 2022 je Massimiliano delal v podjetju Euroservis s.r.l. v Trstu kot vodja projektov EU (Interreg Ita - Slo, Interreg Cro - Ita, Erasmus itd.), vodil pa je tudi nacionalne projekte za zagonska podjetja, ocenjeval in pomagal podjetjem pri pripravi poslovnih načrtov in razvoju njihovih poslovnih idej. Od leta 2022 je zaposlen kot vodja projektov v Obalni samoupravni skupnosti italijanske narodnosti v Sloveniji, kjer z Ministrstvom za kohezijo in regionalni razvoj izvaja aktivnosti, povezane z nacionalnim razvojnim programom. Poleg tega je Massimiliano odgovoren za vodenje evropskih projektov za Obalno samoupravno skupnost italijanske manjšine.

Zase meni, da je zelo strokovna, pozitivno naravnana in ciljno usmerjena oseba. V prostem času igra rokomet za tržaško rokometno ekipo in se ukvarja z manjšo proizvodnjo ekstra deviškega oljčnega olja.

**Andrea Bartole**

Andrea se je rodil leta 1978 v Kopru v Sloveniji. Diplomiral je na Pravni fakulteti Univerze v Trstu v Italiji. Po končanem študiju je delal kot odvetnik v Trstu. Leta 2010 je sprejel vlogo direktorja agencije za zaposlovanje, kadrovanje in posredovanje dela. Leta 2013 je začel delati v Obalni samoupravni skupnosti italijanske narodnosti, kjer je koordinator in odgovorna oseba za vse dejavnosti in zaposlene v instituciji. Kot strokovnjak za manjšinske pravice je bil vabljeni govornik na številnih nacionalnih in mednarodnih konferencah in srečanjih. Je član številnih medvladnih komisij za manjšinske pravice.

Andrea je certificiran in nacionalno registriran atletski trener. Od leta 2010 v prostem času poučuje atletiko otroke v Piranu (Slovenija), kjer živi. Andrea je certificiran in nacionalno registriran atletski trener. Od leta 2010 v prostem času poučuje atletiko otroke v Piranu (Slovenija), kjer živi.

## Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirketi (Turčija)

**OZEL KUMLUCA Sinav Egitim Kurumu - Antalya Kumluca - Turčija**

Özel Kumluca Sınav College je zasebna šola, ki ima študente od vrtca do srednje šole. Je član verige šol v Turčiji z 20 drugimi kampusi in je bila ustanovljena leta 2015. Na šoli je 85 učiteljev in 605 učencev od vrtca do srednje šole.

**Escola Secundaria Alves Martins (Portugalska)**

**Maria Jos® Costa** je diplomirala iz organizacijske psihologije na Instituto Superior de L²nguas e Administra-«o, magistrirala iz socialne psihologije na Faculdade de Psicologia e Ci°ncias de Educa-«o Univerze v Portu in podiplomsko študirala nevropsihologijo. V svoji karieri je delala kot univerzitetna asistentka, trenerka, zadnja leta pa kot psihologinja za izobraževanje mladih in odraslih na srednji šoli Alves Martins. Učinkovita članica portugalskega reda psihologov in članica opazovalnice dobrega počutja - skupine psihologov v šolskem kontekstu občine Viseu.

Trenutno je tehnična direktorica zdravstvenega doma Fundacije Joaquim dos Santos in članica upravnega odbora šole Projeto Plural.

Susana Santiago je diplomirala iz pedagoške psihologije na Institutu Piaget v Viseuu in magistrirala iz specialne pedagogike, kognitivnega in motoričnega področja na Institutu Superior Jo«o de Deus v Lizboni. Specialistka za posebne izobraževalne potrebe ter šolsko in poklicno orientacijo. Od leta 2005 dela kot psihologinja na več šolah, od leta 2016 pa dela na srednji šoli Alves Martins. Učinkovita članica portugalskega reda psihologov in članica opazovalnice dobrega počutja - skupine psihologov v šolskem kontekstu občine Viseu. Pri svojem delu poudarja svojo ljubezen do izobraževanja odraslih in poklicnega usmerjanja mladih.

Jos® Miguel Borges se je rodil 14. decembra 1970 v mestu Viseu na Portugalskem. Diplomiral je iz telesne vzgoje in športa na Univerzi Tr§s-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Leta 1994 je začel svojo poklicno pot kot učitelj na srednji šoli Alves Martins (ESAM). Vzporedno je do leta 2012 treniral več nogometnih ekip. Med letoma 2002 in 2005 je opravljal tudi funkcijo šolskega športnega koordinatorja na CAE Viseu. Trenutno je član šolskega sveta v ESAM, od leta 2011 je tudi koordinator centra Qualifica in odgovoren za tečaje usposabljanja za odrasle.

Lu²s Pinto Domingues se je rodil 28. decembra 1969 v občini Trancoso v okrožju Guarda na Portugalskem. Diplomiral je iz urbanizma na Univerzi v Aveiru in iz geografije na Filozofski fakulteti Univerze v Coimbri. Leta 1994 je začel svojo poklicno pot kot učitelj in od takrat je zasedal različne položaje v šolah, kjer je poučeval. Trenutno je zaposlen na Escola Secund§ria Alves Martins, kjer poleg poučevanja geografije deluje tudi na področju izobraževanja in usposabljanja odraslih ter pri izvajanju projektov Erasmus+.

## Srednja tehnološka šola ˈHcleni (Romunija)

Mihai Istrate, ravnatelj Tehnološke srednje šole Ticleni v letih 2012-2022, ima doktorat iz informatike in veliko vodstvenih izkušenj, vključno z vodenjem evropskih projektov. Je tudi univerzitetni predavatelj na Univerzi "Titu Maiorescu" v Bukarešti in docent na Univerzi v Craiovi. Od marca 2022 je postal viceguverner okrožja Gorj.

# Del A

**Glasba in odpornost v mladostništvu**

# Poglavje 1:
# Znanstvena in pedagoška podlaga odpornosti

**Giuseppe Carrus#, Chiara Massullo#, Marcin Fabjanky#, Giuseppe Carbone#** in **Ananya Gupta***

# Uniroma, Italija

* Univerza v Galwayju, Irska Galway

## 1.1 Filozofska podlaga prožnosti

Ni se treba dolgo ozirati naokoli, da bi našli pesimistično sliko sveta, v katerem živimo. Akademski članki, obvestila v tisku, leposlovje, globine svetovnega spleta, vse to so mesta, kjer zlahka naletimo na naslednje sporočilo: naša civilizacija doživlja akutno krizo - izrabljanje starih vrednot, epidemijo duševnih bolezni in brezup pred ekološko katastrofo, ki jo je povzročila. Ali naj bi domnevali, da je prihodnost povsem črna? Naj se odpovemo svojim sanjam in načrtom? In če ne, kje naj poiščemo vir upanja ali, še bolje, vir moči, ki bi nas naredil močnejše in odpornejše proti vsem nesrečam?

Eden od možnih virov tolažbe, ki ga lahko upoštevamo, je zagotovo starodavna filozofija, tako vzhodna kot zahodna, s svojimi programi iskanja stabilnih temeljev, iz katerih lahko rastejo človeška sreča, občutek smisla življenja in moč za pogumno delovanje. Platon, morda najpomembnejši med vsemi zahodnimi filozofi, bi nam predlagal, da je najboljši vir trdnosti svet idej, večna modrost, lepota in dobrota, ki jih lahko dosežemo zaradi zmožnosti našega razuma. da bi to dosegli, moramo le spoznati, da se je naša duša zapletla v iluzorni svet občutkov, in jo pospešiti v čisti svet idej. Drugi grški filozof, Epikur, sicer ni verjel v svet idej, vendar je kljub temu priporočal, da bi vir odpornosti iskali v zdravem razumu, preprostem življenju in resničnem prijateljstvu. Stoiški filozofi postanejo mojstri svojega procesa razmišljanja, vedno pozorni in neodvisni od impulzov želja. vse te filozofske šole - platonska, epikurejska in stoiška - bi se strinjale, da je razvoj kreposti ali pozitivnih lastnosti našega značaja tisti, ki nam daje moč in odpornost ob vsaki katastrofi. Katere vrline? Modrost, pogum in pravičnost so najosnovnejše med njimi. Ļeprav ni lahko, je razvoj vrlin odvisen izključno od nas samih; tako smo po mnenju starih zahodnih filozofskih šol odgovorni za svoje življenje in še zdaleč nismo brezupni.

Ko si pobliže ogledamo starodavni filozofski ideal odpornosti, smo lahko presenečeni na dva načina. Prvič, vira vitalnosti, ki je morda starodavni pojem, najbližji "odpornosti", ne iščemo v sebi, vendar tudi ne povsem zunaj nas. Odporni postanemo, ko sodelujemo z univerzalnimi pravili narave, ki delujejo na obeh straneh naše kože. Drugič, po mnenju večine starodavnih filozofov odpornosti ne gradimo tako, da postanemo močnejši od drugih ljudi ali da premagujemo naravne pojave. Namesto tega je odporna oseba tista, ki je nežna do drugih ljudi in živi v harmoniji z okoljem. Odpornost je posledica harmoničnega in ne prevladujočega življenja.

Poglejmo filozofijo Marka Avrelija, misleca in tudi rimskega cesarja, morda najbolj zaposlenega človeka svojega časa. Ni bil le vodja rimske države, poveljnik vojske in glavni zakladnik cesarstva, temveč na primer tudi glavni duhovnik rimske religije (Mclynn, 2009). Njegovi osebni zapiski, ki so posvečeni iskanju vira odpornosti in modrosti v sebi in so danes znani kot "meditacije", se začnejo z izrazom hvaležnosti vsem ljudem, ki so mu pomagali, da je postal to, kar je postal.

Izraz hvaležnosti je lahko že sam po sebi vir moči, saj gre za pozitivno psihofizično stanje, zaradi katerega se počutimo bolje in bolj samozavestno. Obe lastnosti sta pomembni zaveznici pri soočanju s težavami. Kaže pa tudi nekaj še pomembnejšega - dejstvo, da moč in odpornost nista učinka zgolj moči naše volje, temveč dela drugih ljudi. eden od njih je bil maksim, markov učitelj in stoiški filozof. Prav za to se Mark Avrelij zahvaljuje Maksimu (Avrelij, 2002, str. 8):

Åsamokontrola in odpornost proti motnjam,
Åoptimizem v nesreči, zlasti v bolezni,
Åuravnotežena osebnost: dostojanstvo in milina skupaj,
Åopravljanje svojega dela brez jamranja,
Åprepričanost drugih ljudi, da je to, kar je rekel, tudi mislil, in da je to, kar je storil, storil brez zlonamernosti,
Ånikoli nisem bil presenečen ali prestrašen. niti nepremišljen niti neodločen - ali osupel ali v zadregi. ni ustrežljiv, vendar tudi ne agresiven ali paranoičen,
Åradodarnost, dobrodelnost, poštenost,
Åobčutek, da je ostal na poti, ne da bi ga na njej zadržali,
Åda se nihče ni mogel počutiti pokroviteljsko - ali v položaju, da bi ga lahko pokroviteljsko obravnaval,
Åsmisel za humor.

Predstavljajte si, da imate vse te lastnosti, med katerimi smisel za humor ni na zadnjem mestu. Bi se označili za odporne?

Slika o tem, kaj je osnova za odpornost, je še bolj presenetljiva, če upoštevamo vzhodno filozofijo. Za Laozija, enega od utemeljiteljev daoizma, biti močan in odporen z gotovo ne pomeni biti dominanten ali si podrediti druge ljudi ali naravo. Zapisal je naslednje besede (Ames & hall, 2003, str. 195): V tem primeru je treba upoštevati, da je to zelo pomembno:

Stvari, ki so trde in toge, so
spremljevalke smrti;
stvari, ki so prožne in mehke, so
spremljevalke življenja.
Zato,
če je orožje togo, ne bo zmagalo;
če je drevo togo, se bo zlomilo.
Tako togi in veliki živijo spodaj,
medtem ko prožni in mehki živijo zgoraj.

Vidimo, da za stoike in daoiste, pa tudi za mnoge druge filozofe, močan ego ni dovolj dober vir odpornosti. Nasprotno, naredi nas ranljive. Da bi bili močnejši, moramo priznati svojo soodvisnost od drugih ljudi in narave same.

## 1.2. Psihološke osnove odpornosti

Izraz prožnost je postal priljubljen in pogost v današnjem jeziku. Sprejele so ga različne stroke z različnimi pomeni, razpoložljive opredelitve pa se na splošno strinjajo v poudarjanju prehoda iz razmer motnje in razpada v prilagajanje in okrevanje glede na izpostavljenost nesrečam (Ungar, 2021). Dejansko se odpornost na splošno razume kot proces, "ki se ukvarja s spreminjanjem stanja enega ali več sistemov, ko so izpostavljeni netipični količini stresa" (Ungar, 2021; str. 6).

Dejansko se odpornost na splošno razume kot proces, "ki se ukvarja s spreminjanjem stanja enega ali več sistemov, ko so izpostavljeni netipični količini stresa" (Ungar, 2021; str. 6).

S psihološkega vidika je bilo za razumevanje odpornosti na voljo več konceptualizacij. Zaradi heterogenosti med psihološkimi opredelitvami prožnosti so Sisto et al. (2019) v nedavnem pregledu opredelili 5 makrokonceptualnih kategorij njenih opisov glede na vidike, na katere se osredotočajo. Natančneje: i) sposobnost okrevanja, ii) posameznikov način delovanja, iii) zmožnost ponovnega odboja, iv) dinamični proces, ki se razvija skozi čas, in v) pozitivno prilagajanje življenjskim razmeram. Ti avtorji so predlagali opredelitev psihološke odpornosti, za katero velja, da je to "sposobnost ohranjanja usmerjenosti k eksistencialnim ciljem kljub trajnim nesrečam in stresnim dogodkom" (Sisto et al., 2019; str. 14).

Novejši prispevki (npr. Ungar et al., 2021; Theron, Murphy in Ungar, 2022) predlagajo, da je odpornost lahko rezultat interakcije več sistemov, vključno s psihološkim, pa tudi biološkim, družbenim in okoljskim. V skladu s tem večsistemskim pogledom (Ungar et al., 2021; Theron, Murphy in Ungar, 2022) lahko torej pri razvoju človekove odpornosti sodelujejo številni dejavniki, kot so fiziološki dejavniki, psihološke individualne razlike, medosebni odnosi, značilni za družbeni sistem, ter grajeno in naravno okolje.

Na psihološkem področju je pozitivna psihologija začela poudarjati pozitivne osebne dejavnike in močne značajske lastnosti, ki ohranjajo posameznika pred motnjami duševnega zdravja tudi ob neugodnih življenjskih dogodkih. Nekatere pozitivne osebnostne značilnosti, ki so lahko povezane z večjo odpornostjo, vključujejo lastnosti, kot so empatija, strpnost, upanje, predanost, samozavest in delitev. V nadaljevanju tega poglavja bomo na kratko opisali vsako od teh osebnih značilnosti, povezanih z odpornostjo.

## 1.3 Upanje

Upanje je pričakovanje pozitivnih rezultatov, ki temelji na optimistični naravnanosti ali pozitivnem razpoloženju. Upanje je verjetno najbolje konceptualiziral Snyder kot "pozitivno motivacijsko stanje, ki temelji na interaktivno izpeljanem občutku uspešnega (a) delovanja (ciljno usmerjena energija) in (b) poti (načrtovanje doseganja ciljev)". Medtem ko komponenta "agency" prinaša odločnost, moč in voljo za doseganje ciljev, je komponenta "pathways" odgovorna za vztrajnost, ki se kaže v iskanju alternativnih poti za doseganje teh ciljev. Upajoči posamezniki imajo pozitivno mišljenje, ki odraža realističen občutek optimizma, ter prepričanje, da lahko "najdejo način" za izdelavo poti za dosego želenih ciljev. Takšni posamezniki ovire dojemajo kot izzive, ki jih je treba premagati, in lahko izkoristijo svoj optimizem ali "upanje" za načrtovanje alternativnih možnosti za dosego končnega cilja. Študije so pokazale, da je upanje pozitivno povezano z zadovoljstvom z življenjskimi izidi in služi kot varovalni ali zaščitni dejavnik pred vplivom negativnih in stresnih življenjskih dogodkov. Tako imajo posamezniki, ki imajo veliko upanja, boljše športne, akademske, poklicne in zdravstvene rezultate. Upanje lahko obstaja tudi v kontekstu življenjsko ogrožajočega zdravstvenega stanja in lahko morda privede do boljših rezultatov zdravljenja.

Odpornost je sposobnost posameznika, da se po negativnih dogodkih "odbije" z bolj prilagodljivim odzivom na težave, stres in nesrečo, ne da bi podlegel paniki ali obupu. Posamezniki, ki poročajo o visoki stopnji odpornosti, običajno kažejo optimističen pogled, pozitivno čustveno odzivanje, radovednost in odprtost za nove izkušnje. Ta pozitivna čustva pa vodijo h konstruktivnemu pristopu in odnosu. Visoka odpornost pomaga posameznikom, da se pozitivno spopadajo z negotovostjo, konflikti in neuspehi. Upanje na uspeh posameznika motivira za soočanje z izzivi, poleg tega pa mu zagotavlja moč in osredotočenost, ki sta potrebni za reševanje problemov.

Odporni posamezniki imajo sposobnost pozitivnega spoprijemanja z neugodnimi dogodki in prilagajanja pomembnim življenjskim spremembam. Posledično lahko iz izziva izstopijo močnejši, modrejši in vplivnejši. Odpornost jim pomaga pri doseganju višjih unkcionalnih sposobnosti. Raziskovalci so ugotovili, da je odpornost močno povezana z zdravjem in dolgoživostjo, uspehom, medosebnim zadovoljstvom in srečo. Upanje in odpornost sta tesno povezana, saj oba razvijata zmožnost optimističnega pogleda in ohranjanja optimističnega pogleda na nesrečo.

Upanje in odpornost pozitivno vplivata na razpoloženje in delovanje. Upanje in odpornost sta povezana z boljšim telesnim in duševnim zdravjem pri študentih ter boljšim zdravjem in počutjem ter manjšo psihološko stisko pri odraslih. Poleg tega so Ryden in drugi ugotovili, da je odpornost zaščitni dejavnik pred depresijo in stresom. Poleg tega lahko tako upanje kot odpornost pozitivno vplivata na kakovost življenja ter delujeta kot blažilnik pred negativnim vplivom stresorjev. Študije so pokazale, da obstaja obratna povezava med upanjem ali optimizmom in depresivnimi simptomi ter med optimizmom in samomorilnimi nagnjenji. Poleg tega je pri bolnikih, ki poročajo o višjih stopnjah upanja in odpornosti, manj verjetno, da bodo imeli motnje razpoloženja, in so nagnjeni k višji samopodobi. Nasprotno pa so nizke ravni upanja povezane z depresijo.

Sposobnost prilagajanja prepoznava potrebo po odzivnih in proaktivnih ukrepih, ko se soočamo s težavami. Odpornost zmanjšuje uničujoč vpliv negativnih ali travmatičnih dogodkov in s psihološko prilagodljivostjo prispeva k okrevanju po teh težavah. Odpornost tudi proaktivno uporablja neuspehe kot priložnost za rast in učenje. Medtem ko upanje spodbuja na splošno pozitiven pogled, odpornost olajšuje miselne procese, ki so podlaga za prožnost, prilagajanje in včasih tudi improvizacijo v razmerah, za katere je značilna negotovost. Tako upanje kot odpornost omogočata iskanje smisla kljub okoliščinam, ki jih ni mogoče racionalno in logično razložiti.

Za upajoče in odporne posameznike so pogosto značilni pozitivna naravnanost in optimistični pogledi. Pozitivnost in optimizem pa sta povezana z boljšim razpoloženjem ter manjšim številom bolezni, povezanih s stresom, in manjšo uporabo zdravstvenih storitev. Te prilagoditvene lastnosti pomagajo dopolnjevati čustvene vire, lajšati morebitno trpljenje in krepiti pozitivne metode spoprijemanja.

## 1.4 Samozavest

Sposobnost samoregulacije vedenja je eden najpomembnejših zaščitnih dejavnikov v povezavi z odpornostjo. Odpornost je zmožnost, da preživite nevihto, da se soočite z vsem, kar vam življenje prinese, in iz nje izidete nepoškodovani, pri čemer je samozavest bistvenega pomena. Odpornost temelji na prepričanju, da lahko preživite in prenesete vse, kar se vam dogaja, in za to je potrebna samozavest; če nimate določene mere samozaupanja, ne boste pričakovali, da boste zmogli vse, in že manjši neuspehi vas lahko spravijo v "spiralo".

Samospoštovanje je ocenjevalna in afektivna razsežnost samopodobe ter odraža vsoto posameznikovih prepričanj in znanja o osebnih lastnostih in kvalitetah. Samospoštovanje je temelj za razvijanje zaupanja v lastne sposobnosti, ki posameznikom zagotavlja sposobnost, da se spopadajo s težavami. Samospoštovanje odraža čustveno stanje posameznikove stopnje vključenosti v medosebne odnose. Z drugimi besedami, samospoštovanje je subjektivno merilo odnosa med posameznikom in družbo ter drugimi ljudmi. Prejšnje študije so pokazale, da je visoko samospoštovanje zaščitni dejavnik za telesno in duševno zdravje. Visoko samospoštovanje lahko vodi k boljšemu duševnemu zdravju, medtem ko je slabo samospoštovanje povezano s številnimi duševnimi motnjami. Posamezniki z visokim samospoštovanjem na sebe gledajo s pozitivne perspektive in so zato bolj samozavestni in optimistični. Če vam primanjkuje samozavesti, vas bodo pogosteje mučili dvomi in negotovost.

