

Jak stymulować odporność psychiczną dziecka?

W latach dziewięćdziesiątych XX wieku przeprowadzono międzynarodowe badania na temat odporności psychicznej dzieci. Z badań tych wynika, że tylko u 38% dzieci rozwijana była odporność psychiczna. Pozostałe osiągały ją, ponosząc wysokie koszty psychospołeczne w późniejszym życiu. Badania te wykazały również, że rodzice i nauczyciele nie wiedzieli, czym jest odporność psychiczna i jak ją kształtować u dzieci. Czym zatem jest odporność psychiczna dziecka i jak ją można stymulować?

Co to jest odporność psychiczna ?

Każdy z nas, również dziecko, ma wewnętrzne siły określane mianem „psychiczne” lub „duchowe”, które pozwalają nam nie tylko chronić się przed stresem, ale skutecznie go przezwyciężać. W literaturze przedmiotu, polskiej i zagranicznej, przyjmuje to różne nazwy: radzenie sobie, odporność na stres, odporność psychiczna, prężność osobowa, coping, resilience czy hardiness. Odporność psychiczna to zdolność, cecha lub kompetencja dziecka do efektywnej realizacji zadań rozwojowych lub osiągnięcia pozytywnej adaptacji pomimo występujących w jego życiu chronicznych zagrożeń, niekiedy o dużej sile (W. Pilecka, J. Fryt, 2011, s. 48).

Źródła odporności psychicznej dziecka

W książce Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych E. Grotberg pisze, że istnieją trzy źródła odporności psychicznej dziecka: „ja mam”, „ja jestem”, „ja mogę”.

„Ja mam”

Pierwsze źródło odporności psychicznej dziecka obejmuje zewnętrzne zasoby, będące źródłem wsparcia dziecka. Zalicza się do nich: pełne zaufania relacje z innymi; jasne reguły postępowania w przedszkolu czy w domu; modele zachowań dorosłych, od których dziecko uczy się robić różne rzeczy;

zachęcanie dziecka do samodzielności, poszukiwanie pomocy w sytuacjach dla dziecka trudnych, dostęp do służby zdrowia, edukacji.

„Ja jestem”

Drugim źródłem odporności psychicznej dziecka są jego wewnętrzne cechy, które czynią je silnym i są zasobami wzmacniającymi. Mieszczą się tu następujące uczucia, postawy i przekonania dziecka: jest świadome, że inni je lubią i kochają, utrzymuje właściwą równowagę między ożywieniem i spokojem; kocha innych i okazuje im to uczucie na wiele sposobów, podziela cierpienie i ból innych, ma poczucie ważności, zna swoje mocne i słabe strony, ma zaufanie do samego siebie, a poczucie wartości pozwala mu skutecznie sobie radzić w trudnych sytuacjach; ma poczucie, uznaje kontrolę i odpowiedzialność innych; ma poczucie dobra i zła, chce pomnażać dobro.

„Ja potrafię”

Ostatnie źródło odporności psychicznej obejmuje kompetencje społeczne i umiejętności interpersonalne dziecka, które tworzą się w kontaktach z innymi. Te kompetencje trafnie wyrażają następujące czasowniki: komunikować się; rozwiązywać problemy; radzić sobie ze swoimi uczuciami i impulsywnością; ocenić własny i innych temperament; ustalać oparte na zaufaniu relacje z innymi.

Dziecko odporne nie musi cechować się wszystkimi wymienionymi właściwościami, ale z pewnością ich szerszy zakres i wyższy stopień nasilenia będą gwarantować odporność psychiczną o lepszej jakości.

Co decyduje o odporności psychicznej dziecka?

Zdaniem W. Pileckiej i J. Fryt (2010) o tym, czy dziecko będzie miało wysoki poziom odporności psychicznej, decyduje po pierwsze jego wiara i ufność w otaczających je ludzi, wiara, że jest kochane i zawsze może liczyć na pomoc w trudnych sytuacjach. Po drugie jest to przekonanie, że zakładane przez dziecko cele są możliwe do osiągnięcia pomimo przeszkód, które mogą się pojawić na drodze dochodzenia do nich. Po trzecie to poczucie własnej wartości, które

kształtuje się między innymi przez oceny innych ludzi. Wysoka samoocena i wysokie poczucie własnej skuteczności chronią dziecko przed negatywnymi skutkami działania różnych czynników ryzyka.

Jak kształtować i wzmacniać odporność psychiczną dziecka?

Kształtowanie i wzmacnianie odporności psychicznej dzieci jest procesem złożonym, długofalowym i wielozakresowym. Działania powinny obejmować zarówno dzieci zdrowe zmagające się ze stresem życia codziennego, jak i te, które doświadczają dramatycznych zmian życiowych (rozwód, separacja rodziców, choroba, odrzucenie czy doznanie niepełnosprawności).

Co może zrobić przedszkole?

Poziom I – praca z dzieckiem/grupą

Działania, jakie może podjąć przedszkole na tym poziomie, dzielą się na:

1. Działania uniwersalne, a więc takie, które będą wspierały odporność psychiczną każdego dziecka, np. prowadzenie zajęć profilaktycznych lub psychoedukacyjnych, dzięki którym dzieci nabywają umiejętności radzenia sobie ze stresem, rozwiązują problemy czy uczą się regulacji emocji.

2. Działania kategoriałne przeznaczone dla określonej grupy dzieci, takich, które przeżywają rozstanie rodziców, żałobę czy doznały niepełnosprawności. Zadaniem wychowawców czy dyrektora jest zorganizowanie takim dzieciom wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

3. Działania problemowe, które służą rozwiązaniu określonych trudnych dla dziecka spraw.

Poziom II – praca z rodziną dziecka

W odniesieniu do rodziny działania uniwersalne to promowanie przez przedszkole umiejętności wychowawczych rodziców, a zwłaszcza demokratycznego stylu wychowania, w działaniach kategoriałnych – wspieranie rodzin z określonymi problemami, np. wychowujących dziecko z

niepełnosprawnością, problemowe zaś – pomoc w radzeniu sobie rodziców z zachowaniami destrukcyjnymi dziecka.

Poziom III – praca nad jakością funkcjonowania przedszkola

W odniesieniu do samego przedszkola działaniami wspierającymi odporność psychiczną dziecka będzie optymalizacja procesu wychowania w przedszkolu w taki sposób, aby każde dziecko mogło osiągać sukcesy, a także rozwijanie wiedzy i kompetencji samych nauczycieli w zakresie potrzeb i problemów rozwojowych dzieci, symptomów trudności i zaburzeń, a także ćwiczenie kluczowych umiejętności wychowawczych, zorganizowanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dziecka i jego rodziny, powołanie zespołów przygotowujących program dla dzieci z konkretną trudnością.