Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija

O kształtowaniu odporności psychicznej dzieci

Jolanta Malanowska

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Oławie

Czym jest odporność psychiczna człowieka

Odporność psychiczną określa się jako zdolność człowieka do podniesienia się po traumatycznych przeżyciach, odzyskiwanie sił po silnym stresie. Twórca tej definicji Aldo Civico twierdzi, że **wszystkich ludzi sukcesu łączy jedna cecha - odporność psychiczna**. By osiągnąć postawiony przed sobą cel, nie wystarczy inteligencja i talent, 80% za odniesienie sukcesu odpowiadają cechy składające się na odporność psychiczną

Stalowe dzieci

- Tak nazwano dzieci, które mimo niekorzystnych warunków, w jakich dorastały, osiągnęły życiowy sukces.
- Co sprawia, że niektóre dzieci świetnie sobie radzą, a inne niestety nie?
- To głównie cechy wyróżnione u dzieci, które nie dały się złamać przeciwnościom losu. (badania Emmy Werner)

Cechy wpływające na odporność psychiczną dzieci

- Dobre relacje z ludźmi.
- Są to dzieci bardzo towarzyskie, lubią ludzi i nie boją się ich. Mają wielu znajomych, których w razie potrzeby proszą o pomoc. W razie silnych niepowodzeń sieć wsparcia – przyjaciele są nie do przecenienia.
- Ci, którzy zamykają się w sobie i nie proszą o pomoc, są w dużo gorszej pozycji

Dobre relacje z ludźmi, jak je kształtować?

- Kiedy dziecko jest małe, zapoznawać go z innymi dziećmi, np.. z dziećmi swoich przyjaciół, znajomych. Organizować wspólne wyjazdy, imprezy z udziałem dzieci, bywać u nich, itp..
- Największe trudności mają adolescenci, dzieci w tym wieku są bardzo krytyczne zarówno wobec siebie jak i rówieśników. Pomoc dorosłych jest konieczna, bo inaczej zasiądą przed ekranami i tak zastygną w rozwoju kontaktów. Trzeba dbać o pielęgnowanie relacji z rówieśnikami, zarówno ze szkoły jak i zajęć pozalekcyjnych, znajomymi z wcześniejszych lat, organizować im wspólne przeżycia, tworzyć wspomnienia...

- Okresy dzieciństwa i dorastania są kluczowe w budowaniu pozytywnych relacji z innymi. Potem dorośli tracą najczęściej wpływ na dobór znajomych dziecka.
- Jeśli te dwa pierwsze etapy przegapimy – stracimy możliwość na pomoc dziecku w budowaniu przyjaznych relacji.

Praca szkoły

- Rodzina to pierwszy obszar , gdzie kształtowane są relacje dziecka z innymi członkami społeczności.
- Drugi obszar to szkoła. Dbałość o jakość relacji między uczniami, powinno być kluczowa formą integracji klas, grup.

- Poziom rozwoju poznawczego.
- W praktyce chodzi o lepsze zasoby inteligencji i wiedzy. O to, kto przeczytał więcej książek, obejrzał więcej filmów, posłuchał więcej rozmów, zebrał więcej doświadczeń i co najważniejsze potrafi zrobić z tego użytek.

Jak zrobić z tego użytek?

- Brać udział w dyskusji
- Powoływać się na autorytet (np. rodzica, nauczyciela, pisarza…)
- Zgłaszać się do zgłaszać się do konkursów, redakcji gazetek szkolnych, samorządu szkolnego, być aktywnym.
- Udzielać się w wolontariacie, kwestach, akcjach dobroczynnych.
- **Obserwując możliwości dzieci – nauczyciel powinien umożliwiać i inicjować takie formy aktywności uczniów.**

- Pomysłowość, czyli kreatywność i innowacyjność.
- W trudnej sytuacji dziecko szuka sposobów na obronę siebie, nie czeka biernie aż coś mu się stanie, wierzy w siebie, swoją siłę, wie, że sobie poradzi. Dziecko, które nie boi się ludzi, które potrafi poprosić o pomoc, inteligentne i ufne w swoje siły, i w to, że coś od niego zależy, znacznie lepiej poradzi sobie w trudnej sytuacji, łatwiej też przezwycięży stres.