Brez zaupanja vase, pa naj gre za vero v lastne sposobnosti ali zadovoljstvo s svojim videzom in osebnostjo, se začnete spraševati, kaj je narobe z mano? Zakaj se ves čas tako počutim, zakaj ne morem narediti tega, kar delajo drugi? Neprestano negativno primerjanje z drugimi je vstopna točka za izgubo samozavesti; brez vsakega konteksta se še naprej uporabljajo uspehi drugih, da bi se človek postavil na nižjo raven. Posamezni dosežki postanejo zgolj naključni dogodek ali sreča, ki se ne more ponoviti. Posameznikovi dosežki so nenehno razvrednoteni, saj so videti manjvredni od dosežkov drugih. Ta začarani krog spodkopava samozavest in zaradi strahu pred neuspehom in kritiko povečuje odpor do izzivov. Ko se posameznik znajde v neugodni situaciji, se počuti izgubljenega in poraženega, zato se pogosto preda, ne da bi poskušal najti rešitev.

V stanju nizke samozavesti je odpornost praktično nemogoča. Nobena majhna težava se ne odtehta sama, temveč se nadgradi s to uničujočo zgodbo, ki pogosto postane nepremagljiva. Vsakič, ko gre kaj narobe, se posameznik spopade s celotno zgodbo in ne s posameznim ločenim dogodkom. To se še dodatno odraža v izpraznjenem mnenje o sebi. Ko je toliko drugih napak, pa naj bodo zgolj zaznane ali točne v realnosti, zakaj bi uspeh le redko pričakovali kot rezultat. Odraščanje po neuspehih postane nemogoče; orodja za to so pretežko dostopna.

Če pa je samozavest, tudi majhna, prisotna in negovana, postane odpornost veliko bolj dostopen pojem. Ko se ponovno vzpostavi zaupanje v posameznikove sposobnosti, ga to pripravi na to, da se spopade z izzivi, na katere naleti, namesto da bi obupal. Odporen posameznik lahko celo začne analizirati težavo, da bi ugotovil, kaj je bilo pod njegovim nadzorom in kaj je bilo zgolj naključje ali smola, ter poišče konkretne točke, na katerih se lahko izboljša za naslednjič. To ustvarja priložnost za učenje in rast. Najpomembneje pa je, da odpornost omogoča ohranjanje upanja, da se bodo stvari izboljšale. Namesto da bi gledal predvsem na to, kaj je šlo narobe, bo prožen in samozavesten posameznik gledal na to, kaj je šlo prav - kaj je mogoče izboljšati, kar lahko dodatno omogoči krepitev samozavesti in prožnosti.

Samozavest daje svobodo, saj zavira strah pred neuspehom. Odpornost zahteva, da mora posameznik ob nesreči vztrajati, kadar pa je strah pred neuspehom premočan - tudi zato, ker vsak neuspeh deluje kot potrditev, da je škodljiva notranja pripoved morda resnična -, ne le da se nesreča takoj sreča z obupom, strah začne preprečevati poskušanje novih stvari, saj je začetno obdobje učenja in prilagajanja na novo dejavnost nemogoče odpraviti. Z zmanjšano samozavestjo je težko sprejeti neuspeh, brez poskusov pa se strah pred neuspehom še okrepi.

Samozavest je pot do lastne vrednosti; daje motivacijo in pogum za preizkušanje novih stvari, učenje in izboljševanje. S samozavestjo začetni neuspehi ne morejo aktivno odvračati, saj se zavedamo, da je neuspeh korak k učenju. Neuspeh ne pomeni, da se človek kot oseba samodejno razvrednoti. Namesto tega lahko s samozavestjo še naprej vztrajamo - kar je v bistvu v manjšem obsegu popolnoma enak proces, ki ga moramo opraviti pri gradnji in vadbi odpornosti - in se prebijemo skozi začetne faze ter se prebijamo naprej do točke, ko lahko dosežemo bolj zadovoljive in dosežene rezultate. Nihče na primer ne zveni kot glasbeni genij, ko prvič zapoje ali vzame v roke instrument, vendar če lahko vložite potreben čas in trud v razvoj mišičnega spomina in tehnike, lahko dosežete raven, ki se vam je sprva zdela nedosegljiva.

Samozavest je temeljni pogoj za odpornost. Zagotavlja potrebno blazino, ko se stvari nepričakovano obrnejo, in motivira za prebroditev težkih obdobij, saj preprečuje strah in negotovost ter zagotavlja orodja za postopno izboljšanje razmer. Zaradi samozavesti se posameznik počuti bolj socialno varnega, kar mu omogoča, da preizkuša nove stvari in izpopolnjuje obstoječe spretnosti, ter mu omogoča, da brez strahu izkoristi vse svoje zmožnosti. Samozavest daje moč in pomaga pri zavetju pred nevihto, to pa pomaga graditi odpornost.

## 1.5 Souporaba

Na prvi pogled se zdi, da koncept delitve nima veliko skupnega z odpornostjo. Če na to gledamo skozi prizmo delitve stvari, je ta ocena točna - vendar je veliko boljši način je, da na to gledamo skozi delitev izkušenj ali delitev povezav z ljudmi, in če ga razčlenimo na ta način, postane veliko bolj očitno, kje je delitev pomembna za izgradnjo odpornosti. Izmenjava izkušenj pomaga, da se počutimo potrjene. Ko posameznik deli svoje težave in je deležen sočutja in nasvetov, se ponovno potrdijo njegove frustracije in težave ter njegova predanost reševanju problema. Ko posameznik deli svoje pozitivne izkušnje in je deležen pohvale in sreče, ga to spodbudi, da te izkušnje išče še naprej, da nadaljuje z delom, zaradi katerega se počuti uspešnega, sprejetega in zadovoljnega s seboj. Po drugi strani pa deljenje negativnih izkušenj pomaga preprečiti občutke osamljenosti in obupa. Težave se zdijo lažje obvladljive, bolečina in trpljenje postaneta znosnejša, če se zavedamo skupnih izkušenj. Z občutkom skupnosti in podpore se pridobita tudi pogum in samozavest. To je bistvenega pomena - ker smo družabna bitja, je logično, da lahko družbene vezi izboljšajo naše duševno počutje in obogatijo naše življenje.

Izmenjava povezave je obojestranska in koristi obema stranema, ki sodelujeta v izmenjavi. Vendar pa kot posameznik - ko je potrebna pomoč in se išče pomoč pri takšni povezavi, skupnost, s katero se izkušnja deli, deluje kot podpora. Nekatere študije poudarjajo, da tovrstna socialna podpora prispeva k dejavniku posameznikove odpornosti - to je sposobnosti okrevanja po stiski in pozitivnega, prilagodljivega gibanja naprej. Čeprav raziskovalci dajejo večji poudarek preučevanju osebnih lastnosti, ki poudarjajo odpornost, obstaja dovolj dokazov, ki kažejo, da ima družbeni kontekst pomembno vlogo. Sposobnost pomagati drugim je za posameznika koristna, saj spodbuja samozavest in samospoštovanje ter blaži morebitne dvome o pomanjkljivostih in krepi vez med posamezniki. Z izražanjem sočutja in neposrednim pozitivnim vplivom na življenje druge osebe se lastne skrbi zmanjšajo, cilji pa postanejo veliko bolj dosegljivi. Praznovanje uspehov drug drugega in medsebojna podpora v težkih časih, to je tisto, kar pomeni delitev vezi in je ključnega pomena za krepitev odpornosti.

Skupne povezave prispevajo k odpornosti, saj širijo krog ljudi, ki se ukvarjajo z zadevnimi vprašanji. Dobro znan je koncept "skupna težava je za polovico manjša težava". V tem primeru delitev povečuje odpornost, tudi če ljudje, s katerimi je povezava deljena, ne ukrepajo za reševanje okoliščin. Že samo prejemanje sočutja pomaga pri občutku potrditve in zavedanje, da se ne glede na to, kaj se bo zgodilo, s tem ne bo treba soočiti samim, lahko močno zmanjša takojšnji stres in paniko. Ko pride čas, da se premaknete naprej, deljene povezave pomenijo, da je vsak vaš korak bolj varen in podprt.

V večini primerov skupna povezanost presega sočutje - posamezniki, ki podpirajo, pogosto sprejmejo pomembne ukrepe za ublažitev težave. Ne glede na to, ali gre za ponujanje nasvetov, srečanje z namenom pogovora, poslušanja ali preusmerjanja misli ali celo neposredno pomoč pri reševanju težave, vsa ta dejanja dodatno prispevajo k odpornosti. Ne glede na to, ali pomagajo posredno, tako da vam omogočajo, da se prizemljite in pridobite distanco do neposrednih posledic

ali stresa, ki ga povzročajo vaše okoliščine, ali neposredno, tako da te okoliščine lažje prenašate, vam ti ukrepi omogočajo, da se lažje spopadete s čimer koli, s čimer se soočate.

Poleg tega se lahko s svojimi občutki lažje soočite že s preprostim dejanjem, da jih delite z drugimi. Odpornost je deloma tako težka tudi zato, ker se zlahka nabere čustvena prtljaga, ki vas obremenjuje in zaradi katere se je veliko težje soočiti s tistim, kar vas neposredno moti. Nekaj, kar se zunanjemu opazovalcu zdi lahka ovira, ki jo je treba premagati, je lahko za vpleteno osebo vse kaj drugega kot to, vendar lahko deljenje razlogov, zakaj je nekaj tako težko, premostijo to vrzel. Kadar se ta trud sreča z razumevanjem in sočutjem, ima oseba, ki se sooča s težavami, potrditev svojih težav, čeprav bi sicer lahko imela občutek, da je zaradi težav, ki so težje kot pri večini ljudi, neuporabna ali ničvredna, zato je lažje biti odporna ob soočanju z njimi.

Z deljenjem je odpornost lažje dosegljiva, saj vam daje možnost za sprostitev. Brez povezav z ljudmi, ki jih imate radi, brez zdrave podporne mreže je veliko lažje obupati nad neuspehi, veliko težje je vztrajati v težavah. Ko pa imate podporo, ki jo potrebujete, se izzivi zdijo veliko manj neznosni in veliko manj nepremagljivi. Ko si jih delite, se lažje spopadate s težavami in jih lažje obvladate. Ko delite, ste lahko odporni. Pozitivni socialni odnosi, ki se gradijo z deljenjem, so torej ključni za krepitev odpornosti.

"To, kako odporni smo, je morda povezano tako z naġim družbenim okoljem in krogom podpore kot z naġimi osebnimi močmi." - Jill Suttie

## 1.6 Empatija

Pojem empatije se nanaġa na sposobnost razumevanja in občutenja čustvenega doživljanja druge osebe, tako da se postavite v njeno kožo. Empatijo lahko opredelimo tudi kot sposobnost dojemanja situacij v referenčnem okviru drugih. Ta zmožnost temelji na človeġkih vzajemnih odnosih in vključuje tako kognitivne (tj. razumevanje čustev drugega v določeni situaciji) kot afektivne procese (tj. občutenje čustev drugega). Kognitivna empatija, pogosto priznana kot "sprejemanje perspektive" ali "prepoznavanje čustev", se nanaġa na razumevanje čustev drugega. Kognitivna empatija je lahko na primer, ko učitelj poskuġa zavzeti perspektivo ġtudentov, da bi razumel, katera oblika izpita bi lahko pri njih povzročila več tesnobe. Ļ ustvena empatija, znana tudi kot "ġirjenje čustev", se nanaġa na deljenje čustev drugih. Vsi ti vidiki se združujejo v razġirjenem konstruktu empatije. V resničnih življenjskih situacijah se empatija kaže, ko čutimo žalost naġega prijatelja, ki joče zaradi slabega dogodka, ki se je zgodil v njegovi družini, ali ko se veselimo uspeha naġega sorojenca (tj. čustvena empatija). Spet empatija je, ko razumemo, da naġ prijatelj doživlja slab trenutek in ne more uživati na zabavi z nami (tj. kognitivna empatija).

Empatija ne povzroči nujno vedenjskega rezultata, vendar pa lahko v določenih situacijah proces empatije privede do spontanega prizadevanja, da ponudimo pomoč in podporo tistemu, za katerega menimo, da jo potrebuje. Na primer, ko želimo obiskati babico, saj razumemo ali si predstavljamo, da se počuti tako osamljeno. Ta proces smo poimenovali sočutna empatija. Zaradi vseh teh značilnosti velja empatija za večplastno temeljno sposobnost pri vzpostavljanju pomembnih pozitivnih družbenih odnosov. Zanimivo je, da nevroznanstvene ugotovitve razkrivajo, da je empatija vgrajena v naġe možgane. Pri empatičnih procesih namreč naġi možgani aktivirajo posebna možganska vezja (npr. zrcalne nevrone).

Empatijo lahko vzbudijo dejanske situacije ali domiġljija, na primer, ko načrtujemo zabavo in si pri odločanju, ali bomo neko osebo povabili, predstavljamo, kako bi se počutila, če ne bi bila povabljena. Pomembno je, da kljub temu, da empatični procesi zahtevajo določeno stopnjo združitve, obstaja razlika med seboj in drugim. Pomanjkanje tega razlikovanja lahko vodi do neprilagojenih empatičnih procesov.

Poleg pozitivnih posledic bi lahko empatija postala tudi neprilagojena, kar bi lahko povzročilo negativne posledice, kot so nadomestna travma in utrujenost zaradi sočutja, pa tudi doživljanje stiske in neustrezne krivde. Maladaptivna empatija se lahko na primer pojavi, ko nas preplavita občutek žalosti in krivde, ko vidimo, da nekdo drug trpi zaradi slabega dogodka, ki se mu je zgodil. V tem primeru bi lahko zaradi prevelikih negativnih čustev in neustrezne krivde (dogodek ni bil odvisen od nas) doživeli močno stisko. Ta neprilagojeni proces bi lahko bil povezan s pomanjkanjem razlikovanja med nami in drugimi.

V kontekstu podpore in pomoči je koncept empatije deležen posebne pozornosti. V tem okviru je bilo predlagano, da bi lahko pozitivna in prilagodljiva empatija, ki jo spremljajo močne metakognitivne sposobnosti, vodila do več koristnih dinamik, kot so nadomestna rast (tj. samorast in večje človeġko znanje zaradi posredne izpostavljenosti težkim dogodkom) in odpornost, pa tudi zadovoljstvo zaradi sočutja. Prilagodljiva in pozitivna empatija bi na primer lahko bila, ko sliġimo slabo izkuġnjo, ki jo spremljajo negativna čustva naġega prijatelja, in posledično povečamo svoje znanje tako o njem kot o sebi ter postanemo bolj sočutni, občutljivi in strpni. Empatija je namreč močno povezana z več vidiki, vključno z modrostjo, odpuġčanjem in altruističnim vedenjem. Ļe na določene situacije gledamo s staliġča drugih, lahko razvijemo boljġe razumevanje te situacije, ponudimo več podpore in modrejġe nasvete.

Ti vidiki skupaj kažejo, da je treba empatični proces optimalno uravnotežiti z veġčinami samoregulacije, da bi povečali njegove pozitivne učinke, ki vključujejo vzpostavljanje pomembnih pozitivnih odnosov.

## 1.7 Zaveza

Cambridge Dictionary zavezanost opredeljuje kot "obljubo ali trdno odločitev, da boste nekaj storili" ali kot "pripravljenost posvetiti svoj čas in energijo delu, dejavnosti ali nečemu, v kar verjamete" ali kot "nekaj, kar morate storiti ali s čimer se morate ukvarjati in kar vam vzame čas". V kontekstu psihologije, zlasti pozitivne psihologije, je bila zavezanost opisana kot dejavno vključevanje v družbene kontekste (tj. družina, prijatelji, skupnost, delo) in dejavnosti (npr. verske), ki osmiġljajo posameznikovo življenje. V resničnih življenjskih okoliġčinah je predanost, ko se udeležujete želenih ġportnih treningov, katerih cilj je dober nastop, ali ko se s svojo skupino udeležujete gledaliġkih vaj, da bi uprizorili odlično predstavo in s soigralci doživeli odlično harmonijo. Predanost je tudi, ko s prijatelji porabite svoj čas za organizacijo zabave presenečenja za svojega soġolca ali soġolko.

Skupaj z nadzorom (tj. občutkom obvladovanja vsakdanjega življenja) in izzivom (tj. sprejemanjem sprememb in dojemanjem težav kot izzivov) je predanost del 3C, ki v optimalnem ravnovesju tvorijo odpornost, kar je osebnostna lastnost, ki lahko pomaga pri obvladovanju stresnih situacijah.

Zavezanost in zavzetost sta konstrukta, ki sta močno povezana z odpornostjo ter posledično s telesnim in psiholoġkim blagostanjem. Natančneje, poročali so, da lahko posameznik, ki je popolnoma vključen v določeno dejavnost, doživi stanje, znano tudi kot "stanje pretoka" ali "optimalna izkuġnja". Med izkuġnjo pretočnosti posameznik deluje s polno zmogljivostjo. Posledično razvija različne osebne spretnosti, saj doživlja ġtevilna pozitivna čustva, dobro počutje ter visoko raven samospoġtovanja in samoučinkovitosti. Poleg tega je nenazadnje poseben prispevek tega življajskega stanja tudi v tem, da trenutni izkuġnji, ki jo imamo, dajemo vrednost.
Natančneje, stanje pretočnosti je mogoče izkusiti v različnih tekmovanjih, kot so umetnost in znanost, estetska izkuġnja, ġport ali literarno pisanje.

Vendar pa je mogoče najti optimalna doživetja tudi na drugih običajnih in vsakdanjih področjih, saj je to povezano s subjektivnimi ocenami in s tem z osebnimi značilnostmi pristopa k okolju, ki so odvisne tudi od kulturnega konteksta, v katerem se oseba nahaja.

V resničnih življenjskih situacijah je stanje pretoka, ko igrate instrument in izgubite nadzor nad časom in okoljem, ker ste prijetno vključeni, ali ko se ukvarjate s ġportom in po dolgem igranju mislite, da se je tekma ġele začela.

Zadnji vidik, ki ga je treba upoġtevati, je povezan z razmerjem med težavnostjo naloge in posameznikovimi spretnostmi. Ta vidik je ġe posebej pomemben, saj je mogoče, če se naloga izkaže za prelahko, da posameznik ne doživi optimalnega stanja zavzetosti in predanosti, temveč dolgočasje, če pa je naloga pretežka, je mogoče, da bo posameznik doživel občutek nemoči.

Tudi v tem primeru je zelo enostavno navesti primere. V resničnem življenju, ko morate s soġolci opraviti projektno delo, ki je za vaġe sposobnosti prelahko, se verjetno manj angažirate, ker vam je preveč dolgčas. Nasprotno, če je projekt prezahteven za vaġe sposobnosti, je mogoče, da boste doživeli stanje nemoči, zaradi česar bi lahko opustili projekt, kar bi posledično znižalo raven vaġe zavzetosti, pa tudi samospoġtovanja in samoučinkovitosti.
Ļe povzamemo, je mogoče razumeti, da je odpornost večplasten konstrukt, znotraj katerega najdemo več posrednih dejavnikov, kot je zavezanost. Hkrati pa je za boljġo konceptualizacijo pojava treba poudariti, kako je za samo zavezanost značilna dinamična interakcija posameznikovih sposobnosti, osebnostnih, okoljskih in družbeno-kulturnih dejavnikov.

## 1.8. Toleranca

Toleranca je beseda, ki ima veliko pomenov. Definicija strpnosti v slovarju Cambridge vključuje "pripravljenost sprejeti vedenje in prepričanja, ki se razlikujejo od vaġih, čeprav se z njimi morda ne strinjate ali jih ne odobravate" in "sposobnost spoprijeti se z nečim neprijetnim ali nadležnim ali nadaljevati obstoj kljub slabim ali težkim razmeram". Strpnost se torej pojavi le ob prisotnosti razlik, njen obseg pa je lahko odvisen od individualnih razlik, osebnosti in kulturnih okoliġčin.

V skladu s prvo opredelitvijo je v resničnem življenju strpnost lahko prisotna, ko vaġ soġolec med skupinskim projektom predstavi idejo, ki je drugačna od vaġe, vi pa njegovo misel sprejmete. Spet drugič, strpnost je, ko med skupinsko ġportno tekmo sprejmete odločitev trenerja, ki ga zamenja soigralec, čeprav se z njim ne strinjate. Poleg tega je v skladu z zadnjo opredelitvijo strpnost lahko tudi takrat, ko se borite za ideal, čeprav drugi okoli vas ne razumejo njegovega pomena in se obnaġajo proti njemu. Bolj praktično bi lahko bila, ko si prizadevate za ozaveġčanje o okolju prijaznem vedenju, ne da bi pri tem dobili podporo prijateljev, ki ġe naprej ohranjajo okolju ġkodljivo vedenje.

Vendar pa strpnost ni omejena le na družbene in odnosne kontekste, temveč se lahko nanaġa tudi na raven posameznika. Na primer, ko tečemo maraton, lahko prenaġamo utrujenost in z njo povezano neprijetno bolečino, da bi tekmo končali. Drug primer bi bil, ko prenaġamo utrujenost tako, da se učimo do poznih nočnih ur, da bi dosegli dober rezultat pri izpitu.

Vsi ti primeri skupaj opozarjajo na večplastno naravo strpnosti.

