

Zapraszam serdecznie do lektury trzeciego z cyklu artykułów. Tym razem będzie on poświęcony znaczeniu odporności psychicznej w życiu dzieci i osób dorosłych.

„Odporność psychiczna a zdrowie psychiczne.”

„Mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi...”

Janusz Korczak

Zdrowie psychiczne to wg WHO czyli Światowej Organizacji Zdrowia : „Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka”.

Co osłabia zdrowie psychiczne dzieci:

- doświadczenie silnych nieprzyjemnych emocji (strach, smutek, gniew, poczucie winy, bezradność)
- problemy i dysfunkcje środowiska rodzinnego
- przemoc w tym przemoc rówieśnicza
- poczucie osamotnienia, brak wsparcia
- kryzysy rozwojowe (traktowane są jako szczególne ryzyko zachwiania zdrowia psychicznego)

4 zasady odporności psychicznej w szkole/przedszkolu wg Katherine Weare:

RELACJE - wzajemne wspieranie się dzieci i nauczycieli

ZAANGAŻOWANIE - możliwość wspólnej dyskusji

AUTONOMIA - posiadanie odpowiedniego poziomu swobody

JASNOŚĆ ZASAD - posiadanie przez dzieci i nauczycieli jasności zasad postępowania

„Siła i odporność psychiczna to zdolność osiągania wysokich wyników i szczytowej formy, pomimo wymagań, presji i problemów, jakie spotykamy swojej na drodze.

Składa się na nią kilka czynników: podejście do wyzwań; poczucie sprawstwa, czyli własnego wpływu na otaczającą rzeczywistość; wytrwałość, zaangażowanie w dążeniu do celu; poczucie własnej wartości.

Podejście do wyzwań

Obserwując swoje dziecko łatwo stwierdzisz, jak znosi zmiany, jak czuje się w nieznanym mu środowisku, reaguje na porażki, czy sięga po nowe doświadczenia, zabawki. Jeśli twoje dziecko nie boi się zmian, mimo nowych sytuacji i miejsc potrafi się szybko zaadaptować, to znaczy, że jego podejście do wyzwań będzie mu sprzyjało w radzeniu sobie

w przyszłości. Jeśli jednak jest inaczej, możesz swojemu dziecku pomóc. Wiele zależy od ciebie i twoich strategii postępowania, gdyż właśnie obserwując rodziców, dziecko kształtuje w sobie postawy wobec tego, co dzieje się wokół niego. Jeśli krytykujesz, oceniasz, biernie obserwujesz lub narzekasz na zastaną rzeczywistość, przyjmując rolę ofiary niepomysłnych zdarzeń, dajesz dziecku wzorzec osoby bezradnej, pozbawionej możliwości działania. **Staraj się więc pokazywać dziecku konstruktywny model postępowania.** Naucz je, że skoro jest, jak jest i dana sytuacja mi się nie podoba, to trzeba pomyśleć, co mogę zrobić, żeby ją zmienić. W ten sposób zbudujesz w dziecku słuszne przekonanie, że problemy nas dotyczą, ale można sobie z nimi poradzić, trzeba tylko znaleźć na to sposób. Kiedy dziecko w trudnej sytuacji płacze, złości się, krytykuje rodziców, warto mu wtedy spokojnie wytłumaczyć, co się stało i wesprzeć je w szukaniu wyjścia. Taka postawa uczy konstruktywnego rozwiązywania problemów, a w efekcie obniża stres. Daje dziecku odwagę i pewność, że jeśli nawet przy kolejnym wyzwaniu pojawi się trudność, będzie ono w stanie sobie z nią poradzić.

Poczucie sprawstwa

Poczucie wpływu na to, co nas otacza, wiąże się ściśle z **umiejętnością kontroli własnych emocji**. Osoby z niską odpornością psychiczną często tłumią emocje, a następnie wyrażają je w sposób niekontrolowany, często nieadekwatnie do sytuacji. Osoby, które można nazwać odpornymi psychicznie, potrafią regulować swoje stany emocjonalne, przyglądać się sobie, odczytywać to, co się z nimi dzieje i używać emocji, jako swoich sprzymierzeńców, w korzystny dla siebie sposób. Pozwala im to lepiej ocenić każdą napotkaną sytuację. **U dzieci układ nerwowy jest jeszcze na tyle labilny, że mają one trudność w kontrolowaniu emocji.** Można i trzeba je jednak tego uczyć. **Dobrze jest zacząć od nazywania uczuć dziecka: wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany, podekscytowany, zazdrosny, smutny. Należy również pokazać dziecku związek jego uczuć z tym, co je wywołało, na przykład: jesteś rozżalony, bo zepsuł się twój ulubiony samolot. Następnym krokiem jest uczenie dziecka spokojnych reakcji.** Namawianie do wzięcia kilku oddechów lub policzenia do dziesięciu, pomaga opanować rozszalałe emocje, przyjrzeć się im. Dopiero wtedy dziecko może nabrać większego dystansu i spokojnie zwerbalizować swój ogląd sytuacji. Dzięki temu lepiej ją rozumie, a co za tym idzie, może podjąć adekwatne działanie, w celu rozwiązania problemu. Tu zaczyna się budować jego wewnętrzne poczucie wpływu na otoczenie. Ważną rolą rodzica w tym momencie, jest wsparcie samodzielnych inicjatyw i kreatywności dziecka, czy to poprzez fizyczną pomoc,