Uwolnić umysł dziecka

- Można by sądzić, że odporność psychiczna zależy od cech wrodzonych, które w sprzyjających okolicznościach wzmacniają psychikę dziecka. Jednakże wiele cech można wykształcić odpowiednio stymulując dziecko. Warto zastanowić się „co ja – jako nauczyciel mogę zrobić aby rozwijać u swoich uczniów, wychowanków przyjaźń, więzi, kreatywność, wiarę we własne siły, czy moc sprawczą”

Jakie metody stosować?

- Pracować jak najwięcej metodą projektu edukacyjnego, tak tworzyć grupy zadaniowe, aby dziecko miało możliwość pracować z coraz innymi uczniami.
- Organizować wycieczki, biwaki z noclegiem, zabierać uczniów do kina, czy na jakieś wydarzenie kulturalne.
- Zachęcać dzieci do udziału w kołach zainteresowań, zajęciach pozalekcyjnych.

„Co cię nie zabije, to cię wzmocni”
Prawda czy fałsz?

- Stres, który wzmacnia: dawka i rodzaj pozytywnego ryzyka powinny być dopasowane do indywidualnego charakteru. Jeśli mobilizuje i wzbogaca – ma charakter obronny.
- Jeśli dawka i rodzaj są zbyt silne dezorganizują rozwój – są czynnikiem nadmiernego ryzyka
- Pytanie brzmi: co zrobić, aby stres szkolny miał pozytywną rolę w budowaniu odporności psychicznej?

Co zrobić, aby stres szkolny miał pozytywną rolę w budowaniu odporności psychicznej?

- Kwestia zasadnicza: **uczeń nie może się bać szkoły ani nauczycieli.**
- Nie wymagać i nie oczekiwać, że uczeń ma być „dobry” ze wszystkiego.
- Jeśli nauczyciel zauważy, że uczniowie się go boją, powinien poważnie zastanowić się nad przyczyną i starać się zmienić ten stan rzeczy.
- Uczyć dzieci radzenia sobie ze stresem, prostych sposobów jak oddychanie, odczekanie, zadawanie (nauczycielowi) pytań, które pomogą rozwiązać problem.

Jak bezpiecznie „szczepić” dzieci, uodparniać je na stres?

1. Stawiać wyzwania, które uczą wiary we własne siły (np. przez przygodę)
2. Tworzyć sytuacje wychowawcze wymagające współpracy (np. pracować metodą projektu edukacyjnego)
3. Pomóc wyzwalać i rozwijać wrodzone zdolności (poprzez sztukę, sport, technikę…)
4. Uczyć dzieci zachowań asertywnych (proszenia o pomoc, ochrony własnej niezależności, empatii...)

Utrzymać dystans do przeciwności losu

- Bardzo ważnym elementem jest rozwijanie poczucia humoru i dystansu. Tym, którzy się martwią należy uświadamiać, że „wszystko mija, nawet najdłuższa żmija”.
- - Niepowodzenie w szkole? - minie, poradzę sobie
- - Wpadka towarzyska? - minie, zapomną
- - stracona okazja? - będzie inna; itd.
- Spojrzenie na wszystko z perspektywy jutra może nam uświadomić, że tak naprawdę nie ma się czym przejmować.

- Oczywiście nie chodzi o to, żeby każdy problem bagatelizować, doprowadzać do absurdu, ale wiara, że wszystko minie, zło, przeciwności losu, strach, daje siłę, wiarę w siebie i przede wszystkim nadzieję w przyszłość. Będzie dobrze, jeśli się sama postaram.

Jak Ty możesz wyrabiać u swoich uczniów odporność psychiczną?

- Stwarzać perspektywy, które dają nadzieję i optymizm;
- Omawiać trudności i niepowodzenia bez złych emocji;
- Stawiać jasne zadania bez wprowadzania chaosu
- Z uczniami trzeba rozmawiać, negocjować, ale i samemu radzić sobie z porażką.

Być optymistą

- „Prawdziwymi optymistami są przede wszystkim ci, którzy wiedzą, że mogą mieć wpływ na bieg swojego życia, że zła passa nigdy nie trwa wiecznie i mają siłę, by wziąć los we własne ręce”- Michaline Rampe – autorka książki „Odporność psychiczna”

Na zakończenie wierszyk Agnieszki Osieckiej

Nie bądź smutna,

No nie bądź

Ta mgiełka to tylko pamięć

Patrz, jakie czyste niebo,

A w morzu - łabędź

Nie bądź smutny, ja nie chcę

To czarne to tylko myśli,

Dalej jest mała przystań

Na brzegu Wisły.

Dziękuję za uwagę :)

malanowska.jolanta@gmail.com