Na družbenem področju bi lahko pozitivni rezultati strpnosti vključevali sprejemanje raznolikosti in delitev, kar spodbuja učinkovite interakcije z drugimi. S psihologkega vidika bi lahko strpnost prispevala k osebni rasti in blaginji med posamezniki, saj bi lahko nesprejemanje in nestrpnost do različnosti povzročila negativna čustva do drugih, psihologko stisko in diskriminatorno vedenje. Poleg tega bi lahko strpnost do negativnih čustev, stiske in neugodnih življenjskih dogodkov spodbujala odpornost. Po drugi strani pa bi lahko dolgotrajno in boleče prenagganje nekaterih negativnih življenjskih dogodkov spodbudilo njihovo ohranjanje. Na primer, prenagganje stalnih epizod nasilja bi lahko povzročilo njihovo ponavljanje. Tudi v tem primeru strpnost brez izpostavljanja lastnih idej s spodbujanjem dinamične izmenjave misli morda ne bo izpostavila napačnih vidikov lastnih idej ali idej drugih.

Skratka, strpnost je konstrukt, ki je pogosto povezan s predsodki. Cambridge Dictionary predsodek opredeljuje kot "nepravično in nerazumno mnenje ali občutek, zlasti če je oblikovan brez zadostnega premisleka ali znanja". Nizka raven tolerance je lahko na primer posledica prisotnosti predsodkov. Ne glede na to se predsodki in strpnost med seboj ne izključujejo, saj lahko posameznik odmisli svoje predsodke in se obnagga strpno, da bi se izognil morebitnim negativnim posledicam. Na primer v gportnem kontekstu bi lahko trener, ki ima verske predsodke do gportnika, vseeno sprejel gportnika v ekipo, da ne bi izgubil službe. Vsi ti vidiki kažejo, da je strpnost zapleten konstrukt, ki bi lahko ob dobrem upravljanju spodbujal odpornost, družbeno harmonijo, rast in dobro počutje med posamezniki.

## 1.9 Zaključki

Na koncu je treba povedati, da je človegka prožnost koncept, ki ga je mogoče zaslediti že v zelo starih temeljih človegke misli in filozofskega izročila. Prav tako je spodbujanje človekove odpornosti ključni cilj sodobnih izobraževalnih ustanov (Steinebach in Langer, 2019). V ta namen smo opredelili gest pomembnih razsežnosti, na katere se lahko osredotočijo gtudije o odpornosti in intervencije z učenci: empatija, strpnost, upanje, predanost, samozavest in delitev. Kot smo pokazali v tem poglavju, je vsak od teh konceptov pomemben ter ga je mogoče spodbujati in izvajati z intervencijami, ki temeljijo na odpornosti, v izobraževalnih kontekstih, kot so tiste, ki so bile zasnovane in izvedene v projektu MUSE, ki bodo podrobneje opisane v nadaljevanju te knjige.

# Poglavje 2:
# Glasba in odpornost

**Giuseppe Colasanto**

**Rosso Arancio**

"Glasba je moralni zakon. Vesolju daje duġo, umu krila, domiġljiji polet, žalosti čar, vsemu pa veselje in življenje. Je bistvo reda in vodi k vsemu dobremu, pravičnemu in lepemu, česar je nevidna, a kljub temu osupljiva, strastna in večna oblika." (Platon)

Glasba je sestavni del življenja. Ļoveka se dotakne v celoti, na ravni akustično-mrežnih čutil in na ravni vibracij, ki vključujejo somo in silijo k gibanju. Glasba vpliva na nevrovegetativne bioritme. Regulacijska funkcija biofizioloġkih ritmov, ki jo v zgodnjem otroġtvu opravljajo uspavanke in otroġke pesmi, se ne razlikuje od funkcije čustvene regulacije, ki jo glasba opravlja pri mladostnikih. Ļe posluġate pesem, si ritem označite tako, da z nogo tapkate z določeno kadenco. Ļe se ritem melodije spremeni, se spremeni tudi ritem stopala, hkrati pa tudi ritem povezav, povezanih z glasbo.

Glasba je povezana s časom. Strukturirana na objektivnem času ustvarja izkuġnjo subjektivnega časa posluġanja, ki v primerjavi s časom, ki ga poznamo, dobi drugo smer, drug pomen. Tako kot v objektivnem času vsak trenutek sledi drugemu, ne da bi pustil sled, ima v glasbi vsak zvok svoj efemerni obstoj, ki se razblini v prostoru izvedbe. Vendar glasba v svoji manifestaciji priča in osmiġlja minevanje časa. Zvoki v zvočnem zaporedju se ne izločajo med seboj, temveč sobivajo in dobivajo vrednost iz razmerja sorodnosti. Naġ spomin jih poveže s trenutkom, ki se zgodi v sedanjosti in prihodnosti, kar daje smisel celotnemu zvočnemu zaporedju. V tem smislu glasba, ki se razvija skozi čas, presega čas. "Glasba je stroj za zatiranje časa" (Claude Levi-Strauss), saj upočasnjuje minevanje časa. Dilatacija ali modifikacija časovnega zaznavanja med posluġanjem glasbe nadomesti objektivni čas s subjektivnim in je značilna za estetsko izkuġnjo (Imberty, 1986).

Potlačitev časa je čarovnija, ki se v glasbi lahko zgodi le zaradi stroge organizacije objektivnega časa, katerega temeljna oblika je "ponavljanje". Glasba je jezik, "globalna" komunikacija. V njej je zaprto in posredovano neskončno ġtevilo pomenov, saj je v enem samem toku povezana z domiġljijo, mislijo, telesom, motoriko, celotnim eksistencialnim področjem. Omogoča razumevanje pomena, ne da bi nujno prepoznali pomene, nadomeġča besede, jih presega, premaguje nezmožnost najti ustrezne oblike za izražanje sveta, ki se nikoli ne bi mogel razkriti na drug način, zavzema nezavedno.

Glasba spodbuja proces osvajanja samega sebe kot subjekta, ki ni infantilna identifikacija. Z glasbo se razvijajo telesne, gibalne in zaznavne sposobnosti; čutne, čustvene in odnosne sposobnosti.

Zato je glasba v prvih letih človekovega oblikovanja "aktivno" učno gradivo, ki ne sodi v srednjo ġolo, poleg tega je jezik, ki se uporablja za izvajanje skupnih dejavnosti, ustvarja oblike socializacije, tudi med različnimi kulturami.

Mladostniki iz faze konflikta preidejo v fazo pomiritve in socializacije. Glasba predstavlja pravo "participativno gonilo k demokratični intersubjektivnosti": pravzaprav sili mnoge mlade, da se združujejo v glasbene skupine. Glasbena skupina s sodelovanjem različnih posameznikov ustvarja primer idealne družbe. Solisti, vsak s svojo osebnostjo, so pripravljeni posluġati drug drugega, se pogovarjati, čeprav je v velikih skupinah, kot je orkester, potrebna prisotnost "koordinatorja". Vsak glasbenik lahko bolj demokratično sodeluje pri uresničevanju interpretacije, če spoġtuje zamisli drugih. Ezio Bosso bo rekel: "Glasba je kot življenje: lahko jo izvajamo samo na en način, skupaj".

Izhajajoč iz tega prepričanja je venezuelski glasbenik Jos® Antonio Abreu leta 1975 ustanovil El Sistema (Le Radici 2010, Abreu 2010), fundacijo za socialni napredek marginalizirane mladine, javni sistem glasbenega izobraževanja z brezplačnim in odprtim dostopom za otroke iz vseh družbenih slojev (Imberty 1986). Za Abreua orkester predstavlja idealno družbo, ki vsakomur omogoča osebnostni razvoj. Fundacija je tisočim mladim omogočila, da so spremenili svojo usodo. Večina mladih glasbenikov El Sistema prihaja iz prikrajġanih ekonomskih in socialnih razmer, z glasbeno disciplino in predanostjo pa imajo možnost pobegniti iz logike barriosov in revġčine. Pomen te metode torej ni le umetniġki, temveč ima pomen, ki ga daleč presega: pomen družbenega in intelektualnega spodbujanja in odreġenja. pripadnost glasbeni skupini pomeni uresničevanje konkretnega izvajanja demokracije: ne le dajanje svoje individualnosti (svojega glasu, svojega instrumenta, svojega sloga) v službo skupnega rezultata, temveč dojemanje sebe kot edinstvene osebe zaradi skupinskega sodelovanja. To je zelo pomembno v odnosu med glasbo in odpornostjo.

## 2.1. Glasba in odpornost

"Brez glasbe bi bilo življenje napaka." (Friedrich Nietzsche)

Beseda "odpornost" izhaja iz latinske besede "resilire", ki dobesedno pomeni "skočiti nazaj", "odskočiti": "biti odporen proti zlomu". V znanosti o materialih "odpornost" označuje lastnost nekaterih elementov, da ohranijo svojo strukturo ali ponovno pridobijo prvotno obliko, potem ko so podvrženi drobljenju ali deformaciji. V psihologiji "odpornost" označuje sposobnost ljudi, da se odzovejo na posebno stresne ali travmatične dogodke in da so sposobni pozitivno reorganizirati svoje življenje. Odpornost je prilagajanje na nesreče, vendar ne v smislu upiranja pritiskom in nedopuġčanja, da bi se zdrobili, temveč tudi "reorganizacija" in "iskanje" ravnovesja, smisla.

Koncept odpornosti kot sposobnosti pozitivnega odziva na krizo ali travmo je v 50. letih prejġnjega stoletja razvil ameriġki psiholog Jack Block z dolgotrajno ġtudijo otrok. Kasneje se je z odpornostjo ukvarjal zdravnik Norman Garmezy, ki je izvedel ġtudije o učinkih stresa v fazi otrokovega razvoja. Sociolog in psiholog Glen Elder je koncept odpornosti uvedel v pedagoġki sektor. Njegovo najbolj znano delo Children Of The Great Depression (1974) pojmuje otroke kot akterje, ki so sposobni oblikovati svoja življenja, in ne več kot zgolj pasivne subjekte.

Notranje združevanje v skupine je rezultat internalizacije, s pomočjo identifikacijskih procesov, sklopa odnosov, katerih del posameznik od rojstva postaja kot osebni element krožnosti pomenov in namenov, prim. D. NAPOLITANI, Individualit¨ e gruppalit¨ , Mimesis, Frontiere della Psiche, Milano, 2023. Za prvi pristop k temi odpornosti gl: R. HANSON, F. HANSON, La forza della resilienza: S. ASTORI, Resilience: The 12 secrets to being happy, fulfilled and calm, Giunti Editore, Milano,2019; S. ASTORI, Resilience. Going further: finding new routes without being broken by life's trials, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo, 2017; P. TRABUCCHI, C. ZORZI, I resist therefore I am. Kdo so prvaki psiholoġke odpornosti in kako živijo srečno s stresom, Corbaccio, Milano, 2019.

MICHAELA HAAS, Stark wie ein Phº nix. OW Barth S.328

V knjigi Wonderful Pain, nevropsihiater Boris Cyrulnik () predstavlja rezultate ġtudije o vrsti primerov otrok, ki so bili izpostavljeni nasilnim travmam: otroci, zaprti v sirotiġnicah v komunistični Romuniji, nekdanji interniranci v sovjetskih gulagih, otroci, pohabljeni v vojni, žrtve spolnih zlorab. Pokazalo se je, da trpljenje v zgodnjem otroġtvu ne zaznamuje usode ljudi za vedno. In prav v obdobju, ki velja za kritično za izgradnjo osebnosti - do ġestega leta starosti - imajo otroci sposobnost odpornosti na travme, ki jo Cyrulnik natančno opredeli kot "odpornost". In prav ta sposobnost omogoča, da tudi najbolj zlorabljeni otroci samostojno najdejo psiholoġke vire za odzivanje in s tem za izgradnjo zdrave osebnosti.

Andrea Canevaro opredeljuje odpornost kot "sposobnost, da se ne upremo deformacijam, temveč da razumemo, kako lahko obnovimo svoje pogoje ġirokega znanja, odkrijemo prostor onkraj vdorov, odkrijemo razsežnost, ki omogoča lastno strukturo (CANEVARO 2001). Mehanizmi odpornosti so prisotni v vsakem človeku. Vsak človek je potencialno odporen. Verjetnost razvoja odpornega odziva po negativnem in travmatičnem dogodku je strogo odvisna od:

a) individualnih dejavnikov: sposobnost reġevanja problemov, komunikacijske sposobnosti. občutek za ironijo;

b) družbenih dejavnikov: stopnje vključenosti v kontekst, možnosti, da iz njega izhajajo koristni dražljaji;

c) odnosnih dejavnikov: kakovosti odnosov, vzpostavljenih pred negativnim ali travmatičnim dogodkom in po njem. Pomembno vlogo imajo družina in prijatelji.

Koncept odpornosti se lahko uporablja za celotno skupnost, družbo, in ne za posameznika. Pri analizi družbenih okoliġčin po hudih naravnih nesrečah ali nesrečah, ki jih povzroči človek: terorističnih napadih, revolucijah, vojnah, pandemijah. Odpornost je tudi sociolog̀ki in psiholog̀ki koncept. Glasba pa je mogočen protistrup za individualno in kolektivno odpornost (BALESTRIERI, A. 2021).

"Glasba lahko iz uničene duġe naredi katedralo."

Odnos med glasbo in odpornostjo je povezan s predniki. Glasba krepi obrambo, spodbuja k dejanjem, tolaži in potolaži tudi takrat, ko za to, kar nas obdaja, ni razlage. Glasba pomaga premagovati strah, saj ne daje občutka osamljenosti, krepi občutek identitete, individualne odgovornosti, občutek za skupno dobro. Glasba zadovoljuje potrebo po smislu, misticizmu in notranji harmoniji. Skratka, glasba, da se ne bi počutili osamljeni.

Dingle trdi, da je posluġanje čustveno skladne glasbe prilagodljiv način uravnavanja čustev (Dingle idr. 2018). Posluġanje glasbe je učinkovita strategija, ki se uporablja za uravnavanje določenih trenutkov žalosti (Garido et al. 2013), za izboljġanje razpoloženja in lajġanje bolečine. Glasba je kot nefarmakologka terapija zanimiva dopolnilna strategija zdravljenja bolečine in motenj razpoloženja, v veliko pomoč pa je tudi pri zdravljenju hudih bolezni (ARNSTEIN 2010). V nekaterih izjemnih, a zelo vzornih primerih je glasba predstavljala način za projiciranje življenja onkraj bolezni.

Francoski nevropsihiater (Bordeaux, 1937) judovskega rodu, ki se je izognil deportaciji, vendar je ostal sirota in bil zaupan socialni službi, je leta 1970 končal ġtudij medicine na Univerzi v Parizu, kjer je specializiral nevrologijo in psihiatrijo. Bil je med utemeljitelji humane etologije in je na psiholoġkem področju uporabil načelo "odpornosti".

Tenorist Marco Voleri, ki ga je prizadela multipla skleroza, je po trenutkih jeze in depresije lahko "preračunal pot" in zahvaljujoč glasbi nadaljeval s petjem ter se prilagodil novim razmeram.

Primer glasbe in odpornosti par excellence je bil Ezio Bosso (Romano 2019), glasbenik, ki ga je prizadela huda degenerativna bolezen, ki je o njem govoril: "Sem človek z očitno invalidnostjo med ġtevilnimi invalidi, ki jih ni mogoče videti". In tudi: "Ļas je greznica. In magija, ki jo imamo v rokah glasbeniki, je ta, da ostanemo v času, ga razġirimo, ukrademo."

Glasba ohranja upanje.

Glasba pomaga človeku v temnih časih: vojnah, krivicah, zatiranju, pandemijah. To smo lani videli na uličnih protestih v Ļilu, Libanonu, Kataloniji, v Hongkongu in na Haitiju. Nedavno smo jo opazovali kot osvobajajoče dejanje proti socialni izolaciji, s katero se je bilo prisiljeno soočiti na milijone ljudi po svetu zaradi pandemije.

Glasba je omogočila, čeprav virtualno, deliti razpoloženja, čustva, občutke obstoja, ki ga je nenadoma izkrivila travmatična izkuġnja, kakrġne ġe nismo doživeli. Glasovi in zvoki so se ġirili in povezovali, da bi delili najġloblje in najintimnejġe občutke obstoja, ki se je nenadoma obrnil na glavo in ki ga ġe nikoli prej nismo doživeli. Da bi se približali, potolažili, uprli, upali ali celo samo preživeli. Zborovska izkuġnja se je ponovila marca v Italiji, po omejitvah zaradi ġirjenja pandemije. Z enako dinamiko flashmoba so se ob določeni uri na balkonih od severa do juga države pojavili bolj ali manj improvizirani državljani in umetniki, ki so v znak odpornosti po svojih najboljġih močeh izvedli glasbene in pevske nastope v sozvočju.

V Milanu, prestolnici regije, ki jo je covid-19 najbolj prizadel, so iz trobente za ograjo zazveneli nostalgični toni pesmi "O mia bela madunina", glasbenik Raffaele Kohler pa je skoraj eno uro razveseljeval celotno sosesko. Ļe so se mnogi, kot sta maestro Ennio Morricone in Nick Cave, raje zaprli v tiġino in niso igrali, so se drugi oklepali glasbe in igrali.

Zdravnik Christian Mongiardi iz oddelka za intenzivno nego bolniġnice v Vareseju je med odmori v uniformi in maski na klavirju izvajal pesem "Don't stop me now" skupine Queen. Mladi Jacopo Mastrangelo je z električno kitaro s terase svoje rimske hiġe s pogledom na zapuġčeni in opustoġeni Piazza Navona zaigral odlomek iz soundtracka filma Ennia Morriconeja "Bilo je nekoč v Ameriki".

Umetniġka skupnost poklicnih glasbenikov, ki jo je prizadela globalna zapora, se je ponovno izumila s pomočjo digitalne tehnologije (Alfarone 2022). Pevci in glasbeniki so med pandemijo v živo prenaġali glasbo s svojih domov.

Bono iz skupine U2, ki je okreval s pametnim telefonom na klavirju, je zdravnikom in medicinskim sestram posvetil pesem "Let your love be known", ki jo je neobjavljeno objavil na svojem Instagramu. Prav tako na Instagramu je Joan Baez s kitaro zapela pesem Giannija Morandija "Un mondo d'amore". Sting je na Facebooku zaigral pesem "The empty chair". Pandemija je ustavila ves svet, ne pa tudi glasbe.

# Poglavje 3:
# Izkuġnje ġtudentov odpornost in metodologija

## 3.1. Metodologija projekta MusE

Francesco Colasanto, Rosso Arancio

Odpornost ni lastnost posameznika, temveč predstavlja pot, ki ji je treba slediti. Je veġčina, ki se je lahko naučimo in ki zadeva predvsem kakovost življenjskih okolij, zlasti izobraževalnih, če znajo spodbujati pridobivanje odpornega vedenja od najzgodnejġih let življenja. Pri tem projektu smo razmislili o metodologiji, ki spodbuja pridobivanje prožnega vedenja, in postali "učitelji prožnosti". Z dejavnostmi, ki jih je predvideval projekt in so jih izvajale tri ġole, smo spodbujali sposobnost posameznika/učenca, da stresne situacije, spremembe itd. preoblikuje v priložnosti za osebno rast in razvoj. Projekt predvideva uporabo inovativne metodologije, ki temelji na uporabi glasbe - in poezije - kot podpore pri razvoju odpornosti zaradi njene sposobnosti sprožanja, prepoznavanja in predelovanja čustev ter zaradi dejstva, da gre za skupen pojav, ki presega vse narodnostne, rasne in kulturne meje.

Cilj projekta je spodbujati razvoj nekaterih dejavnikov, zaradi katerih je človek odporen, kot so pozitivna naravnanost, optimizem, sposobnost uravnavanja čustev in sposobnost, da neuspeh razume kot obliko koristne povratne informacije.

Natančneje, najstniki, vključeni v projekt, so razvili naslednje lastnosti:

- čustveno zavedanje in sposobnost uravnavanja čustev,
- nadzor nad svojimi impulzi,
- optimistično miselnost,
- prožno in natančno razmiġljanje,
- empatijo do drugih,
- samoučinkovitost,
- pripravljenost poiskati pomoč, kadar je to potrebno.

Učenci so izkusili drugačno metodo učenja, ki se osredotoča na osebno razumevanje in deljenje skozi glasbo. Glavni rezultat projekta MusE je bila izdelava simfonične pesmi na temo mladostniġtva, v kateri so besedila napisali učenci sami.

Udeleženci so bili vključeni v dejavnosti, ki so temeljile na sodelovanju in medsebojni pomoči, kot način za krepitev vseh spretnosti in kompetenc, ki jih sestavljajo odpornost. Učilnica je postala vključujoče okolje, v katerem so bili vsi povabljeni k sodelovanju ter deljenju svojih občutkov in izkuġenj. Organizirane so bile možganske nevihte, da bi razmislili o temi odpornosti. Projekt je predvideval uporabo spletne aplikacije za izboljġanje komunikacije in izmenjave med učenci iz različnih držav. Učenci so morali odgovarjati na ankete, oddane prek aplikacije, njihovo sodelovanje pa je privedlo do nastanka lirske pesmi, ki je obravnavala temo odpornosti s transnacionalnega vidika.