czy też poprzez choćby pochwałę. Istnieją jednak sytuacje, na które wpływu nie mamy i to też należy dziecku powiedzieć, kiedy się w takiej sytuacji znajdzie. Można też wtedy przekierunkować jego uwagę na bliskie sprawie obszary, ale takie, w których może coś działać.

Wytrwałość, zaangażowanie w dążeniu do celu

Wytrwałość i zaangażowanie są kolejnym czynnikiem mającym wpływ na siłę i odporność psychiczną. Co zrobić, gdy dziecko podejmuje wyzwania, ale gdy tylko pojawia się przeszkoda, porzuca je? Mówiąc bardzo ogólnie: motywować. **Najlepszą zaś motywacją są pochwały, nagrody i pozytywna uwaga rodziców.** Naszym zadaniem, jest więc chwalić dzieci i szczerze cieszyć się z ich osiągnięć, a kiedy chwalimy, nazywać konkretne czynności, które doprowadziły dziecko do celu (podoba mi się, że przed rozpoczęciem pracy, sprawdziłeś czy masz wszystko, co jest ci potrzebne do złożenia tego robota) lub też konkretne elementy, które nam się w danym osiągnięciu podobają (na przykład: świetny rysunek, podobają mi się te gałęzie, wyglądają bardzo realistycznie, uważam też, że z wyczuciem dobrałaś kolory). **Wyszczególnienie tego, co nam się podoba, to dla dziecka wskazówka, co zrobiło dobrze i co warto kontynuować.** Pokazujemy też dzieciom, że rozwiązywanie problemu lub dążenie do celu, to proces, który dzieli się na kolejne etapy. Wartością jest pokonanie każdego etapu, gdyż każdy kolejny mały krok, przybliża ich do sukcesu. Warto też zadbać o to, aby zadania stawiane dziecku były adekwatne do jego możliwości. Zbyt trudnymi, ponosząc wyłącznie porażki, szybko się zniechęci, a zbyt łatwe szybko je znudzą. **Strzeżmy się natomiast krytyki, nakazów i zakazów, dawania gotowych rozwiązań. Są one katem dla wytrwałości, poczucia wpływu i własnej inicjatywy dzieci.** Gdy pozostawimy dzieciom większą przestrzeń na samodzielne działania, oczywiście w ramach zdrowego rozsądku, ich poczucie satysfakcji z osiągniętego sukcesu, będzie większe i bardziej zmotywuje je do zaangażowania w przyszłości.

Poczucie własnej wartości

Czwartym składnikiem siły i odporności psychicznej jest **poczucie własnej wartości.** **Na nie składają się pewność swojej wiedzy i umiejętności oraz pewność siebie w relacjach interpersonalnych.** Osoby pewne siebie, chętnie podejmują się nowych wyzwań. Nawet, jeśli ich umiejętności nie są wystarczające, wierzą, że zdobędą je w trakcie realizacji zadania. Z drugiej strony, bywa tak, że osoby o wysokich kompetencjach nie podejmują działań, wycofują się z lęku lub niewiary we własne siły i umiejętności. Dlatego ważne jest,

aby pokazywać dziecku, że jest dobre w danej dziedzinie, a jeśli ma jakieś braki to, że może je uzupełnić. Oczywiście, wzmocnianie przekonania, że dziecko potrafi, gdy mamy świadomość, że w danej dziedzinie zupełnie sobie nie radzi, prędzej czy później, w konfrontacji z rzeczywistością, doprowadzi jedynie do frustracji. Każdy maluch, ma jednak taki obszar lub cechy, którymi się wyróżnia i je właśnie należy dostrzegać, wzmocniać i rozwijać. Każde dziecko musi nauczyć się radzenia sobie z trudnościami i stresem. Dużo łatwiej mu to przychodzi, gdy obok wiedzy i umiejętności, jest wyposażone w narzędzia w postaci siły i odporności psychicznej. Obszar, w którym wymaga największej pomocy, zależy od jego indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Wnikliwy rodzic na pewno go dostrzeże. Czasem wystarczy maluchowi pomoc w byciu wytrwałym, czasem trzeba popracować nad jego poczuciem wartości, czasem trzeba poświęcić więcej czasu na budowę pozytywnej postawy w stosunku do nowych wyzwań.”¹

