

Poradnik

dla Rodziców
Dzieci,
Uczniów – Młodych Dorosłych
z trudnościami emocjonalnymi
oraz ich Nauczycieli

Opracowanie ma na celu przybliżenie rodzicom, nauczycielom oraz starszym uczniom mechanizmów chroniących przed stresem dzieci i młodzież, przedstawienie cech odpornego psychicznie młodego człowieka oraz krótkie omówienie metod stymulowania odporności psychicznej. W czasie epidemii koronawirusa wszyscy jesteśmy bowiem narażeni na stres, ale nie wszyscy mamy wypracowane mechanizmy radzenia sobie **z trudnościami emocjonalnymi** wynikającymi z odizolowania i lęku.



ZDROWIE PSYCHICZNE – czym jest i jak je budować?

Zdrowie psychiczne długo było postrzegane jako brak zaburzeń psychicznych. Należy jednak rozszerzyć rozumienie tego zjawiska i pojmować je jako dynamiczną RÓWNOWAGĘ umożliwiającą rozwój osobowy w kierunku wszechstronnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego oraz zdolność do przeżywania szczęścia.

Widać już więc, jak subiektywne jest to pojęcie i jednocześnie wymagające bardzo wielkiej indywidualizacji oraz harmonijnego wykształcenia wielu cech u młodego człowieka. Czym wcześniej rozpocznie się ten proces – tym lepiej.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Skupienie się na zasobach ODPORNOŚCIOWYCH dzieci i młodzieży jest podstawą profilaktyki, której założeniem jest wczesne uczenie dzieci sposobów rozwiązywania konfliktów i problemów. Dzięki temu będą dobrze przygotowane do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych jako nastolatki i dorośli.

Psychiczna zdolność dziecka do stawiania oporu w obliczu ryzyka biologicznego, psychologicznego czy społecznego, które zagrażają jego rozwojowi określamy jako **PREŻYWCZOŚĆ PSYCHICZNĄ**. Inaczej ujmując, jest to indywidualna zdolność efektywnego radzenia sobie z obciążającymi wydarzeniami życiowymi. Kształtuje się ona podczas interakcji z osobą bliską dziecku oraz dzięki doświadczeniom pozytywnego pokonywania przeciwności. Ilość obciążeń musi być kontrolowana i dawkowana – zbyt mały stres lub brak wyzwań prowadzą do tego, że zasoby odpornościowe rozwiną się w niedostatecznym stopniu. Rozkładanie tzw. parasola ochronnego przez rodziców i opiekunów dzieci powinno następować w ściśle określonych sytuacjach, które wykraczają poza możliwości dziecka. Dla rozwoju odporności psychicznej konieczne jest ciągle zbieranie doświadczeń przez dzieci poprzez zadania i wyzwania zakończone sukcesem, a więc tzw. stopniowe „podnoszenie poprzeczki” w obrębie sfery najbliższego rozwoju.

SYLWETKA DZIECKA ODPORNEGO PSYCHICZNIE

Na podstawie koncepcji tzw. umiejętności życiowych zdefiniowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) powstała lista cech dziecka, które dobrze radzi sobie z problemami i umie pokonywać przeciwności losu. Obejmuje ona między innymi:

- dobry poziom funkcjonowania procesów poznawczych;
- wysoki poziom motywacji w zakresie planów i celów życiowych oraz edukacyjnych;
- towarzyskość i pozytywny obraz siebie;
- pogodne i optymistyczne nastawienie do świata;
- dobre mechanizmy samokontroli i rozwinięte umiejętności społeczne.

CO MÓWI O SOBIE MŁODY CZŁOWIEK ODPORNY PSYCHICZNIE?

Przekładając powyższe cechy na język ogólnodostępny, człowiek odporny psychicznie powie, że:

MAM WOKÓŁ SIEBIE LUDZI:

- ✓ którzy mi ufają i kochają mnie bezwarunkowo;
- ✓ stawiających mi granice, według których mogę się orientować one chronią mnie przed niebezpieczeństwem;
- ✓ będących dla mnie wzorem – od nich mogę się uczyć;
- ✓ którzy wspierają i wzmacniają mnie, abym działał samodzielnie;
- ✓ pomocnych, kiedy jestem chory lub w niebezpieczeństwie;
- ✓ wspierających mnie, gdy uczę się nowych rzeczy.

JESTEM:

- ✓ szanowany i kochany przez innych;
- ✓ zadowolony, gdy mogę pomóc innym lub zgłosić gotowość pomocy;
- ✓ pełen szacunku dla siebie i innych;
- ✓ świadomy odpowiedzialności za to, co robię;
- ✓ przekonany, że wszystko będzie dobrze.

POTRAFIĘ:

- ✓ rozmawiać z innymi o zmartwieniach i lękach;
- ✓ znajdować rozwiązania problemów, które napotykam;
- ✓ kontrolować swoje zachowanie w różnych sytuacjach;
- ✓ znaleźć kogoś, kto mi pomoże, gdy potrzebuję wsparcia.

STYMULOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Wzmacnianie odporności psychicznej jest konieczne zarówno u samego dziecka, jak i w jego rodzinie oraz w środowisku lokalnym. Nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów, przekonania o własnym sprawstwie i pozytywnej samooceny jest podstawowym zagadnieniem profilaktyki w zakresie tworzenia odporności psychicznej młodych ludzi. Centralnym zagadnieniem jest także wzmacnianie motywacji do podejmowania wyzwań – dzieci powinny wiedzieć, że same aktywnie brać udział

w przewyciężaniu sytuacji stresowej czy problemowej. W związku z tym muszą nauczyć się, jak i gdzie szukać pomocy w razie trudności oraz zdawać sobie sprawę z własnych zasobów i zgodnie z możliwościami oraz sytuacją – stawiać czoła problemom. Dzięki temu ich pozytywne przekonanie o własnych możliwościach pokonania trudności będzie wzmacniać ich samoocenę i prowadzić do podejmowania kolejnych wyzwań i rozwiązywania kolejnych sytuacji trudnych.

ROLA DOROSŁYCH

W celu stymulowania odporności psychicznej dzieci należy podejmować zatem takie działania, które będą rozwijać u nich inteligencję emocjonalną, kreatywność, poczucie sprawstwa oraz umiejętność konstruktywnego rozwiązywania problemów.

Zadaniem dorosłych jest więc przede wszystkim umiejętnie kształtowanie:

- prawidłowej samooceny i obrazu siebie;
- samokontroli;
- sprawstwa/własnej skuteczności;
- kompetencji społecznych;
- umiejętności rozwiązywania problemów;
- zdolności pokonywania stresu.

W kolejnej części poradnika zostaną omówione strategie i ćwiczenia z zakresu poszczególnych czynników wymienionych powyżej.

Regina Panaś, Anna Wajman

Opracowano na podstawie:

Sikorska I. „Bufory stresu. Jak rozwijać odporność psychiczną dziecka”, WE Kraków 2011
oraz doświadczeń i wiedzy autorek.