V projektu so sodelovali mladostniki iz partnerskih ġol. Posebna pozornost je bila namenjena ranljivim posameznikom, na primer tistim, ki se soočajo z ekonomskimi težavami ali imajo vedenjske, čustvene

družinske ali socializacijske težave, tistim, ki se soočajo z resnejġimi izzivi, kot so razpad družine, bolezen ali smrt v družini ali ustrahovanje, pa tudi tistim, ki imajo učne težave ali motnje ali so preprosto bolj zaskrbljene osebnosti. Metodologija temelji na uporabi glasbe in poezije za spodbujanje dejavnosti, namenjenih razvijanju odpornosti. Uporabljeni so bili zlasti nekateri pristopi in strategije, kot so:

- sodelovalno učenje
- razprava v razredu
- dejavnosti možganske nevihte
- uporaba tehnologije za spodbujanje transkulturne in transnacionalne komunikacije

## 3.2 Izkuġnje turġke ekipe

### Idil Merey, SINAV

V zadnjih letih se je povečalo ġtevilo učencev, ki predčasno opustijo ġolanje zaradi težkih izkuġenj najstnikov, ki so posledica socialne izključenosti, družinskih ali osebnih težav, težav pri učenju, pomanjkanja odpornosti in pomanjkanja odnosov ali komunikacije med učitelji in učenci. Vse te težave prispevajo k povečani stopnji anksioznosti in zmanjġani koncentraciji, zaradi česar se zmanjġa uspeh v ġoli. To vodi v pomanjkanje občutka vključenosti mladostnika ali občutka pripadnosti kakrġni koli družbeni skupnosti ali ġoli. Raziskave so pokazale, da ima glasba močan učinek na proizvodnjo in sproġčanje dopamina, serotonina in oksitocina, kar vodi k povečanju pozitivnih čustev.

V zvezi s tem je cilj projekta MusE izboljġati odpornost najstnikov v ġoli. Besedilo simfonizirane pop pesnitve "A boy a girl" je bilo napisano glede na odgovore najstnikov v aplikaciji MusE, ki jo je razvila Demetra. Naġi učenci so bili navduġeni in veseli, da so se lahko izrazili prek aplikacije. Aplikacija je zaznala nekaj kritičnih besed za razpoloženje najstnikov. 105 naġih učencev je omenilo predanost, 102 učenca strpnost, 105 učencev empatijo, 112 učencev samozavest in 114 učencev upanje. Po uvedbi aplikacije so navedli, da so se ob anonimnem izražanju čutili svobodne in srčne. Med osebnimi pogovori so izjavili, da so zaradi izvajanja aplikacije srečni in se počutijo močnejġe; aplikacija je bila nekaj posebnega zanje in samo za njihovo osebno dobro počutje.

Ko so na odru zaigrali simfonizirano pop pesnitev, so tudi najbolj sramežljivi učenci prosili, da bi bili na odru. Vneto so vadili in se počutili posebne. Koncert bi moral biti 3. marca 2023 skupaj z mladinskim orkestrom glasbene ġole iz Antalije in maestrom Francescom Colasantom, vendar so ga zaradi uničujočega potresa v Turčiji prestavili na maj. Ļ eprav je bil koncert maja izveden brez živega orkestra, so bili vsi učenci veseli, da so lahko sodelovali. Pokazali so znatno izboljġanje svojih socialnih spretnosti ter ġolske odpornosti in uspeġnosti.

Za sodelujoče učitelje je bilo to vodilno, navdihujoče in veselo doživetje. Kljub temu, da smo orkester spremljali na videoposnetku, so učitelji in občinstvo doživeli čudovito in veselo izkuġnjo ter spoznali resnični in odprti svet najstnikov.

Priložnost sodelovati v projektu MusE je bil privilegij. Vsem projektnim partnerjem se zahvaljujemo za ta velikoduġen in ploden projekt.

## 3.3 Izkuġnje portugalske ekipe

Maria Jose Costa, Susana Santiago, Jos®Miguel Borges in Lu²s Pinto Domingues. ESAM

Najstniki se vsakodnevno soočajo z ogromno izzivi in novimi izkuġnjami, kot so sprememba ġole, sprememba družinske sestave (ločitev, razhod), sprememba prijateljske skupine, konflikt z vrstniki, konflikt z družino, ġolska ocena ali uspeġnost v ġoli. Vsi omenjeni izzivi imajo negativen vpliv, saj povečujejo anksioznost in stres. Rezultati nekaterih raziskav kažejo, da glasba zmanjġuje tesnobo in stres, izboljġuje razpoloženje in učinkovitost ter krepi naġ imunski sistem, saj zmanjġuje stresni hormon kortizol in povečuje protitelesa imunoglobin A.

Ob upoštevanju vsega tega je bil namen projekta Muse nadgraditi nekatere dejavnike, ki vplivajo na odpornost. Naši učenci so prispevali z izpolnjevanjem vprašalnikov o preučevanih spremenljivkah prek aplikacije, ki jo je v ta namen razvila Demetra. Trenutek izpolnjevanja vprašalnika je služil spodbujanju poglobljenega razmisleka, debate, razjasnjevanju dvomov o odpornosti, samozavesti, empatiji, deljenju, strpnosti in predanosti. Z vidika učencev so bili to trenutki razprave o prepričanjih, stališčih, čustvih in ustreznem vedenju v negativnih situacijah. V nekaterih srečanjih je imel psiholog priložnost opisati nekatere strategije, ki jim pomagajo premagovati negativne dogodke in spodbujati dobro počutje. Na splošno so po razpravi spoznali, da jim odpornost omogoča, da se lahko po vseh neuspehih odbijejo, se učijo in rastejo v vseh situacijah ter da jim lahko pozitivna miselnost in samozavest pomagata pri uspehu v šoli ali pri obšolskih dejavnostih. S tem projektom smo imeli priložnost ustvariti okolje, v katerem so se učenci počutili samozavestno, ko so razpravljali o svojih strategijah za oblikovanje pozitivne miselnosti.

Tudi učitelji so z navdušenjem sodelovali pri tem projektu. Ne le zaradi stikov z učitelji in drugimi strokovnjaki iz drugih držav, ki vedno veliko prispevajo k osebni, kulturni in strokovni rasti, temveč tudi zaradi rezultatov, ki jih prinaša razvita glasba. Glasbene kompozicije maestra Francesca Colasanta so bile dosledno in sijajno zgrajene z vsebino, ki so jo zagotovili naši učenci. Koncert je bil izjemen in imeli smo priložnost doživeti in občutiti, kako glasba in njena vsebina vplivata na naše razpoloženje in sproščenost. Resnično zmanjšuje tesnobo, stres in nas navdaja z nasmehom.

Hvala projektu Muza in vsem partnerjem za tako pomembno in obogateno izkušnjo!

OHRANITE MIRNO KRI IN KREPITE ODPORNOST

## Razdelek 3.3 Izkušnje romunske ekipe

### Mihai Istrate, Srednja tehnološka šola Țicleni

Kot srednješolci smo imeli pred kratkim priložnost uporabiti aplikacijo MUSE in raziskati šest različnih čustev, ki so bistvena za osebno rast in dobro počutje: upanje, samozavest, deljenje, empatija, predanost in razmišljanje. Poleg tega smo raziskovali tudi čustvo strpnosti, ki je ključni vidik ustvarjanja bolj vključujoče in sočutne družbe.

Naša izkušnja z MUSE je odprla oči in nam dala moč. Spoznali smo, da čustva niso le bežni občutki, temveč so temeljni vidiki naše osebnosti in identitete. Z razumevanjem in sprejemanjem svojih čustev lahko razvijemo bolj pristno in izpolnjujoče življenje.

Upanje je bilo eno od čustev, ki nas je najbolj zaznamovalo. Cenili smo, da nas je aplikacija spodbudila, naj se osredotočimo na pozitivne vidike naših življenj in si zamislimo boljšo prihodnost zase in za naše skupnosti. Spoznali smo, da upanje ni le pasivno občutje, temveč je miselnost, ki zahteva ukrepanje in vztrajnost. Z aplikacijo MUSE smo odkrili, da je upanje lahko močna sila za spremembe in preobrazbo, tudi če se soočamo z nesrečami.

Samozavest je bilo še eno čustvo, ki se nam je zdelo dragoceno. MUSE nam je dal priložnost, da smo raziskali svoje prednosti in slabosti ter si zastavili realne cilje. Spoznali smo, da samozavest ne pomeni le dobrega počutja, temveč tudi ukrepanje in napredek pri doseganju ciljev. Z uporabo programa MUSE za razvijanje samozavesti smo se počutili bolj močne in sposobne uresničiti svoje sanje.

Pomembna čustva, ki smo jih raziskovali v okviru programa MUSE, sta bili tudi deljenje in empatija. Naučili smo se, kako učinkoviteje komunicirati z drugimi, kako aktivno poslušati in se odzivati z empatijo ter kako sodelovati pri doseganju skupnih ciljev. Spoznali smo, da lahko z deljenjem svojih izkušenj in pogledov gradimo močnejše odnose ter ustvarjamo bolj podporno in vključujočo skupnost. Z vadbo empatije smo razvili tudi večji občutek sočutja in povezanosti z drugimi, kar je na nešteto načinov obogatilo naša življenja.
Zavezanost in strpnost sta bili ključni čustvi, ki sta nam pomagali utrditi naše učenje in ga uporabiti v vsakdanjem življenju. MUSE nas je spodbujal, da smo razmišljali o svojih izkušnjah, se učili na napakah in si še naprej prizadevali za svoje cilje, tudi ko je šlo narobe. Z razvijanjem zavezanosti svojim ciljem smo se počutili bolj motivirane in osredotočene na uresničevanje svojih sanj. Z uporabo strpnosti kot orodja za učenje in rast pa smo se naučili sposobnosti sprejemanja in spoštovanja razlik v drugih, bodisi kulturnih, verskih ali osebnih. V okviru projekta MUSE smo se naučili, da strpnost ni le vljudnost ali politična korektnost, temveč je temeljni vidik ustvarjanja pravičnejše in sočutnejše družbe. Z razvijanjem strpnosti smo se počutili bolj odprte in sprejemljive do drugih, kar nam je pomagalo graditi močnejše odnose in ustvariti bolj vključujočo skupnost.

Z izkušnjami z MUSE smo spoznali, da čustvena inteligenca ni le teoretični koncept, temveč praktična veščina, ki jo lahko razvijamo in uporabljamo v vsakdanjem življenju. Spoznali smo, da lahko z uporabo aplikacije kot orodja za učenje in razmislek razvijamo svojo čustveno inteligenco ter postanemo učinkovitejši in bolj izpolnjeni na vseh področjih svojega življenja.

Poleg tega smo cenili globalno perspektivo, ki nam jo je omogočila aplikacija MUSE. Aplikacija nam je s povezovanjem z učenci iz različnih držav in kultur omogočila bolj diferencirano in vključujoče razumevanje čustvene inteligence.

Spoznali smo podobnosti in razlike v načinu izražanja in upravljanja čustev v različnih delih sveta, kar nam je pomagalo razviti bolj odprt in empatičen pogled na svet. Prek aplikacije smo se lahko povezali z učenci z vsega sveta ter z njimi delili svoje izkušnje in poglede, kar je obogatilo naše učne izkušnje ter nas naredilo bolj strpne in sprejemljive do različnih kultur in okolij.

Aplikacija je bila uporabniku prijazna in intuitivna, z jasnimi navodili in zanimivimi dejavnostmi. Cenili smo različne multimedijske vire, kot so videoposnetki, kvizi in forumi za razpravo, ki so nas ves čas učnega procesa vključevali in motivirali. Všeč nam je bila tudi interaktivna narava aplikacije, ki nam je omogočila, da smo se povezali z vrstniki in se učili iz izkušenj drugih.

Skratka, naša izkušnja z aplikacijo MUSE in šestimi obravnavanimi čustvi je bila izjemno pozitivna in obogatena. To aplikacijo bi toplo priporočili vsem, ki želijo razvijati svojo čustveno inteligenco, graditi močnejše odnose in živeti bolj izpolnjujoče življenje. Posebej pomenljiv je bil dodatek čustva strpnosti, saj nam je omogočil, da smo razvili večji občutek empatije in razumevanja za druge. Hvaležni smo za priložnost, da smo lahko sodelovali v tem programu, in se veselimo nadaljevanja naše poti k čustveni zavesti in dobremu počutju.

Tukaj je dvanajst citatov, ki so jih srednješolci povedali o šestih čustvih, obravnavanih v aplikaciji MUSE:

**1. Upanje:** "Upanje je tisto, kar nas ohranja, tudi ko se stvari zdijo nemogoče. Z upanjem lahko premagamo vsako oviro in dosežemo svoje sanje." - Ionuț, 17 let.

**2. Samozavest:** "Verjeti vase je prvi korak k doseganju naših ciljev. Ko smo samozavestni, lahko premagamo svoje strahove ter se pogumno in odločno lotimo novih izzivov." - Ana, 16 let.

**3. Deljenje:** "Izmenjava izkušenj in pogledov z drugimi nam pomaga graditi močnejše odnose ter ustvariti bolj podporno in vključujočo skupnost. Ko delimo, se skupaj učimo in rastemo." - Claudia, 16 let.

**4. Empatija:** "Empatija je sposobnost razumevanja in čutenja tega, kar doživljajo drugi. Ko pokažemo empatijo, se lahko z drugimi povežemo na globlji ravni in zgradimo bolj smiselne odnose." - Darius, 16 let.

5**. Zavezanost:** "Predanost je tisto, kar loči tiste, ki dosežejo svoje cilje, od tistih, ki jih ne dosežejo. Ko smo predani svojim ciljem, smo pripravljeni vložiti čas in trud, ki sta potrebna za uspeh." - Denisa, 18 let.

**6. Strpnost:** "Toleranca ni le sprejemanje razlik, ampak tudi njihovo praznovanje. Ko sprejmemo raznolikost, ustvarimo bolj živahno in vključujočo skupnost." - Daliana, 15 let.

**7. Upanje:** "Upanje ni le občutek, ampak način razmišljanja. Ko imamo miselnost upanja, lahko vidimo možnosti in priložnosti v vsaki situaciji, ne glede na to, kako zahtevna se zdi." - Elena, 17 let.

**8. Samozavest**: "Samozavest ni v tem, da smo popolni, ampak v tem, da sprejmemo svoje nepopolnosti in verjamemo v svojo sposobnost učenja in rasti. Ko smo samozavestni, lahko premagamo dvome vase in dosežemo svoj polni potencial." - Maria, 16 let.

**9. Skupna raba:** "Deljenje ni samo dajanje, ampak tudi prejemanje. Ko svoje izkušnje in poglede delimo z drugimi, se odpremo novim idejam in pogledom, ki lahko obogatijo naše življenje." - Natalia, 16 let.

**10. Empatija:** "Pri empatiji ne gre le za razumevanje, ampak tudi za delovanje. Ko pokažemo empatijo, lahko pozitivno spremenimo življenja drugih ter ustvarimo bolj sočuten in pravičen svet." - Niculina, 15 let.

**11. Zavezanost:** "Zavezanost ne pomeni le doseganja ciljev, temveč tudi to, da ostanemo zvesti svojim vrednotam in prepričanjem. Ko smo nečemu predani, smo pripravljeni vložiti delo in se žrtvovati, tudi če ni lahko." - Florin, 16 let.

**12. Strpnost:** "Strpnost ni slabost, ampak moč. Ko imamo pogum poslušati druge in se od njih učiti, postanemo bolj sočutni in razumevajoči ljudje." Cosmin, 18 let.

Mihai Istrate, ravnatelj Tehnološke srednje šole Ticleni v letih 2012-2022, ima doktorat iz informatike in bogate vodstvene izkušnje, vključno z vodenjem evropskih projektov. Je tudi univerzitetni predavatelj na Univerzi "Titu Maiorescu" v Bukarešti in docent na Univerzi v Craiovi. Od marca 2022 je postal viceguverner okrožja Gorj.

# Del B

Izdelki in rezultati projekta

# POGLAVJE 4:
# **“A Boy, A Girl”** Simfonizirana pop pesnitev

**Francesco Colasanto**

Končni cilj projekta MusE je bil ustvariti pesem o odpornosti, ki bi povzela prispevke vseh partnerskih šol s tristo sodelujočimi otroki.

Simfonična pesem po splošnem dojemanju spada v "kulturno" glasbeno tradicijo, je zapletena glasbena oblika, zato jo je težko predlagati najstniku. V resnici ni tako, saj je kombinacija glasbe in pripovedovanja zgodb že od nekdaj navduševala in vzbujala zanimanje najmlajših. Ali lahko najstnika spremljamo pri odkrivanju bolj zapletene glasbene oblike, kot je pesem? Odgovor je pritrdilen, če je pristop pravilen, "lahek", v smislu ustrezen, netrivialen, ki ne razvrednoti vsebine.

To je prepričanje projekta MusE, ki je v operativni fazi uporabil sredstva in orodja, ki jih učenci uporabljajo vsak dan, tj. pametne telefone, telematska omrežja, družbena omrežja in aplikacije za sporočanje. Tako so bili učenci - prek te vrste komunikacije - povabljeni, da "povedo sami sebe", kar so storili z zgodbami, anekdotami, spomini, doživetimi izkušnjami, včasih tudi s preprostimi mislimi. Dragoceno gradivo je bilo nato zbrano in obdelano.

V izvedbeni fazi je bila predvidena vrsta povezav med obliko in vsebino, živimi izkušnjami in znanimi umetniškimi deli. Začela se je spoštljiva, a iskrena primerjava med lastnim "občutjem" in glasbo skladateljev, slavnih in malo znanih.

V fazi možganske nevihte - ki je potekala pred pisanjem projekta - so bile obravnavane glasbene oblike, ki naj bi jih uporabili: če izvzamemo "pesem" kot preveč reduktivno po obliki in trajanju, je izbira padla na glasbeno obliko - ki se nam je takoj zdela najprimernejša za ta namen: simfonično pesnitev.

Simfonična pesem je po definiciji glasbena kompozicija za orkester, običajno v enem stavku, ki glasbeno razvija pesniško idejo, navdihnjeno z zunajglasbenimi epizodami: To je poklon določenim krajem in priložnostim (I pini di Roma, Le fontane di Roma, Feste romane Ottorina Respighija); literarno delo v verzih (Les pr®ludes Franza Liszta) ali prozi (Don Kihot Richarda Straussa); figurativno ali filozofsko delo (Tako je govoril Zaratustra Richarda Straussa); pa tudi povsem prosta intuicija skladatelja (Saga Jeana Sibeliusa).

Ţe povzamemo, je simfonična pesnitev posebna vrsta orkestrske skladbe, razdeljena (kot v našem primeru, a o tem bomo govorili pozneje) na stavke, v katerih so podobe in/ali besedila komentirane v glasbi s spreminjanjem registra, barve in intenzivnosti zvoka. Simfonična pesnitev se je razvila v času romantike, ko je skladatelje še posebej zanimala uporaba glasbe kot sredstva za izražanje čustev in idej. Zato smo menili, da je - za naš projekt - primerna glasbena oblika, zaključena v različnih delih in z zadovoljivim trajanjem. Vendar smo tej izjemni glasbeni "napravi" dodali še en element, tako rekoč zaključek, da bi bilo sodelovanje mladih, ki so seveda željni premagovati in včasih tudi kršiti vse ustaljene sheme in oblike, bolj zanimivo: "pop".

Tako je torej simfonična pesem postala - za naš projekt - "pop".

"Pop" simfonizirana pop pesnitev je ena najzanimivejših glasbenih oblik, ki se jasno navezuje na popularno kulturo in svobodnjaške težnje mladinskega sveta.

Tako se je rodil najpomembnejši izdelek projekta MusE: nastala je lirska pesem, ki je predstavljala, in prepričani smo, da bo predstavljala, sredstvo za spodbujanje odpornosti in njenega razumevanja ter za spodbujanje medkulturne komunikacije. Glasba doseže ljudi na pomembne načine. Večja izmenjava izkušenj, znanja in vrednot s pomočjo glasbe lahko vodi k globljemu razumevanju. Tako smo želeli "zvočni svet" naših mladih povezati s "kulturno", tradicionalno glasbo.

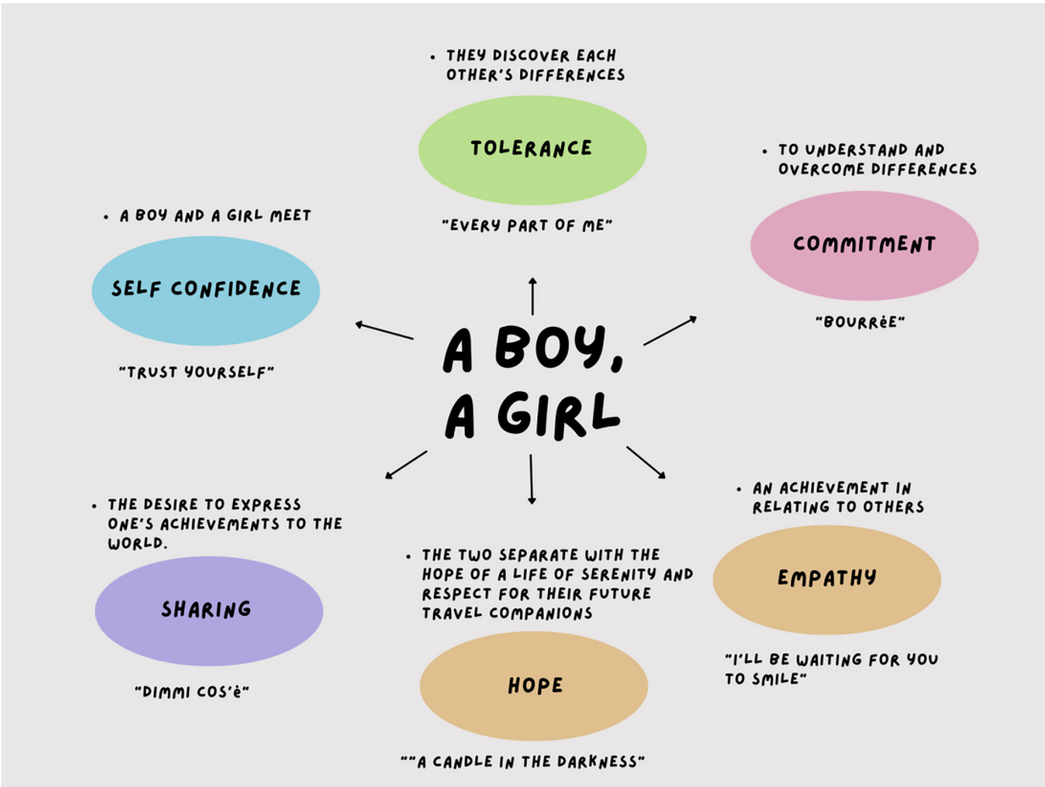
Tako smo simfoničnemu orkestru dodali priljubljena in sodobna glasbila; vzorčeni zvoki (groove) so našli prostor ob godalih, pihalih in pihalnih sekcijah. Glasba je univerzalna, zato jo lahko uporabljamo kjer koli, v različnih kontekstih in za različne namene ter z njo obravnavamo različne teme.