W wychowaniu swojego dziecka, aby potrafiło radzić sobie ze stresem, znosić porażki, nie załamując się pomagają także podstawowe trzy rodzicielskie zadania:

- **Własny optymizm rodzica; okazywanie zainteresowania i wsparcia dziecku,** szczególnie w jego kłopotach i trudnościach – takie działania rozwijają zaufanie do ludzi i ufność w możliwą pomoc, stanowiące bazę kompetencji społecznej.
- Kolejnym punktem jest **stawianie wymagań związanych z wysiłkiem, trudem, szczerpienie stresem oraz nauka znoszenia porażek.** Wysokie, ale adekwatne oczekiwania i wiara rodzica w możliwości dziecka stwarzają warunki dla rozwoju jego autonomii i poczucia ja.
- Ważne jest też **angażowanie dziecka w prace domowe, zachęcanie do udziału w konkursach, zawodach, powierzanie mu poważnych zadań.** Daje to szansę dziecku na znaczącą partycypację w wydarzeniach społecznych, tuż obok niego.

Możliwość wzięcia udziału w czymś ważnym rozwija poczucie sensu i celu w życiu.”¹

Dr Aldo Civico, antropolog, mediator, wykładowca Rutgers i Columbia University uważa także, że **odporność psychiczna jest kluczem do sukcesu, który można trenować.** W swojej karierze spotkał on wiele osób, które osiągnęły obiektywny sukces: sportowców, biznesmenów, polityków, celebrytów. **Stwierdził, że wszystkich tych ludzi sukcesu łączy jedna cecha – odporność psychiczna.** By osiągnąć postawione przed sobą cele nie wystarczy inteligencja i talent. **Badania przez niego prowadzone pokazują, że w 80 proc. za**

odniesione sukcesy odpowiadają określone cechy składające się na odporność psychiczną.

15 cech osób odpornych psychicznie wg dr Aldo Civico:

1. Pielęgnowanie samoświadomości. Ludzie, którzy doświadczają doskonałości w życiu, wykształcili emocjonalną doskonałość. To znaczy, że rozumieją swoje emocje. Kiedy doświadczają negatywnych uczuć wiedzą, że nie należy się w nich zanurzać, lecz nadać im sens i uczyć się z nich. Niektórzy, aby być świadomymi swoich stanów, prowadzą dzienniki.

2. Praca nad pewnością siebie. Osoby odporne psychicznie wiedzą co mogą kontrolować, a czego nie. Nadają znaczenie wydarzeniom. Pewność siebie daje im wiarę w to, że mogą osiągnąć zamierzony cel.

3. Przeformułowywanie negatywnych myśli. Osoby odporne psychicznie unikają zanurzania się w negatywnych myślach, wątpliwościach. Nauczyły się nadawać im nowy sens tak, by te działały motywująco. Używają ich jako przypomnienia o tym ile mają w życiu, ile już osiągnęły, jaki jest ich cel. Niektórzy zapisują motywujące myśli i zostawiają je na widoku.

4. Jasny sens. Osoby odporne psychicznie nie tylko wiedzą czego chcą, ale też dlaczego mają taki, a nie inny cel. Jasno określony sens działania pomaga im i motywuje, gdy natrafiają na przeszkody i wyzwania. Sens działania jest dla nich paliwem.

5. Sprecyzowane cele. Osoby odporne psychicznie mają wyznaczone cele, do których dążą. Są one konkretne, doprecyzowane, mierzalne – długo i krótkoterminowe. Nie dotyczy się to wyłącznie kariery zawodowej, ale również życia osobistego, zdrowia – wszystkich obszarów funkcjonowania. Cel działa jak magnes.

6. Dyscyplina. Poprzez dyscyplinę manifestuje się odporność psychiczna. Osoby odnoszące sukcesy nieustannie pracują nad samodyscypliną.

7. Otwartość na zmiany. To, co pomaga dotrzeć do ustalonego celu to elastyczność czyli umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków. Osoby otwarte na zmiany

rozumieją potrzebę ciągłego wzrostu. Cieszą się nie tylko z rezultatów swoich działań, ale też z drogi, którą pokonały.