Vključevanje dijakov treh srednješolskih ustanov v skupno in nadnacionalno ustvarjanje besedil in idej - z zavedanjem, da bodo njihova dela uporabljena za razvoj teme odpornosti, ki bo v središču glasbenega dela - se nam je zdelo upravičeno. Projekt MusE lahko vsekakor opredelimo kot pravo inovacijo na področju projektov Erasmus.

Podrobneje si oglejmo faze te interakcije.

## 4.1 Ustvarjalno pisanje

Ustvarjalno pisanje je tista posebna oblika pisanja, ki se oddaljuje od tehnično-strokovnega pisanja in vključuje celotno dinamiko mišljenja. Vendar je treba upoštevati, da ustvarjalno pisanje nima praktične uporabe. Umetniško pisanje je samoizražanje: ko si pisatelj izmišlja zgodbe, like in ustvarja svetove, vanje vedno vnaša del svojega notranjega sveta. Ustvarjalni pisatelj pogosto piše tudi zato, da bi zadovoljil svoje najbolj skrite želje, da bi se znašel v "drugem" svetu. Operacija je bila s tega vidika bolj zapletena: v besedilih, ki so jih pripravili učenci, smo morali poiskati v njihovih tesnobah, negotovostih in želji po iskanju sebe - da bi se nato našli - preprost način, a hkrati sposoben obvladati vse te zapletenosti in jih ponovno spraviti v umetniško sintezo. Tako je - iz študija, primerjanja, razmišljanja in korelacije med lastnimi izkušnjami in deli velikih avtorjev - nastalo šest zgodb, ki jih je treba uglasbiti.

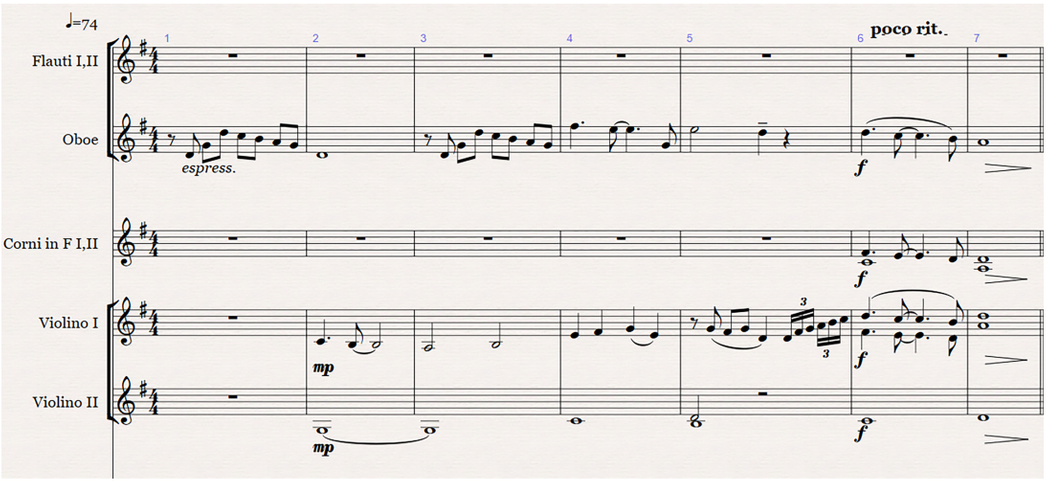



Slika 4.1 Konceptualni diagram za simfonično pesem

## 4.2 Ocena

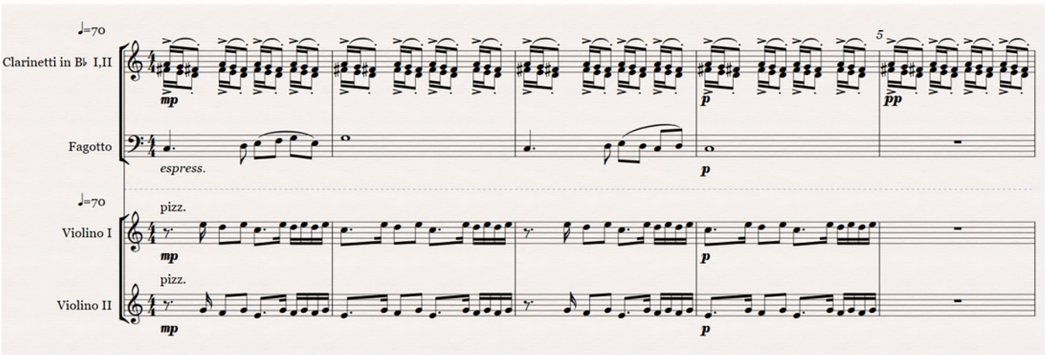
Partitura je videti kot simfonična pesnitev z "ekstra kultiviranimi" elementi. Poleg simfoničnega orkestra so tu še elektronska tolkala ("groove"). Orkester je sestavljen na naslednji način: 2 flavti, 1 oboa, 2 klarineta, 1 fagot, 1 rog, timpani, elektronika in godala. Vsaka od šestih skladb ima opisni značaj. Orkester dopolnjujeta dva glasova: ženski in moški glas v sopranskem in tenorskem registru. Na tem mestu ne bom poročal o celotni partituri, saj to ni mesto za poglobljeno glasbeno analizo, temveč se bom omejil na poudarjanje nekaterih vidikov, iz katerih je po mojem mnenju mogoče razbrati nekatere najpomembnejše formalne elemente.

Pri prvi skladbi "Zaupaj si" (slika 4.2), ki je duet, je zanimivo poročati o melodičnem incipitu oboe, ki se med skladbo večkrat ponovi tako kot instrumentalni kot pevski del.



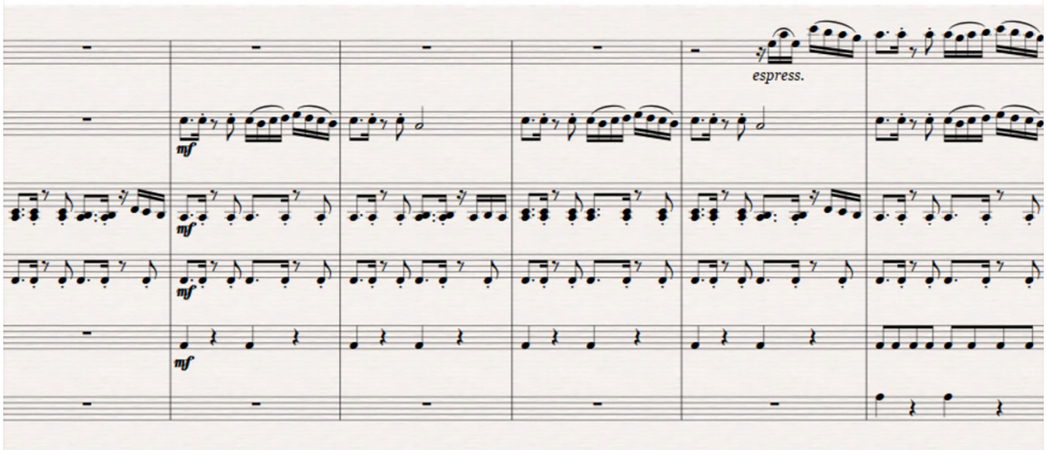

Slika 4.2. Zaupajte si

Tema za oboo se začne z anakruzo skupine kvader, v kateri prve tri določajo interval kvinte in kvinte. Tema se nato nadaljuje s padajočimi notami za skupne zvoke do D, ki je peta nota ključa G-dur v skladbi. Prva in druga violina pa začneta spremljati izraznost oboe od drugega takta do intervala kvinte (med drugo in prvo violino), kot je prvi interval teme. Skladba se nato razvija z vključevanjem vseh instrumentov ansambla in obeh glasov, kot da bi na dinamičen in prazničen način sankcionirala začetek potovanja "A Boy, a Girl". Pri drugi skladbi "Every part of me", ki jo poje ženski glas v sopranskem registru, je koristno omeniti instrumentalni obligato klarinetov, ki preveva celotno skladbo in jo zaznamuje. (Slika 4.3)



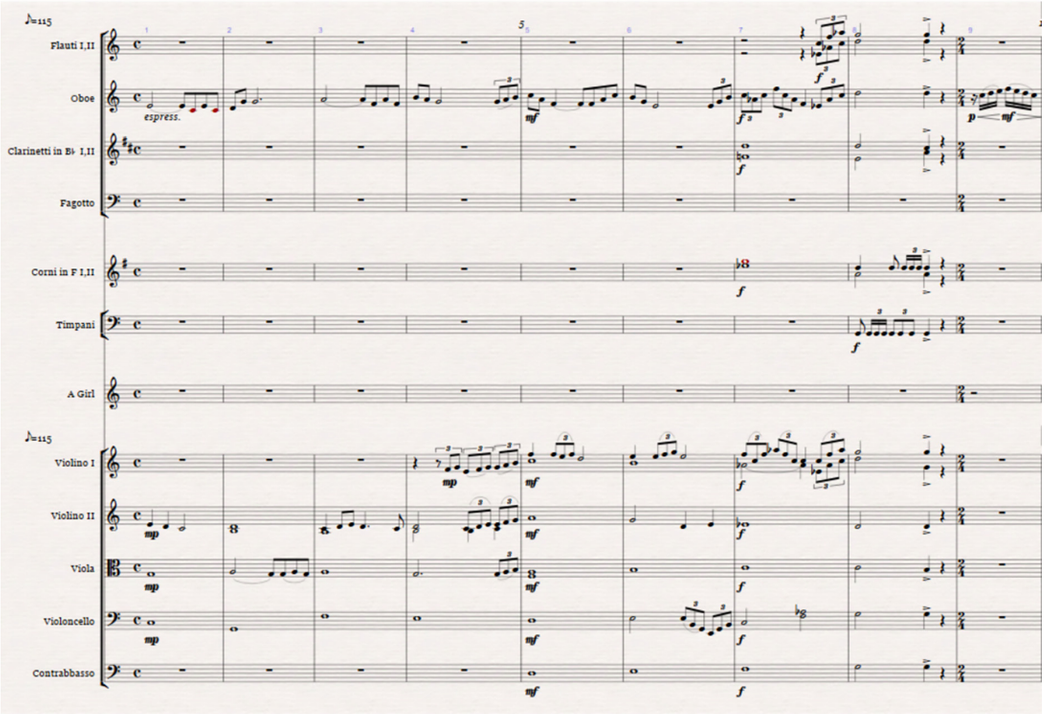

(Slika 4.3)

Dejansko se skladba v C-duru začne z obligatom klarineta v terc-duru, ki ga kontrapunktira pizzicato prve in druge violine. Začetna tema, zaupana fagotu, se bo ponovno pojavila šele v drugem delu skladbe. Celotno delo se harmonsko razvija na 1., 4. in 5. stopnji, za kar je očiten občutek harmonske stabilnosti in glasbenega napredka. V "Bourr®e", tretji skladbi simfonizirane pop pesnitve in prvi v italijanščini, je zanimiva referenca na temo odpornosti, ki se po navdihu "zaveze" razvija s sinkopiranim ritmom godalnega odseka. ta ritem začnejo violine in druge violine, ki jim skupaj dodajo violončela in prve violine, prva v toniki in druga v molovi terci. Za "presenečenje" godalnega odseka se nato v ritmični ostinato vplete solo violina. (Slika 4.4)



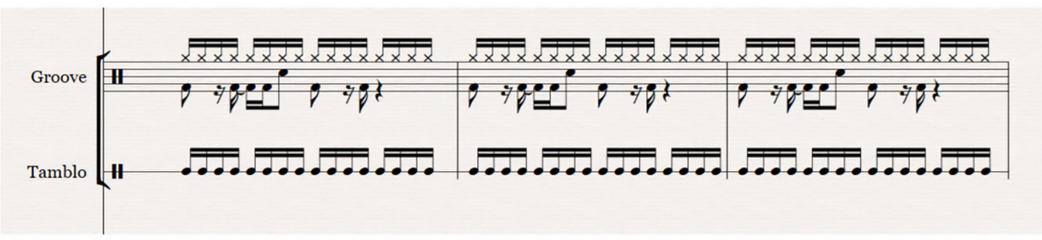

Slika 4.4

V četrti skladbi "I'll be waiting for you to smile" se vrne ženski glas, glavno vlogo pa ponovno prevzame solo oboa, kot da bi se poklonila velikemu skladatelju Enniu Morriconeju, ki je ta instrument pogosto uporabljal v svojih soundtrakih. Skladba, ki je ponovno v tonaliteti C-dur, ima nekaj taktov drugačnega tempa od začetnega 4/4 časovnega podpisa. (Slika 4.5)



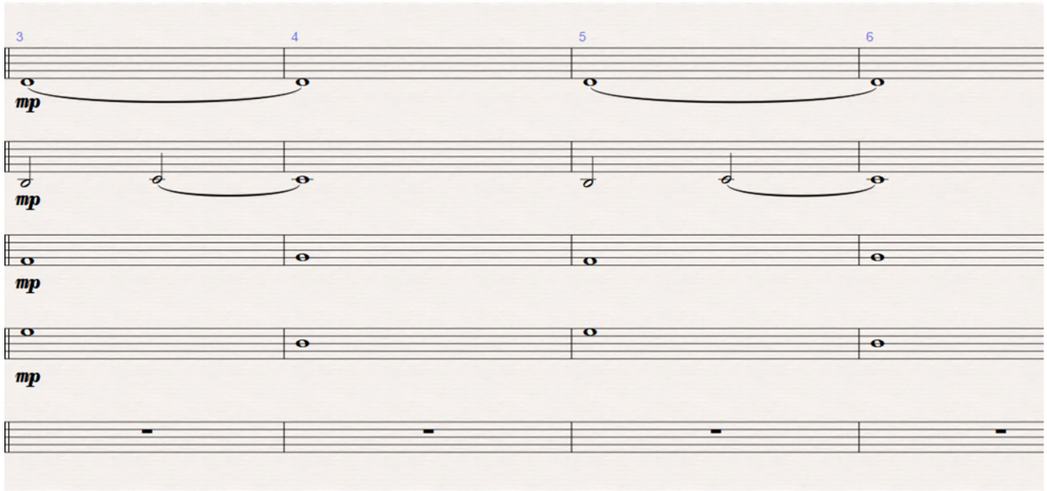

(Slika 4.5)

Predzadnja skladba dela, "Sveča v temi", predstavlja prvo zvočno srečanje s svetom mladosti. Skladba, zaupana moškemu glasu v tenorskem registru, ponuja ritmično celico, ki je zaupana živi digitalni podpori. Orkester se z njo poveže s pomočjo dirigenta. (Slika 4.6)



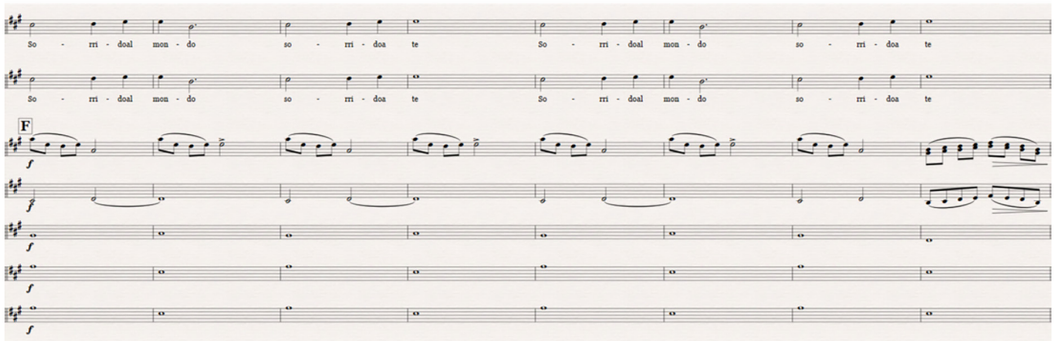

(Slika 40.6)

"Dimmi cosʼ" (Povej mi, kaj je), zadnji del simfonizirane pop pesnitve, je prava "himna" odpornosti. V njej je uporabljeno italijansko besedilo, v katerem stavek "Sorrido al mondo, sorrido a te" ("Nasmehnem se svetu, nasmehnem se tebi") zaznamuje vrhunec do konca. Skladba v tonaliteti G-dur se v celoti razvija na tonski in dominantni stopnji, z izjemo "parafraze", ki poteka na padajočih stopnjah IV, III in II ter se konča na dominantni stopnji, ki se najprej razreši na svoji toniki in nato na koncu v modulaciji do oddaljenih tonov. Izbira te osnovne harmonije je služila ustvarjanju občutka tonske stabilnosti in razrešene napetosti. Prisotnost petega pedala na zgornjem glasu (prve violine) je bila namenjena ustvarjanju učinka kontinuitete in harmonske suspenzije, ki poudarja glavno melodijo ter daje občutek globine in čustvene intenzivnosti skladbi, ki zaključuje simfonizirano pop pesnitev. (Slika 4.7)




(Slika 4.7)

Oba glasova v tem odlomku, ki prevzema tudi kontrapunktski del prvih violin (slika 4.8), pojeta v unisonu: to je zvočna "zvijača", ki se že od nekdaj uporablja za krepitev melodije.




(Slika 4.8)

Za konec je koristno poudariti, kako izbira tonalitete vsake skladbe nakazuje, četudi na splošen način, "razpoloženje" glasbe glede na skupne "kode" posameznih zgodovinsko-kulturnih kontekstov. Zato je bila z izjemo tretje skladbe "Bourre¯", ki je zgrajena na molovski tonaliteti, prednostno uporabljena uporaba durovih tonov, ki v splošni percepciji nakazujejo stanje duha optimizma, ki je tisto občutje, ki je nagnjeno k obravnavanju stvarnosti z njene najboljše plati, kar je ena od prednosti odpornosti.

# Poglavje 5:
# Priročnik za študente MUSE

Avtorja: Maria Jose Costa in Massimiliano Dinardo

## Uvod:

Priročnik za učence MusE ponuja široko teoretično ozadje in praktične informacije, namenjene razumevanju odpornosti in njenemu razvijanju pri mladih učencih ter uporabi glasbe kot močnega orodja za spodbujanje odpornosti, vključevanja in komunikacije. Priročnik bo razdeljen na različne dele, v katerih bodo na voljo različne vrste informacij in dejavnosti.

Priročnik je namenjen podpori mladostnikom pri razvijanju odpornosti. Dejavnosti v priročniku bodo učencem pomagale graditi moč in odpornost z razumevanjem na šestih ključnih področjih: Upanje, samozavest, deljenje, strpnost, empatija in predanost. To bo mladostnike opolnomočilo in jim pomagalo, da se bodo bolje obvladovali v stresnih razmerah.

## Izdelava priročnika:

Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je bila odgovorna za izdajo in tisk priročnika. Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je z grafičnim oblikovalcem sama vodila projekt grafičnega oblikovanja priročnika.

Grafični oblikovalec je oblikoval vizualne predloge in zagotovil, da so bili primerni za tisk. Tudi sama oblika priročnika je bila skrbno izbrana, da bi bila za najstnike lahko berljiva.

Za grafični del je poskrbel grafični oblikovalec David Francesconi, ki je pod nadzorom Obalne samoupravne skupnosti italijanske narodnosti opravil čisto in privlačno delo, ki bi pritegnilo pozornost mladih bralcev. Priročnik je izšel v angleškem in italijanskem jeziku, vendar ga lahko vsak projektni partner prevede v svoj jezik.

# Odpornost

## Priročnik za najstnike

Ġt. projekta: 2020-1-IT02-KA201-079704

**Escola Secundária Alves Martins**

Portugalska

Dobrodošli!

## PRIROĻNIK ZA MLADOSTNIKE O ODPORNOSTI

Obiščite nas: **Home | Muse Project (themuseproject.eu)**


- ZAUPAJ VASE!
- VERJEMI VASE!
- PODARI DEL SEBE DRUGIM!
- POSTAVI SE V ĻEVLJE DRUGIH!
- SPREJMI RAZLIKE!
- KAMOR KOLI GREĠ, VZEMI S SEBOJ NAJBOLJĠE, KAR IMAĠ.

## Odpornost

Odpornost je proces dobrega prilagajanja na negativne preizkušnje, travme, tragedije, grožnje ali druge vire stresa, kot so težave v družini in odnosih, resna bolezen, finančni izzivi in težave v šoli.

Werner in Smith (1992) o odpornosti govorita kot o:

- Situacijah, v katerih posameznik kljub visokemu socialnemu tveganju doseže dober razvoj svojega življenja.

- Posameznikove zmožnosti, da ohranja svoje sposobnosti kljub stalni izpostavljenosti stresnim situacijam.

- Sposobnosti okrevanja po travmatičnih dogodkih.

Ljudje se tako v osebnem kot poklicnem življenju soočajo z izzivi, ki jih je včasih težko premagati.

Tudi **trenutna** svetovna situacija, ki jo zaznamujeta tako gospodarska kriza kot pandemija, lahko prispeva k povečanju teh izzivov, ki lahko celo na ravni vsakodnevnih opravil povzročijo stres.

Primeri vsakodnevnih stresnih izkušenj so: zaskrbljenost zaradi šolskega uspeha, kot so ocene in rezultati izpitov, pritisk pri izbiri univerzitetne smeri, težave v odnosih s sošolci, slabi odnosi s starši, neuspeh pri dejavnostih, ki jih imamo radi, ustrahovanje ali spletno ustrahovanje. To so dogodki, ki negativno vplivajo na naše življenje ter nam povzročajo nelagodje in stres.

Odpornost je posameznikova sposobnost okrevanja. Sposobnost obvladovanja lastnih čustev, ki kaže ravnovesje in nadzor nad svojimi čustvenimi reakcijami, kot so žalost, jeza, negotovost in tesnoba.

### Si odporen/-a, če:

- IMAŠ OPTIMISTIČEN ODNOS DO ŽIVLJENJA.
- ZAUPAŠ VASE IN IMAŠ POZITIVNE ČUSTVENE ODZIVE PRI REŠEVANJU PROBLEMOV
- IZKUŠNJE, POZITIVNA IN NEGATIVNA ČUSTVA DELIŠ Z DRUŽINO IN PRIJATELJI
- ZNAŠ SE POSTAVITI V "ČEVLJE" DRUGE OSEBE
- V ŽIVLJENJE SE VKLJUČUJEŠ S SMISELNIMI DEJAVNOSTMI
- SPREJEMAŠ, DA SO DRUGI DRUGAČNI, IN TUDI ZATO LAHKO VZPOSTAVIŠ POZITIVNO INTERAKCIJO
- KLJUB NEGATIVNIM DOGODKOM TI USPE DOSEČI POZITIVNO RAVNOVESJE IN SI ZADOVOLJEN/-A S SVOJIM ŽIVLJENJEM

### Kako postati odporen?

Uporaba prilagodljivega odziva na težave, stres in nesrečo, ne da bi podlegli paniki ali obupu (kar je najbolj predvidljiv odziv).

Odpornost razumemo kot optimizem in zmožnost obvladovanja situacije v času, ko pride do določenega negativnega dogodka, ki bistveno ne poseže v življenje osebe, kar bi povečalo neravnovesje.

**POSTANI ODPOREN/ODPORNA!**

## Nismo rojeni odporni!

Odpornost ni statičnostanje, rezultat prirojene lastnosti osebe, ampak je **proces.**

Odpornost je posledica različnih interakcij z okoljem, ki omogočajo dostop do izkušenj in virov, ki bodo omogočili pravilno delovanje sistema po motnji ali stresni situaciji.


Krepitev odpornosti vam lahko pomaga:


Ali si vedel/-a, da...

Visoka raven odpornosti:

- pomaga pri pozitivnem soočenju z negotovostjo, konflikti in neuspehi;
- pozitivno vpliva na naše razpoloženje;
- zmanjša raven stresa in depresije;
- izboljša telesno in duševno zdravje;
- poveča možnost za šolski in poklicni uspeh;
- zagotavlja pozitiven in harmoničen samorazvoj.

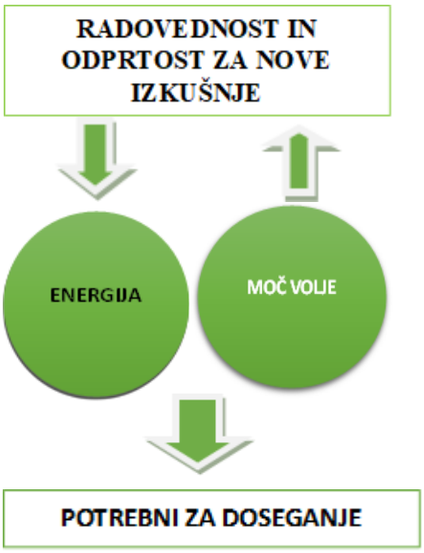
## Upanje

JE PRIĻAKOVANJE POZITIVNIH REZULTATOV, KI TEMELJI NA OPTIMISTIĻNI NARAVNANOSTI ALI POZITIVNEM NARAVNANJU.

ZA RAZMISLEK

KO ŽELIŠ NEKAJ DOSEČI...

1. Ali se počutiš poln/polna energije za dosego cilja?
2. Ali sediš in čakaš, da bo tvoj cilj dosežen?
3. Ali imaš na voljo strategije za spoprijemanje s težavami, da bi dosegel/dosegla svoj cilj?
4. Ali obupaš nad svojim ciljem, ko je za njegovo uresničitev potrebno preveč časa?




Snyder ga opredeljuje kot **"pozitivno motivacijsko stanje, ki temelji na interaktivno izpeljanem obutku uspešnega (a) delovanja (ciljno usmerjena energija) in (b) poti (nartovanje doseganja ciljev)"**. Medtem ko komponenta "agency" prinaša odločnost, moč in voljo za doseganje ciljev, je komponenta "pathways" odgovorna za vztrajnost, ki vodi k iskanju alternativnih poti za doseganje teh ciljev. Upajoči posamezniki imajo pozitivno mišljenje, ki odraža realističen občutek optimizma in prepričanje, da lahko "najdejo pot" za doseganje želenih ciljev.

**Upanje**, da boš uspešen/uspešna, te ne motivira le za soočanje z izzivi, temveč ti daje tudi moč in osredotočenost, ki ju potrebuješ za premagovanje težav.

### ALI SI VEDEL/-A, da upajoči posamezniki...

- imajo pozitivno mišljenje, ki odraža optimističen in realističen odnos;
- verjamejo, da je mogoče najti nov način za dosego želenih ciljev;
- ovire dojemajo kot možne izzive, ki jih je treba premagati;
- svoj optimizem ali upanje uporabijo za ustvarjanje alternativnih možnosti za dosego cilja.

### RAZISKAVE KAĻEJO, DA...

Upajoča in odporna oseba dosega boljše rezultate na področju telesnega in duševnega zdravja ter pozitivno vpliva na kognitivno delovanje, kar ji pomaga opredeliti življenjske cilje ali namene - ĻIVLJENJE JE BOLJ USMERJENO!

| | RAVEN | |
|---|---|---|
| | **VISOKA** | **NIZKA** |
| UPANJE | ❖ Pozitivna samopodoba<br>❖ Zadovoljstvo z življenjem<br>❖ Optimistična in realistična naravnanost<br>❖ Pozitivno razmišljanje Pozitivno razpoloženje<br>❖ Manjša nagnjenost k boleznim, povezanim s stresom, in depresiji<br>❖ Sposobnost iskanje "novih načinov" za doseganje realističnih ciljev<br>❖ Manjša uporaba zdravstvenih storitev | ❖ Motnje razpoloženja<br>❖ Visoko tvegano vedenje<br>❖ Depresivni simptomi<br>❖ Pesimistična naravnanost<br>❖ Nagnjenost k zdravstvenim težavam |

LJUDJE Z UPANJEM DOJEMAJO OVIRE KOT IZZIVE, KI JIH JE TREBA PREMAGATI. KAJ PA TI?...

...KAKĠNI SO IZZIVI, KI JIH JE TREBA PREMAGATI? V spodnjo preglednico vpiši SVOJE izzive.

| IZZIVI | PREMAGOVANJE STRATEGIJ |
|---|---|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

## Samozavest

Se nanaša na prepričanost o svojih sposobnostih, ki jo vsi čutimo, ne glede na situacijo, v kateri se znajdemo.

Samozavest določa namero, da se nečesa lotimo, in verjetnost, da bomo našli pot do uspeha.

Samozavest je povezana s samospoštovanjem - je ocenjevalna in afektivna razsežnost samopodobe in

odraža vsoto posameznikovih prepričanj in znanja o osebnih lastnostih in kvalitetah. je vrednotenje, ki ga oseba naredi o sebi (osebna kompetenca in osebna vrednost), ki je lahko pozitivno ali negativno.

Je ključ do uspeha ali premagovanja neuspeha ter razumevanja sebe in drugih.

Samozavest ni zagotovilo za uspeh, temveč je na vzorcu temelječe razmišljanje, ki izboljša možnosti za uspeh, vztrajno iskanje načinov, da bi rešili težave. Spretnosti je mogoče razviti z vajo, pripravami in izkušnjami.

Ključ do razvoja spretnosti je v tem, da se osredotočiš na pridobivanje znanja in uporabo razvite spretnosti, vedno znova, dokler je ne popolnoma osvojiš:

PONAVLJAJ - PONAVLJAJ - PONAVLJAJ - PONAVLJAJ.


Izkušnje pridejo s ponavljanjem in urjenjem, počutimo se bolj pripravljene, zaradi česar se bomo počutili bolj samozavestne in bomo razvili občutek lastne učinkovitosti.

Ţe bi povečal svojo samozavest, se moraš poznati! Bistveno je, da odkriješ svoje interese, kaj znaš in kaj nameravaš početi v prihodnosti - SVOJO VREDNOST. Bistveno je, da poznaš svoje prednosti in slabosti.

V nadaljevanju so predstavljene štiri komponente matrike SWOT. Ta prostor morate uporabiti za zbiranje informacij o sebi.

| OSEBNA ANALIZA SWOT | POZITIVNI DEJAVNIKI | NEGATIVNI DEJAVNIKI |
|---|---|---|
| NOTRANJA ANALIZA | PREDNOSTI (KAJ ZNAŠ?) | SLABOSTI (KAJ LAHKO NAREDIŠ BOLJE?) |
| ZUNANJA ANALIZA | PRILOŽNOSTI (KAJ LAHKO STORIŠ, DA ZMANJŠAŠ SLABOSTI?) | GROŽNJE (KAJ TI LAHKO POVZROČA TEŽAVE?) |

| | RAVEN | |
|---|---|---|
| | VISOKA | NIZKA |
| SAMOZAVEST | ▪ Odprtost za nove izkušnje<br>▪ Boljše zdravje in dobro počutje<br>▪ Pozitivna samopodoba<br>▪ Optimistična naravnanost<br>▪ Boljše sprejemanje odločitev<br>▪ Motivacija za izboljšanje obstoječih spretnosti<br>▪ Večji potencial<br>▪ Praznovanje vseh uspehov<br>▪ Samovrednotenje | ▪ Duševne bolezni<br>▪ Občutek negotovosti<br>▪ Strah pred neuspehom<br>▪ Težave pri soočanju s kritiko<br>▪ Netolerantnost do izzivov<br>▪ Dvom o lastnih odločitvah, sposobnostih, zmožnostih, videzu in osebnosti<br>▪ Razvrednotenje dosežkov<br>▪ Občutek poraženosti in samospoštovanja |

## Delitev

Nam omogoča, da se počutimo družbeno potrjene.

Ko posameznik deli svoje težave in čuti, da so drugi empatični in mu prisluhnejo, so njegove frustracije in težave ter odnos do problema podprti s podporo drugih.

Ko posameznik deli pozitivne izkušnje, ga drugi pohvalijo in razveselijo, čuti se motiviranega za nove izkušnje in nadaljnje početje, ki ga izpolnjuje, ter se počuti sprejetega in zadovoljnega s seboj.



Ali si vedel/-a, da ...

- da je skupni problem problem, razdeljen na polovico?
- podpora in občutek pripadnosti skupnosti ali skupini krepita občutek poguma in samozavesti osebe.
- pomoč drugim je koristna tudi za osebo samo, saj spodbuja samozavest in samospoštovanje ter zmanjšuje negotovost, ker krepi vez med ljudmi.
- zaradi sočutja in pozitivnega vpliva na življenje druge osebe se intenzivnost skrbi zmanjša, cilji pa postanejo veliko lažje dosegljivi.

S sočutjem se počutimo sprejete in se zavedamo, da se s situacijo ni treba soočati sami, kar zmanjšuje paniko in stres.

Ob pomembnih osebah, s katerimi bomo delili vsak korak, bomo varnejši in deležni večje podpore.

Ţe nimamo pozitivnih odnosov z bližnjimi ljudmi in zdrave podporne mreže, se v zapletenih situacijah zlahka počutimo obupane in zelo težko vztrajamo v neugodnih razmerah.

Družbeni odnosi, ki se gradijo z deljenjem, so ključni za krepitev odpornosti.

Izmenjava pomeni, da drug drugemu čestitamo za uspehe in se podpiramo v težkih trenutkih, kar je ključnega pomena za krepitev odpornosti.

Praznovanje dosežkov, pa naj bodo še tako majhni, spodbuja občutek uspeha. Naučite se ceniti svoje dosežke.

Ļas je, da to uporabiš v svojem življenju. V vaji, ki sledi, napiši seznam svojih uspehov v preteklem letu. Razmisli o vplivu, ki so ga ali bi ga lahko imeli na tvoje življenje.

| DOSEŽKI/USPEHI | KAKO SI JIH PRAZNOVAL/-A ALI KAKO BI JIH MORAL/-A PRAZNOVATI |
|---|---|
| | |

**Poskrbi za pozitivne socialne odnose s svojimi malimi ali velikimi dosežki.**

## Empatija

Se nanaša na sposobnost razumevanja in čustvovanja čustvenih izkušenj druge osebe, dojemanja situacij v referenčnem okviru druge osebe.


Empatična oseba:

- razume drugega brez obsojanja
- najprej prisluhne drugemu, namesto da bi delovala sebično
- v nasprotju s sočutjem empatija ne pomeni le poslušanje, temveč postavlja ustrezna vprašanja, da bi bolje razumela situacijo
- pomaga/podpira, ne da bi se vmešala v življenje ali posegala v prostor drugega

Ali si vedel/-a, da ...

- empatija je socialno-čustvena sposobnost, zato se lahko naučiš biti empatičen/empatična.

- empatija je močno povezana z več vidiki - modrostjo, odpuščanjem in altruističnim vedenjem.

- z analiziranjem situacij z vidika drugega lahko razviješ boljše razumevanje situacije in posledično nudiš večjo podporo in objektivnejše nasvete.

- v obdobju odraščanja se na kortikalnih in subkortikalnih področjih zgodijo spremembe, ki vplivajo na sposobnost sklepanja o duševnih stanjih in zaznavanja perspektive drugega. te spremembe vodijo k temu, da razmišljanje vodijo bolj abstraktna vprašanja, kar bo mladostniku omogočilo, da bo

**POSTANI EMPATIČEN/EMPATIČNA**

Empatijo je mogoče razviti.

- Ne sodi drugih.
- Bodi radoveden/radovedna glede druge osebe! Postavljaj vprašanja: kaj misliš? Kako se počutiš? Kaj te motivira itd.
- Nauči se aktivno poslušati in biti na voljo drugim.
- Izpostavi se razlikam z osebnim stikom ali branjem! Le če smo v neposrednem stiku z različnimi navadami, pogledi in čustvi, jih lahko razumemo.

**POSKRBI ZA TO, DA BO SVET EMPATIČEN.**

lahko v čustvenem smislu prevzel socialno perspektivo drugih, na primer razmišljal o tem, kako se drugi soočajo z določenimi situacijami in kako se obnašajo, čutijo ob njih.

• Empatija spodbuja prosocialno, sodelovalno in altruistično vedenje. mladostniki, ki izkazujejo več empatije, se pogosteje vedejo prosocialno ali pozitivno v družbi.

• Manj izražena stopnja empatije je lahko napovednik negativnega socialnega vedenja.

Biti empatičen pomeni dojemati drugega s spoštovanjem, solidarnostjo, zanimanjem, ljubeznijo, naklonjenostjo in brez obsojanja ali kritiziranja.

## Strpnost

Pripravljenost sprejeti vedenje in prepričanja, ki se razlikujejo od vaših, čeprav se z njimi morda ne strinjate ali jih ne odobravate.

STRPNOST lahko opredelimo tudi kot "sposobnost spoprijeti se z nečim neprijetnim ali nadležnim ali nadaljevati obstoj kljub slabim ali težkim razmeram".

V družabnih medijih ste trenutno izpostavljeni vsemu svetu.

V anonimnosti, ki jo zagotavljajo zasloni, se skriva nestrpnost.


## Poskušaj biti strpen/strpna!

Socialna interakcija je neizogibna, zato je strpnost ključna kompetenca.

**Strpnost** je tesno povezana s spoštovanjem razlik, bodisi fizičnih, vedenjskih, ideoloških ali kakršnih koli drugih.

Za strpnost je potreben **odprt um brez predsodkov in obsojanja.**

Socialna interakcija je neizogibna, zato je **strpnost pomembna lastnost.**

Ali ste vedeli, da ...

• Strpnost ni omejena na družbeno in odnosno okolje, ampak se lahko pojavi tudi na ravni posameznika. Na primer, ko tečemo maraton, lahko prenašamo utrujenost in neprijetno bolečino, da bi tek končali. Drug primer je, ko prenašamo utrujenost in nadaljujemo z učenjem do poznih ur, da bi dosegli dober rezultat pri testu ali izpitu.
• Strpno vedenje vodi k sprejemanju različnosti in spodbujanju interakcije z drugimi.
• Strpnost prispeva k osebni rasti in blaginji posameznika.
• Strpnost do negativnih čustev, stiske in neugodnih življenjskih dogodkov spodbuja odpornost.

Razvijajte in izboljšajte strpnost

- TRENIRAJTE EMPATIJO
- ISČITE SAMOSPOZNANJE
- ZAVEDAJTE SE SVOJEGA POTENCIALA
- SPREJEMITE NEUSPEHE IN NAPAKE
- ZAVEDAJTE SE KONČNOSTI
- OBVLADITE ČUSTVA

## Zaveza

Obljuba ali trdna odločitev, da bomo nekaj storili.

ZAVEZA: pripravljenost posvetiti svoj čas in energijo delu, dejavnosti ali nečemu, v kar verjamemo, ali nekaj, kar moramo opraviti ali s čimer se moramo ukvarjati in kar nam vzame čas.

Vsi imamo cilje, ki jih želimo doseči v življenju; nekateri želijo postati športniki, iti na univerzo, shujšati, drugi ustvariti svoje podjetje, postati veterinar ali kupiti najnovejši model iPhona. Kakor koli že, vsi imamo kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje.

Glavna sestavina za doseganje ciljev je ZAVEZA.

**Ko je motiv, je treba ukrepati! MOTIVACIJA**

Zavezanost je povezana z vrednostjo, namero, željo, ki jo pripisujemo dejavnosti.
Pomisli na nekaj, kar si resnično želiš narediti ali doseči:

_____

_____

Zdaj pa odgovori na naslednja tri vprašanja (obkroži svoj odgovor).

- JE ZATE ZELO POMEMBEN? DA NE
- JE DEL TVOJIH CILJEV? DA NE
- ALI RES ŽELIŠ TO STORITI? DA NE

**ZAVEZA ...**

ALI SI VEDEL/-A, DA...

- Stopnja predanosti/angažiranosti se razlikuje od osebe do osebe, prav tako kot se lahko razlikuje glede na kontekst, okolje, dejavnost ali nalogo.
- Zavezanost povečuje motivacijo za izvajanje naloge ali doseganje opredeljenih ciljev.
- Zavezani ljudje prevzamejo več odgovornosti, so bolj predani in dokončajo vse naloge ter nikoli ne zapustijo ali opustijo naloge.
- Vključeni/angažirani ljudje imajo na splošno boljšo uspešnost pri svojih dejavnostih, saj se poveča zaznavanje nadzora nad življenjem na splošno.
- Zavzeti ljudje na podlagi izkušenj pridobivajo kognitivne in čustvene spretnosti, zaradi česar so bolj odporni.

| | RAVEN | |
|---|---|---|
| | VISOKA | NIZKA |
| ZAVEZA | ▪ Večja notranja motivacija<br>▪ Opredelitev specifičnih, merljivih in realističnih ciljev<br>▪ Veliko discipline, navdušenja in predanosti.<br>▪ Večja samostojnost pri opravljanju nalog<br>▪ Večja zmožnost pobude, kritičnega in ustvarjalnega razmišljanja<br>▪ Novi izzivi dajejo vašemu življenju smisel in namen.<br>▪ Pridobi več spretnosti<br>▪ Dobra raven čustvene regulacije | ▪ Težave pri določanju ciljev<br>▪ Slaba osredotočenost/ pozornost na cilje<br>▪ Občutek negotovosti<br>▪ Težave pri soočanju s kritiko<br>▪ Ne sprejema izzivov<br>▪ Nizka stopnja sodelovanja v individualnih in/ali kolektivnih dejavnostih<br>▪ Odpor proti spremembam<br>▪ Slaba raven čustvene regulacije |

Slavni nemški pisatelj Johann Wolfgang von GOETHE je dejal naslednje:

"Dokler se človek ne zaveže, obstaja oklevanje, možnost, da se umakne, in vedno neučinkovitost. To velja za vsa dejanja pobude (in ustvarjanja). Obstaja ena osnovna resnica. Nevednost, ki ubije nešteto idej in sijajnih načrtov: v trenutku, ko se človek dokončno zaveže, se premakne tudi Previdnost. V pomoč se pojavijo vse vrste stvari, ki se sicer nikoli ne bi zgodile. Iz te odločitve izhaja cel tok dogodkov, ki v prid človeku sprožijo vse vrste nepredvidenih dogodkov, srečanj in materialne pomoči, za katere si nihče ne bi mogel misliti, da mu bodo prišli na pot. Karkoli lahko storite ali sanjate, da lahko storite, začnite. Drznost ima v sebi genialnost, moč in čarobnost."

ZAVEZANOST daje smisel vašim dejanjem in vas naredi bolj ODPORNE.