8. Odpowiedzialność. Odporni mają zerową tolerancję dla wymówek. Nie mają w nawyku winić innych/świat/ okoliczności za swoje porażki. Biorą pełną odpowiedzialność za swoją czynność lub bezczynność.

9. Umiejętność odmawiania. Odporni kiedy muszą, wiedzą jak odmówić w sposób konstruktywny i pełen szacunku. A żeby osiągnąć swoje cele odmawiają nie raz.

10. Kult empatii. Odporności psychicznej nie należy mylić z dystansowaniem się. Osoby odporne są wrażliwe na otoczenie, w którym żyją i na napotykanym ludzi. Ciekawią ich inni, ciekawi odmienne spojrzenie na świat.

11. Nie ma porażek, jest tylko informacja zwrotna – oto zasada, którą kierują się odporni psychicznie. Jeśli coś nie poszło po ich myśli, to stanowi element wiedzy niezbędnej, by następnym razem się udało.

12. Otwartość na krytycyzm. Osoby odporne psychicznie nie zastanawiają się nad tym co myślą o nich inni. Skupiają się na nieustannej nauce, a krytyka jest jej formą. Mają w sobie pokorę, która każe im wierzyć, że zawsze można być lepszym. Wiedzą, że sukces wymaga ciągłego wysiłku, bo kto nie idzie do przodu, cofa się.

13. Problemy przekute w możliwości. Osoby odporne nie stawiają się w roli ofiar, starają się nie tracić energii na uzalanie nad sobą. W problemach i komplikacjach widzą możliwość wzrostu i nauki.

14. Trening wdzięczności. Odporni żyją w stanie ciągłej wdzięczności za doświadczenia życiowe. Nie rozróżniają na dobre, za które należy być wdzięcznym i złe, za które nie należy. Starają się doceniać wszystko co im się przydarza.

15. Praca nad ciałem. Odporni psychicznie żyją w harmonii. Doceniają istotę energii życiowej. Dbają nie tylko o życie osobiste i karierę, ale też o ciało i zdrowie. Regularnie ćwiczą i zdrowo się odżywiają.

Promowanie odporności psychicznej wśród dzieci i młodzieży poprzez profilaktykę, interwencję oraz tworzenie systemu ochrony jest szczególnie ważnym oddziaływaniem wobec dorastających dzieci w warunkach zagrażających prawidłowemu rozwojowi. Odporność psychiczna rozumiana jest w tym ujęciu nie tylko jako nieobecność zaburzeń psychicznych, ale też nabycie stosownych do wieku umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami. Przykładem może być podejmowanie **typowych dla wieku dziecka** zadań rozwojowych mimo niesprzyjających warunków.

Profilaktyka odporności w rozwoju dzieci:

- rozpoznawanie sytuacji dziecka, jego problemów i potrzeb
- reagowanie na zagrożenie dziecka
- obserwacja wszystkich uczniów/dzieci w grupie
- wrażliwość na zmienianie się grupy jako całości
- zauważanie koalicji i konfliktów- klimatu emocjonalnego w grupie/klasie
- podejmowanie działań, kiedy coś wzbudza niepokój
- nazywanie sytuacji problemowych po imieniu
- angażowanie innych osób w rozwiązywanie problemów (rodziców, nauczycieli)
- działanie zgodnie z przepisami prawa i granicami roli zawodowej
- dbanie o swój dobrostan psychiczny

Trzeba pamiętać o tym, że siła i odporność psychiczna nie są dane raz na zawsze – mogą się rozwijać lub spadać, wpływając na natężenie stresu. Dlatego ich kondycję należy stale pielęgnować.

Literatura:

1. Wykorzystałam obszernie fragmenty artykułu psychologa Joanny Rudzkiej „Jak kształtować siłę i odporność psychiczną dziecka?”, zaczerpnięte ze strony internetowej: http://www.dziecirosna.pl/przedszkolak/wychowanie/jak_ksztaltowac_sile_i_odpornosc_psyc_hiczna_dziecka.html
2. Wykorzystałam materiały zaczerpnięte z wykładu ks. prof. Adama Maja: „Wychowanie - wiedza o człowieku i wartościach” i warsztatów, prowadzonych przez Katarzynę Fenik - Gaberle: „Zdrowie psychiczne uczniów” na Konferencji organizowanej przez MEN: „Program wychowawczy i działania profilaktyczne, realizowane w szkołach i placówkach systemu oświaty. Rekomendowane kierunki działań.”, w której uczestniczyłam 25.10.2016r.

autorka artykułu: pedagog/psycholog szkolny Małgorzata Burian-Korłub