Priročnik za študente | **MuSE**

# Priloge

## Dodatek 1 - Tedtalks o odpornosti

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark
https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM

The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy
https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0

What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte
https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg

A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe
- https://www.youtube.com/watch?v=L4fX1Ah3jrM -

How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen
https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok

The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch
https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw

Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO
https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAlTMrg

Sh*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool
https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY

# Dodatek 2

## Lestivica upanja

SMERNICE: Preberi vsak stavek. Pri vsakem stavku pomislite, kako se počutite v večini situacij. Na spodnji lestvici izberite številko, ki vas najbolje opisuje, in jo vpišite v prazen prostor. Ni pravilnih ali napačnih odgovorov.

**1 –** Nikoli **2 –** Malo časa **3 –** Nekaj časa **4 –** Veliko časa **5 -** Večino časa **6 –** Ves čas

| | |
|---|---|
| ____ 1. | Mislim, da mi gre kar dobro. |
| ____ 2. | Razmišljam o številnih načinih, kako doseči stvari v življenju, ki so zame najpomembnejše. |
| ____ 3. | Uspeva mi prav tako dobro kot drugim mojim vrstnikom. |
| ____ 4. | Ko imam težavo, se lahko domislim veliko načinov, kako jo rešiti. |
| ____ 5. | Mislim, da mi bodo stvari, ki sem jih naredil v preteklosti, pomagale v prihodnosti. |
| ____ 6. | Tudi ko drugi želijo prenehati, vem, da lahko najdem načine, kako rešiti težavo. |

*Adapted: Snyder (1997)*

**SKUPNO ŠTEVILO TOČK _____**

**REZULTATI (OCENA): SEŠTEJTE VSE VREDNOSTI ODGOVOROV**

| | |
|---|---|
| **4-8** | ZELO MAJHNO UPANJE |
| **9-12** | MALO UPANJA |
| **13-16** | ZMERNO UPANJE |
| **17-24** | VELIKO UPANJE |
| **25-36** | IZJEMNO VELIKO UPANJA |
| | |

## Bibliografija

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. Research on Social Work Practice, 22 (2), 219-226.
http://doi.org/10.1177/1049731511428619

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people´s resilience. Social Indicators Research, 145 (2), 615- 627.
http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. Ecology and Society, 23 (4).
http://doi.org/10.5751/ES-10385- 230434

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. Journal of Adolescent Health, 13 (4), 262-268.
http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7

# Poglavje 6

## Vpliv na projekt Muse: večjezična mobilna aplikacija (APP) kot delovno orodje

Francesco Tanda, Demetra SV

Naš projekt je med svojimi osrednjimi točkami videl stalno interakcijo študentov iz treh partnerskih držav. Interakcija, ki je potekala z uporabo tehničnega orodja, večjezične aplikacije, posebej ustvarjene za lažjo uporabo in spodbujanje študentov k njeni uporabi. V aplikaciji so bile odprte sobe, v katerih so lahko učenci v jezikih partnerskih šol prebrali opredelitve šestih ključnih besed, na katerih je temeljila njihova interakcija - Upanje, Samozavest, Deljenje, Empatija, Zavezanost, Strpnost - in o katerih so razvijali svoja razmišljanja.

### 6.1 Organizacija, ki je razvila APP

Organizacija, ki je v okviru partnerstva razvila spletno aplikacijo, je Demetra SPV. Demetra SPV je inovativno MSP, ki javnim organom in podjetjem zagotavlja svetovalne in celostne storitve s posebnim poudarkom na sektorjih tehnoloških inovacij ter teritorialnega in poslovnega razvoja. Področje razvoja zajema vse storitve načrtovanja, upravljanja in razvoja kompleksnih informacijskih sistemov v vseh njihovih sestavnih delih ter ustvarja spletne storitve in izdelke, zasnovane in razvite na podlagi dejanskih potreb strank. Vsak spletni projekt vključuje vidike, povezane z načrtovanjem in razvojem, sistemskim inženiringom, grafičnim oblikovanjem, komuniciranjem, trženjem, in jih neposredno usklajuje vodstvo razvoja, ki spremlja in usklajuje vse faze življenjskega cikla izdelka/storitve

### 6.2 Razvoj mobilne aplikacije projekta MusE

Aplikacija je bila zasnovana in uporabljena predvsem zato, da bi učencem omogočila sodelovanje, komuniciranje in izmenjavo informacij ter tako prispevala k ustvarjanju lirske pesmi. Vsebina aplikacije je bila vedno na voljo tudi na spletu in vsak od udeležencev je imel kadar koli možnost dostopa do tega vira in vpogleda vanj. Gradiva so bila vedno prosto dostopna in na voljo za še lažje razumevanje tem, zaznamovala pa jih je tudi kakovostna vsebina. Kakovost izobraževalnih in pedagoških pristopov so zagotavljale prav strokovno znanje in izkušnje partnerjev, vključenih v projekt. Platforma je služila tudi kot skladišče in hranila izkušnje, dobre prakse in vse informacije, ki so se na nacionalni in mednarodni ravni izmenjevale z evropskimi partnerji.

S tehnološkega vidika je bila spletna aplikacija ustvarjena tako, da jo je bilo mogoče enostavno uporabljati tudi prek mobilnih naprav (iPhone, pametni telefon), tako da je bila na voljo na najbolj priljubljenih napravah med mladimi. Aplikacija je predstavljala nov pristop k vključevanju učencev v zanimive dejavnosti, namenjene izmenjavi izkušenj ter krepitvi spretnosti in kompetenc. Odločitev za izdelavo in uporabo aplikacije, ki je dozorela na pripravljalnih sestankih za pripravo projekta, je neposredna posledica sprememb navad in običajev, ki jih je tehnologija prinesla v naša življenja.

Tehnologija, ki je vse bolj pomemben del življenja mladostnikov, se uporablja zlasti za:

- povezujejo, komentirajo in razpravljajo z drugimi;
- izvedeti več o zanimivih temah;
- enostaven dostop do informacij za informiranje in izobraževanje;
- ohranjanje in razvijanje podpornih odnosov;
- oblikovanje osebne identitete (s pomočjo samoizražanja, učenja in komunikacije);
- spodbujanje občutka pripadnosti in lastne vrednosti z vključevanjem v skupnost uporabnikov.

Pred zasnovo tehnološkega dela je bila izvedena vrsta sestankov med partnerji in predstavniki za projekt Demetra SPV, ki so potekali na daljavo, da bi opravili celovito analizo potreb, ki je nato vodila do izbire pri oblikovanju same aplikacije. Izhajali smo iz dejstva, da tehnologija močno vpliva na življenje mladostnikov. Z uporabo interneta in mobilnih telefonov so mladostniki povezani ne le s prijatelji, temveč s širšim krogom ljudi, kar jim širi obzorja.

Nekateri najstniki imajo težave pri sklepanju prijateljstev. Spet drugi imajo edinstvene interese, ki jih njihovi kolegi brez povezave ne delijo. Žal pa nekateri najstniki živijo v skupnostih, ki jih ne sprejemajo takšnih, kakršni so. Zahvaljujoč tehnologiji imajo ti najstniki zdaj priložnost, da smiselno sodelujejo z drugimi. To je tudi priložnost, da izrazijo svojo ustvarjalnost in na široko razširjajo svoja ustvarjalna dela, ki lahko navdihujejo in pomagajo drugim ljudem. Dejansko je bil namen tega projekta uporabiti aplikacijo za spodbujanje komunikacije med ljudmi različnih kultur ter izmenjavo mnenj in izkušenj za doseganje skupnih ciljev, kar je privedlo do ustvarjanja oblike ustvarjalnega transkulturnega izražanja.

Ta intelektualni rezultat, namenjen študentom, je upošteval njihove potrebe in interese ter je bil usmerjen k uporabniku. Študenti so neposredni uporabniki aplikacije ter so posredovali povratne informacije in mnenja o njenem delovanju. IO je bil namenjen tudi izvajalcem, da bi analizirali prispevke učencev partnerskih šol ter spremljali njihovo sodelovanje in povezovanje.

Naša aplikacija je bila zasnovana v angleščini in v vseh jezikih projektnih partnerjev, da bi jo lahko uporabljali vsi. Razmišljanje v evropskem in ne le nacionalnem smislu pomeni krepitev sodelovanja med državami članicami EU. Orodje, ki smo ga ustvarili, se lahko uporablja v drugih državah in okoljih, ki imajo koristi od metodologije, dosežkov in rezultatov projekta, da bi dosegli iste cilje in mladostnike usmerjali v proces rasti in izboljšav.

Glavna težava, na katero smo naleteli pri razvoju računalniškega sistema, ni bila povezana s tehnologijo, temveč s politiko zasebnosti. Ker imamo opravka z mladoletnimi učenci, je bil to vidik, ki so ga partnerji globoko občutili in o njem razpravljali. Rešitev, ki so jo vsi delili in sprejeli, je bila, da se za vsako od treh vključenih šol ustvari edinstvena dostopna koda in ne uporabniško ime in geslo za vsakega učenca.

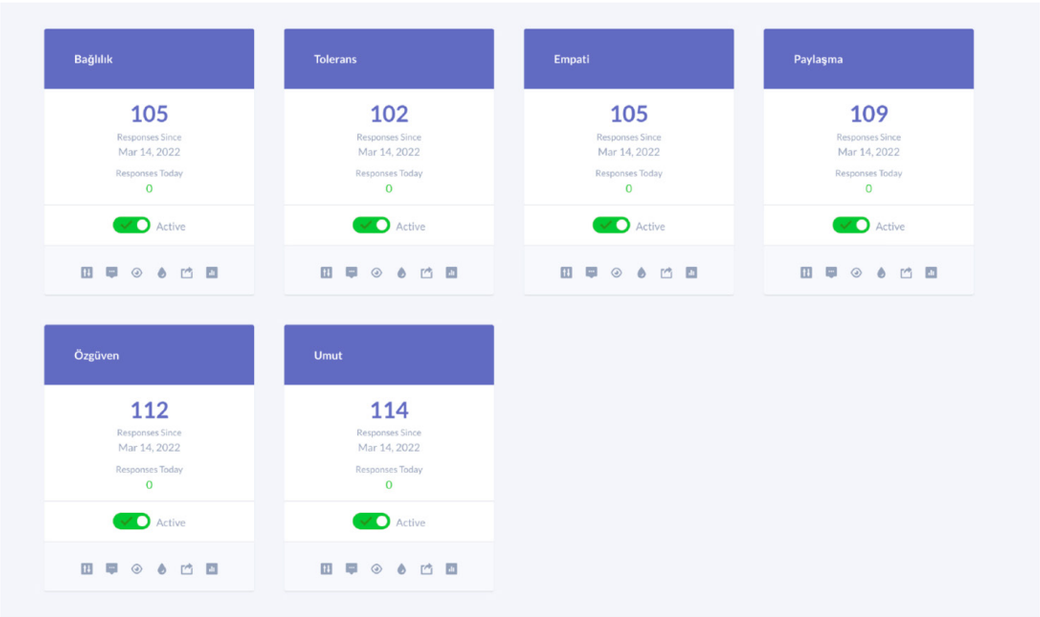
Ker je šlo za šolski projekt, so bile šole tiste, ki so kodo dodelile svojim učencem in komunicirale s starši ter jih obveščale o namenih in načinih uporabe orodja s strani njihovih otrok. Ta izbira je tudi omogočila, da so profesorji predhodno in naknadno preverjali prispevke, ki so jih vnesli dijaki, ne da bi lahko ugotovili, kdo je napisal te iste vsebine.

**Med projektom je aplikacijo preneslo 4502 uporabnikov.**

Zanimivo dejstvo je, da so skoraj vsi uporabili trgovino Google Play. Le 51 uporabnikov je aplikacijo preneslo iz trgovine Apple App Store.

Na naslednjih slikah za vsako državo in vsako ključno besedo ter v angleščini prikazane številke potrjujejo dane odgovore.

Slika 6.1: Na spodnji sliki je prikazan primer dostopov kot odgovor na zastavljena vprašanja.



## 6.3 Funkcionalnost in izvajanje mobilne aplikacije

### A | Brezplačni dostop

Učenec po prenosu aplikacije iz trgovine Android ali IOS in končani fazi namestitve dostopa do začetnega zaslona "Prosti dostop". V tem razdelku mora učenec izbrati svoj jezik s klikom na ustrezne okrogle ikone, ki prikazujejo državne zastave. Privzet jezik je angleščina. V drugem koraku mora učenec v spustnem meniju takoj pod izbiro jezika izbrati svojo šolo ali ustanovo. S klikom na zeleni gumb "Access" (Dostop) študent vstopi v notranje razdelke vloge.

### B | Seznam tem

Prvi zaslon, do katerega študent dostopa, je "Seznam tem" ali seznam tem. V glavi razdelka je prikazano ime razdelka, medtem ko celoten osrednji del zaslona zaznamuje seznam tem. Teme so vnaprej naložene iz aplikacije. S klikom na eno od njih učenec dostopa do namenskega razdelka.

### C | Tema "prijateljstvo"

S klikom na temo (npr. Prijateljstvo) učenec dostopa do posebnega razdelka. V tem razdelku lahko učenec najde 3 različne vrste dejavnosti:

Å anketa;
Å pesem za branje z odprtim odgovorom;
Å slika za komentiranje.

### Seznam anket

V primeru vprašalnika "Seznam anket" študent na sredini zaslona prikaže nekakšno kartico z naslovom vprašalnika in kratkim opisom. Takoj spodaj je prikazano število vprašanj, ki sestavljajo vprašalnik, na desni strani pa zeleni gumb "Začni zdaj" za nadaljevanje sestavljanja. Ker je prijava anonimna, se s klikom na gumb za začetek vprašalnika na sredini zaslona odpre pojavno okno, v katerega mora učenec vnesti kodo, ki jo je posredovala šola. Ţe kode nimate, lahko v aplikacijo vpogleda le v informativne namene in ne more sodelovati z dejavnostmi.

Zaslon z vprašalnikom je predstavljen v obliki strani s posameznimi vprašanji in možnostmi odgovorov. S klikom na zeleni gumb "Naprej" lahko preidete na naslednje vprašanje. Ko je vprašalnik izpolnjen, ga lahko pošljete s klikom na zeleni gumb "Pošlji". Sistem pošlje vprašalnik na upravljalno ploščo in hkrati elektronsko sporočilo s povezavo do vprašalnika.

## Seznam zgodb

V primeru odlomka, ki ga je treba prebrati in komentirati na "Seznamu zgodb", se učencu na sredini zaslona prikaže nekakšna kartica, ki prikazuje naslov odlomka in prvi del zgodbe. Takoj spodaj se prikaže naloga, ki jo je treba opraviti "Preberi in odgovori", na desni strani pa zeleni gumb "Začni zdaj" za nadaljevanje dejavnosti. Ker je aplikacija anonimna, se s klikom na gumb za začetek na sredini zaslona odpre pojavno okno, v katerega mora učenec vnesti kodo, ki jo je zagotovila šola. Če kode nimate, lahko v aplikacijo vstopite le informativno in ne morete sodelovati pri dejavnostih.

Na zaslonu s pesmijo je v glavi prikazan naslov zgodbe, celoten osrednji del pa zavzema besedilo. Na koncu pripovedi je sporočeno vprašanje, na katerega mora učenec odgovoriti. Odgovor mora učenec napisati v besedilno polje neposredno pod vprašanjem. Ko ste odgovor oblikovali, ga lahko pošljete s klikom na zeleni gumb "Pošlji". Sistem pošlje odgovor na upravljalno ploščo in hkrati elektronsko sporočilo s povezavo do odgovora.

## Seznam slik

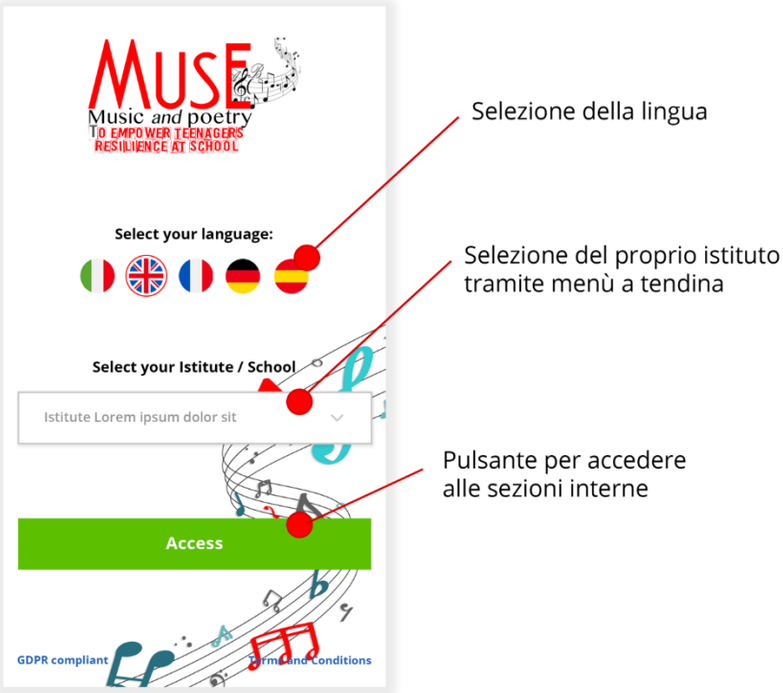
V primeru slike, ki jo je treba komentirati na "Seznamu slik", učenec na sredini zaslona prikaže nekakšno kartico, ki prikazuje sliko in vprašanje, na katerega je treba odgovoriti. Takoj pod nalogo, ki jo je treba opraviti, se prikaže "Ogled in odgovor", na desni strani pa zeleni gumb "Začni zdaj" za nadaljevanje dejavnosti. Ker je aplikacija anonimna, se s klikom na gumb za začetek na sredini zaslona odpre pojavno okno, v katerem mora učenec vnesti kodo, ki jo je zagotovila šola. Če kode nimate, lahko v aplikacijo vstopite le informativno in ne morete sodelovati pri dejavnostih. Na posebnem zaslonu je v glavi prikazan naslov dejavnosti, celoten osrednji del pa zavzema slika. Takoj pod sliko je vprašanje, na katerega mora učenec odgovoriti. Odgovor mora učenec napisati v besedilno polje neposredno pod vprašanjem. Ko ste oblikovali odgovor, ga lahko pošljete s klikom na zeleni gumb "Pošlji". Sistem pošlje odgovor na upravljalno ploščo in hkrati elektronsko sporočilo s povezavo do odgovora.

## Pravila

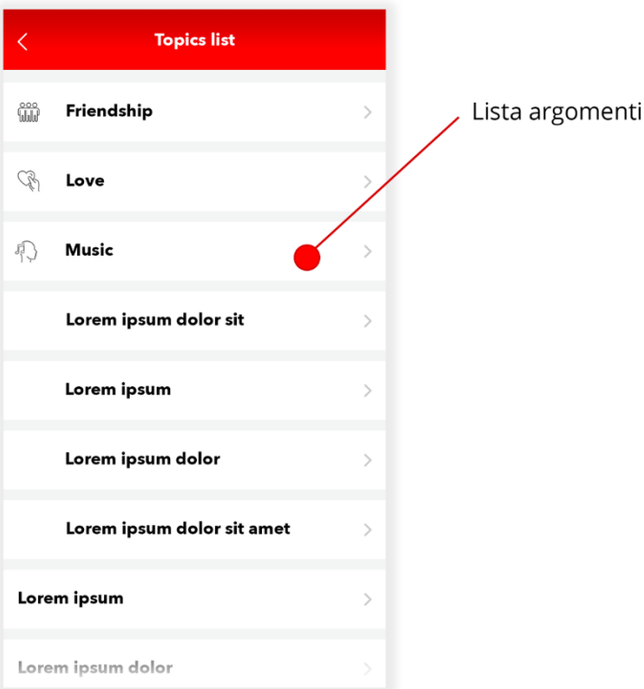
Aplikacija vključuje tudi povsem informativne strani, za katere sta značilna naslov in opis. Te strani so zgolj opisne in učenec z njimi ne sodeluje.

Slika 6.2 Na naslednjih slikah za vsako državo in vsako ključno besedo ter v angleščini prikazane številke potrjujejo dane odgovore.

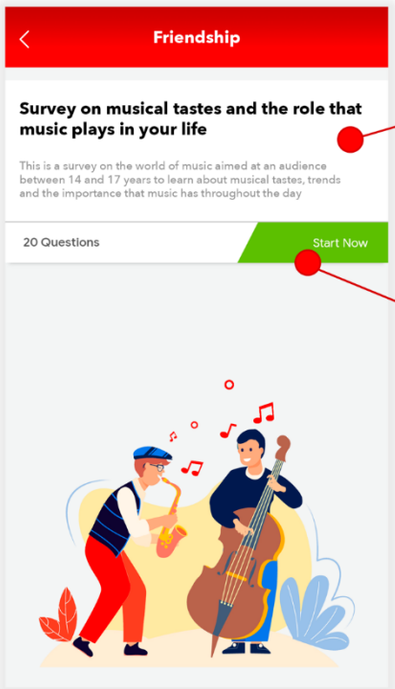
**A.** Brezplačni dostop




**B.** Seznam tem



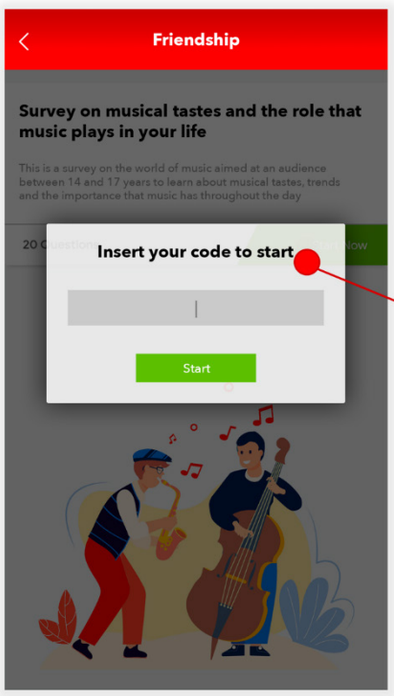
**C.** Raziskava o temah




Titolo e descrizione del questionario

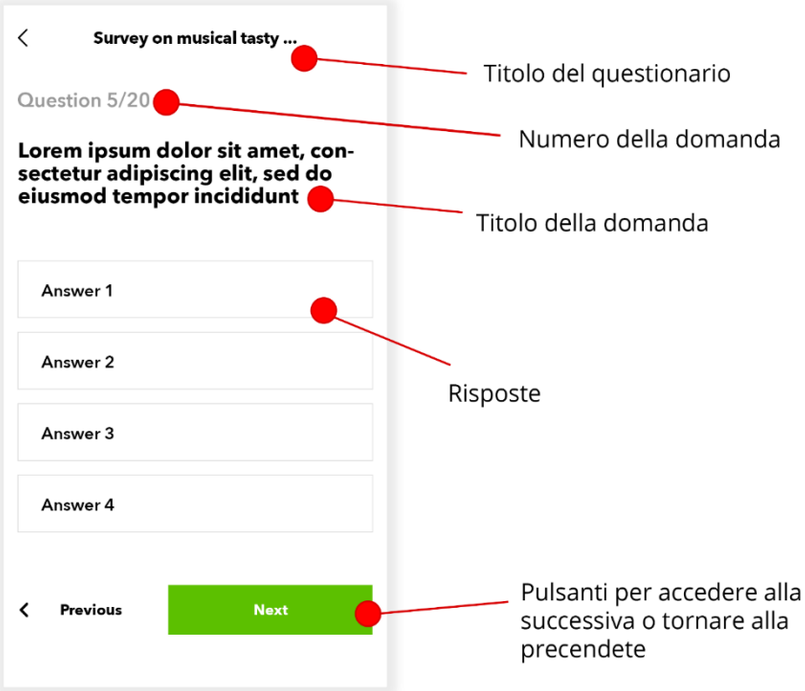
Pulsante per la compilazione del questionario

**D.** Popup



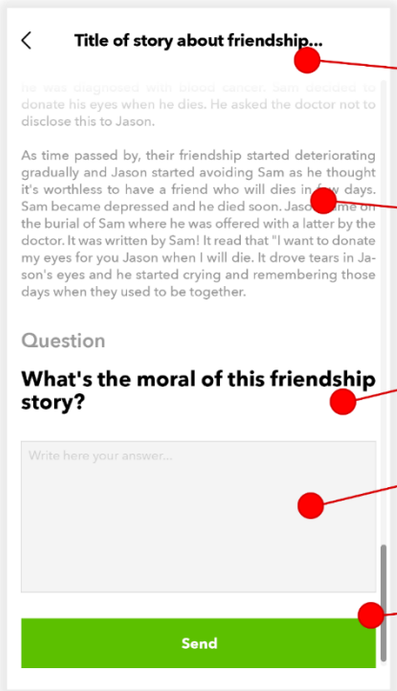

Popup per l'inserimento del codice scolastico e avviare il questionario

**E.** Stran z anketo




Tematska zgodba

**F.** Stran z zgodbo




Titolo del racconto

Testo da leggere

Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

**G.** Slika teme

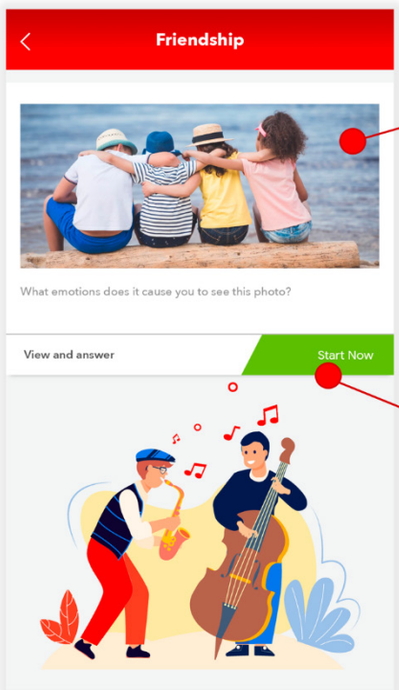
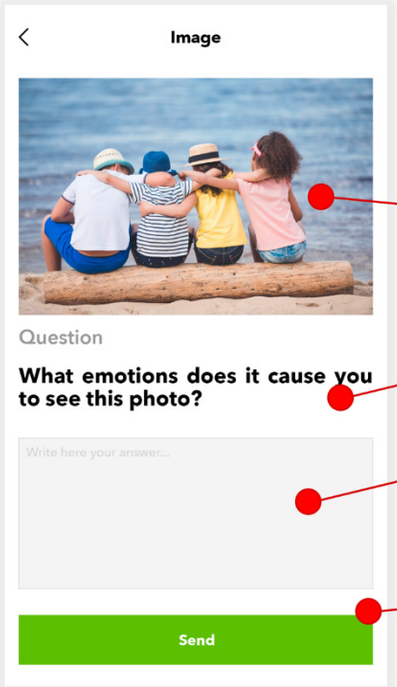



Immagine e domanda a cui rispondere

Pulsante per accedere alla pagina e rispondere alla domanda

**H.** Slikovna stran




Immagine

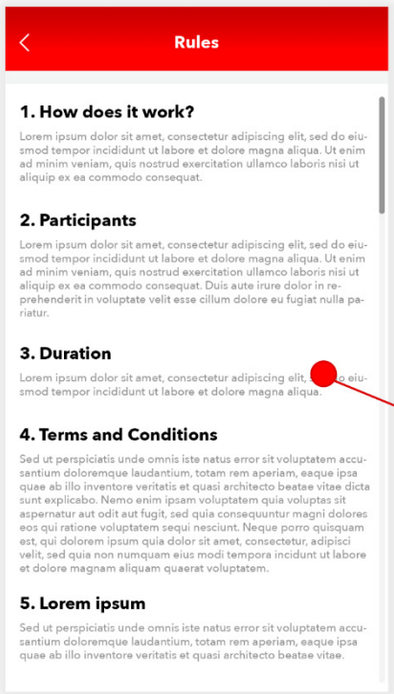
Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

**I.** Pravila




Pagina informativa

# Poglavje 7

## Razprava in komuniciranje

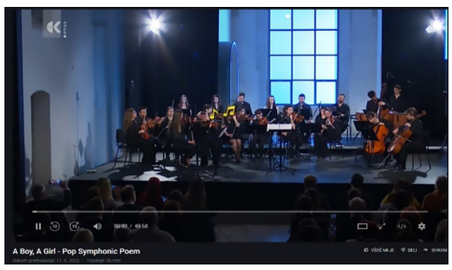
Massimiliano Di Nardo in Andrea Bartole

CAN Costiera bo obravnavala predvsem dele, ki se nanašajo na razširjanje in komuniciranje z zunanjimi organi.

Glavni cilj projekta Muse je bil mladostnikom zagotoviti spretnosti in orodja za premagovanje težav, s katerimi se soočajo v življenju, ter jim pomagati pri razvijanju odpornosti. V projektu je bila uporabljena inovativna metodologija, ki je temeljila na uporabi glasbe kot podpore za razvoj odpornosti zaradi njene sposobnosti sprožanja, prepoznavanja in predelovanja čustev. Poleg tega je glasba skupen pojav, ki presega nacionalne, rasne in kulturne meje.

Cilj projekta je bil spodbuditi razvoj nekaterih dejavnikov, ki naredijo človeka odpornega, kot so pozitivna naravnanost, optimizem, sposobnost uravnavanja čustev in sposobnost, da neuspeh razumemo kot obliko koristne povratne informacije. Mladostniki, ki so sodelovali v projektu, so razvili naslednje lastnosti:

- čustveno zavedanje in sposobnost uravnavanja čustev.
- obvladovanje svojih impulzov
- optimistično miselnost
- prožno in natančno razmišljanje
- empatija do drugih
- samoučinkovitost
- pripravljenost poiskati pomoč, kadar je to potrebno.




Učenci so izkusili drugačno metodo učenja, ki se osredotoča na osebno razumevanje in deljenje skozi glasbo. Glavni rezultat projekta MusE je bila simfonizirana pop pesnitev na temo odraščanja, katere besedilo so sestavili učenci sami. Učenci so bili vključeni v zanimive in spodbudne dejavnosti, ki so jim dale priložnost spoznati ljudi iz različnih držav.

Da bi zagotovili nemoten potek dejavnosti ter promovirali rezultate in cilje projekta, je partnerska Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti izvajala različne dejavnosti komuniciranja in razširjanja informacij.

Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je izvajala dejavnosti komuniciranja in razširjanja z uporabo različnih kanalov in strategij, da bi zagotovila čim večje razširjanje projekta in njegovih rezultatov. Dejavnosti komuniciranja in razširjanja so se izvajale s promocijo na spletni strani, Facebooku, v časopisih ter radijskih in televizijskih oddajah.


Pri tem je Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti sodelovala z Nacionalno televizijo Republike Slovenije in italijanskim programom Radia in televizije

Koper - Capodistria. Radio Koper deluje v okviru javne radiotelevizije v Sloveniji - RTV Slovenija in je začel oddajati svoje programe 25. maja 1949 pod imenom Radio Trieste Zona Jugoslava (Radio jugoslovanske cone Trst). Programi so bili v treh jezikih: slovenščini, italijanščini in hrvaščini. Po podpisu Londonskega memoranduma se je Radio Koper leta 1956 združil z Radiem Ljubljana, program v hrvaškem jeziku pa je bil ukinjen. Zaradi svoje komercialne učinkovitosti (desetletja je bil ena najbolj priljubljenih radijskih postaj) je signal oddajal na vedno večjem območju Italije.

Leta 1979 sta se slovenski in italijanski program začela oddajati na ločenih frekvencah. Radio Koper je bil ena prvih dvojezičnih radijskih postaj v Evropi. Radio Koper je namenjen predvsem pripadnikom italijanske narodne skupnosti, ki živijo v Sloveniji in na Hrvaškem, zelo priljubljen pa je tudi pri italijanski javnosti. Zahvaljujoč oddajnikom srednje valovne, stereo frekvenčne modulacije in digitalnega prizemnega oddajanja (DAB+) projicira svoj glas in glasbo preko regionalnih in državnih meja ter onkrajnjih: od Istre in Reke do Ljubljane, glavnega mesta Slovenije, in naprej do jadranske obale, pokriva Furlanijo Julijsko krajino, Benečijo in Emilijo-Romanjo. Danes Radio Koper v povprečju na dan spremlja 27.000 radijskih poslušalcev v Italiji in 9.000 v Sloveniji.

Poleg Obalne samoupravne skupnosti italijanske narodnosti sodeluje tudi s Tv Koper, ki je bila ustanovljena leta 1971 v funkciji italijanske narodne skupnosti, TV Koper pa deluje v okviru javne radiotelevizije v Sloveniji - RTV Slovenija. Poleg tega, da je TV Koper nenadomestljiv komunikacijski instrument, ki varuje jezikovno in kulturno identiteto italijanske narodne skupnosti, ter pomembno regionalno in območno informacijsko središče, je danes tudi ena najpomembnejših in najodmevnejših manjšinskih in obmejnih televizijskih postaj v Evropi. Postaja, ki se nahaja na stičišču treh držav ter prav toliko jezikov in kultur, s signalom, ki se širi na sosednja območja Slovenije, Italije in Hrvaške, je s svojimi desetimi urami programa dnevno, od 14. do 24. ure, od tega devetimi v italijanščini in eno uro v slovenščini, eden najbolj pozornih opazovalcev raznolike in bogate politične, gospodarske, družbene in kulturne stvarnosti tega območja. Danes TV Koper v povprečju vsak dan spremlja 37.000 gledalcev v Italiji in 15.000 v Sloveniji. Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je s tesnim sodelovanjem z nacionalno televizijo Republike Slovenije in italijanskim programom Radia in televizije Koper - Koper zagotovila čim večjo razširjenost projekta med italijansko in slovensko govorečimi državljani, pa tudi med evropskimi državljani.

Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je od pomladi 2021 tesno sodelovala z nacionalnimi in lokalnimi množičnimi mediji ter tako učinkovito promovirala projektne aktivnosti. Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je bila skupaj z drugimi projektnimi partnerji povabljena v različne radijske in televizijske oddaje.

Poleg tega Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti kot vodilna organizacija italijanske narodne skupnosti v Sloveniji ter sogovornik do ministrstev in Vlade Republike Slovenije ni sodelovala le z nacionalnimi mediji, temveč tudi s šolami na dvojezičnem območju. Projekt je bil promoviran med dijaki in študenti ter v institucionalnih okoljih, namenjen pa je bil različnim starostnim demografskim skupinam.

Projekt je dosegel vrhunec s koncertom, ki ga je maja 2022 organizirala in posnela TV Koper-Capodistria. Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti je na novinarski konferenci predstavila projekt in partnerstvo. Dva dijaka Gimnazije Gian Rinaldo Carli sta imela priložnost prebrati uvod v vse glasbene kompozicije. Koncert, ki ga je posnela TV Koper - Capodistria, je bil zelo uspešen, saj se ga je udeležilo več kot 90 obiskovalcev. Orkester, dirigent, pevci in oba dijaka so navdušili poslušalce, ki so vstali in zaploskali odličnemu nastopu. Po koncertu so bile dejavnosti usmerjene v promocijo projekta prek množičnih medijev, vključno z intervjuji z dirigentom in skladateljem simfonizirane pop pesnitve ter vodji projekta Can Costiera.

Celoten koncert je bil predvajan tudi na TV Koper - Capodsitria in je zabeležil zelo dobro gledanost, o uspehu projekta pa je poročalo tudi več oddaj in časopisov. Poleg tega je bil posnetek koncerta uporabljen za izdelavo DVD-ja koncerta, ki je predstavljal multiplikator projekta, ki so ga vsi partnerji uporabili za namen razširjanja tako na šolah, ki so sodelovale v projektu, kot tudi na šolah na našem območju, s čimer je bilo doseženo razširjanje med mladimi. Poleg tega multiplikatorju DVD projekta ni bil priložen običajni digipack, saj so partnerji projekta Muse želeli temu rezultatu dati večjo vrednost; zato so pripravili priročnik z naslovom Odpornost za najstnike, ki vključuje DVD s koncertom. Priročnik je bil namenjen najstnikom, ki se lahko seznanijo z vprašanji odpornosti, razvitimi v okviru projekta Muse, ter s pristopi in nasveti, kako se spopasti s težavami najstnikov. Razširjanje projekta Muse je seveda potekalo tudi znotraj partnerstva, v šolah, ki so sodelovale v projektu, v institucijah projektnih partnerjev in v naših lokalnih skupnostih, s čimer smo dosegli neposredno in posredno zainteresirane deležnike.

Dejavnosti izmenjave in razširjanja rezultatov projekta so zagotovile, da so se rezultati širili, kar je prineslo zavedanje o tem, kaj sta ta projekt in partnerstvo lahko dosegla, ter tako dokazalo učinkovitost ciljev in rezultatov. Deljenje rezultatov projekta je bil tudi način promocije projekta in njegovih rezultatov ter privabljanje drugih držav, institucij, javnih in zasebnih organov ter zainteresiranih strani k razmišljanju o rezultatih in njihovi uporabi v evropskem kontekstu.


V ta namen so bili razvojna metodologija, orodja in viri projekta ter zlasti rezultati objavljeni na spletni strani in so prosto dostopni. Poleg tega so bile za določitev rezultatov zbrane vse informacije o vrednotenju. Tako so bili za oceno ciljev in rezultatov projekta upoštevani naslednji kazalniki:

- Število članov ciljne skupine in zainteresiranih strani, ki so sodelovali pri dejavnostih;
- vrste ocenjevalnih vprašalnikov za oceno zadovoljstva udeležencev s pripravo, izvajanjem in razmnoževanjem;
- Število spletnih uporabnikov in obiskovalcev spletnega mesta;
- Število udeležencev na dogodkih (koncertih), namenjenih multiplikaciji;

- Å Število povezanih institucij in posameznikov, ki so jih dosegle dejavnosti razširjanja in vrednotenja;
- Å število zainteresiranih strani, ki so pripravljene vključiti rezultate projekta v svoj običajne dejavnosti;
- Å Število dogodkov/dejavnosti razširjanja, ki jih je izvedel vsak partner;
- Å število zainteresiranih strani, ki so jih dosegli z glasili in sporočili za javnost.

Nekaj koristnih povezav:

- https://www.rtvslo.si/capodistria/radio-capodistria/notizie/cultura/a-boy-a-girl-a-capodistria-un-concerto-nel-segno-dei-giovani/626439
- https://365.rtvslo.si/arhiv/i-concerti-di-tv-capodistria/174879936
- https://obalaplus.si/le-attivita-della-can-costiera-7/
- https://365.rtvslo.si/arhiv/tuttoggi/174870470

# Poglavje 8

## Sklepi

**Francesco Colasanto, Rosso Arancio**

Naše tridesetmesečno potovanje: vznemirljiv in čudovit izziv. Fascinanten in zanimiv projekt od samega začetka in v vseh dejavnostih: od transakcijskih sestankov do konferenc in prijetnih trenutkov. Vendar moramo priznati, da so bili koncerti (multiplikatorji) med najboljšimi trenutki. Pogled na obraze zadovoljnih in nasmejanih učencev, ker so se zavedali, da so s svojimi besedili prispevali k nečemu pomembnemu, je bil vsekakor vznemirljiv. Potrdili smo, da lahko glasba mladim resnično pomaga pri ustvarjalnem izražanju čustev in občutkov. Prednostne naloge, opredeljene v projektu MusE, so upoštevale nedavne evropske študije o potrebi po krepitvi sposobnosti mladostnikov, da razumejo proces gradnje odpornosti. Gradnja odpornosti: koncept, ki se nam je takoj zdel temeljnega pomena.

Projekt MusE je združil potrebo po izboljšanju in povečanju izraznih metod in orodij mladostnikov, kot sta glasba in poezija, s potrebo po povečanju njihovega zavedanja o odpornosti z izražanjem čustev.

Pomagati mladim razvijati odpornost, tj. ozavestiti jih, da imajo to veščino, in ugotoviti, katere vidike svojega življenja lahko nadzorujejo, spreminjajo in razvijajo, saj velja za ključno veščino v današnjem svetu, za katerega so značilni negotovost, dvoumnost in nenadne spremembe. V teh letih so se učenci naučili, da jim večja odpornost ne bo le pomagala premagati težke okoliščine, temveč jim bo omogočila tudi rast in celo izboljšanje življenja na tej poti.

Ļe povzamemo, so učenci, vključeni v projekt, razumeli, da je glasba, tudi glasba, izražena z besedami, lahko temeljni element za njihovo odpornost, saj jim lahko pomaga razvijati čustva, osebno identiteto, občutek pripadnosti in samospoštovanje. Vadba glasbe in sodelovanje pri glasbenih dejavnostih lahko zagotovita pozitivno odvračanje pozornosti od težav v vsakdanjem življenju, zato spodbujata zdravo čustveno in duševno počutje. Za konec lahko rečemo, da je ta projekt resnično lahko navdih za druge evropske projekte in, preprosteje, za dejavnosti, ki se izvajajo v šolah, združenjih in vseh tistih subjektih, ki so tako ali drugače povezani z mladimi.

## Reference

A. CANEVARO, Bambini che sopravvivono alla guerra: percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia, Trento, Erickson, 2001, ISBN 88-7946-375-6.

ALFARONE, I., MERLONE, U. The show must go on: Pandemic consequences on musicians' job insecurity perception, Psychology of Music, 2022.

Ames, R. and Hall, D. (2003). Dao de Jing: "Making This Life Significant" – A Philosophical Translation. New York: Ballantine Books.

Aurelius, M. (2002) Meditations. New York: Modern Library.

BALESTRIERI, A. (2021). La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica, Milano, Independently published.

CUDDILL, DUFFINJ Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? Med Hypotheses,2005

DINGLE, G., SHARMAN, L., & LARWOOD, J. Young people's uses of music for emotional immersion. Handbook of music and adolescence, 2018.

Le radici elbane del Sistema Abreu, in «Il Tirreno», 13 novembre 2010, Under Abreu's leadership, El Sistema participates in exchange and cooperation programs with numerous countries including Spain, some Latin American nations and with the United States and with artists such as Simon Rattle and Claudio Abbado, with whose support also started promoting El Sistema in Italy (2010).

M. IMBERTY, Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986.

McLynn, F. (2009) Marcus Aurelius. Warrior, Philosopher, Emperor. London: Vintage Books.

P. ARNSTEIN, Balancing analgesic efficacy with safety concerns in the older patient. Pain Manag Nurs 11, 2010; P. ROMANO, Ezio Bosso: «My music of rigor, sacrifice and discipline in the sad times in which we live», in «L'Espresso», 24 October 2019; A: CALVINI, The interview. BOSSO, music and life lessons, «Avvenire», 6 April 2016. Ezio Bosso: the piano as a gift against illness, 8 June 1919; Dead Ezio Bosso, the pianist who moved Italy struck down by the disease at the age of 48, «La Stampa», May 15, 2020;

S. GARRIDO & E. SCHUBERT, Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music, Musicae Scientiae, 2013, pp. 147-166.

Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. Medicina (Kaunas), 16;55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594

Steinebach, C., & Langer, A.I. (Eds.) (2019). Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based in Positive Environments. Springer.

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments. Youth & Society, 54(6), 1000-1022.

Ungar, M. (Ed.). (2021). Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. Oxford University Press.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. The Lancet Psychiatry, 7(5), 441-448.