

O odporności psychicznej

30-05-2022



Każdy z nas ma wewnętrzne siły, które pozwalają nam chronić się przed stresem i skutecznie go przezwyciężyć. Psycholodzy te wewnętrzne siły określają terminami: radzenie sobie, prężność, resilience czy odporność psychiczna.

Znaczenie odporności psychicznej



Odporność psychiczna to nasza dzielność w radzeniu sobie ze stresem, **siła charakteru** i elastyczność do różnych warunków życia. To umiejętność korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów, aby osiągnąć dobre przystosowanie do pojawiających się trudnych okoliczności życia. To **psychiczny układ odpornościowy**, o który należy dbać, wzmacniać, budować, rozwijać. Naszą dzielność należy ćwiczyć jak mięśnie.

Ćwiczenie odporności psychicznej

Odporność psychiczna rozwija się wtedy, gdy konfrontujemy się z ryzykiem, podejmujemy w związku z nim różne działania. Wówczas aktywuje się nasza **zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń** i budzenia w sobie, mimo ich występowania, pozytywnych emocji. Istnieje kilka czynników rozwijających i utrzymujących odporność psychiczną. Należą do nich (B. L. Fredrickson. Ch. Branningan, 2005):

- zdolność do realistycznego planowania działań i podejmowania niezbędnych kroków zmierzających do ich wykonywania,
- pozytywna samoocena i pewność siebie, świadomość swoich mocnych stron i umiejętności,
- umiejętność komunikowania się i rozwiązywania problemów,
- umiejętność zarządzania silnymi impulsami i uczuciami – kontrola emocjonalna.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne opracowało 10 wskazówek, jak można rozwijać odporność psychiczną:

1. Utrzymuj dobre relacje z bliskimi członkami rodziny, przyjaciółmi i innymi osobami.
2. Unikaj postrzegania kryzysów lub stresujących wydarzeń jako problemów nie do rozwiązania.
3. Akceptuj rzeczy, których nie można zmienić.
4. Stawiaj przed sobą realistyczne cele.
5. Podejmuj zdecydowane działania w niekorzystnych sytuacjach.
6. Szukaj możliwości odkrywania siebie po stracie.
7. Rozwijaj pewność siebie.
8. Zachowuj długoterminową perspektywę i umiejętność postrzegania stresującej sytuacji w szerszym kontekście.
9. Miej nadzieję, myśl o dobrych rzeczach i dokonaj wizualizacji tego, co chcesz osiągnąć.
10. Dbaj o stan umysłu i ciała, regularnie ćwicz, zwracaj uwagę na własne potrzeby i uczucia.



Odporny rodzic, odporne dziecko

Z badań I. Sikorskiej, M. Adamczyk-Banach i M. Polak (2019) dotyczących odporności psychicznej wynika, że jej **wysoki poziom u rodziców pozytywnie wpływa na jej stan u dzieci**. Tacy rodzice stwarzają warunki do rozwijania u dzieci inicjatywy, samodzielności, optymizmu i zaufania do innych. Są też wzorem w zakresie radzenia sobie z wyzwaniami, otwartości na doświadczenia, wytrwałości czy dobrej tolerancji na porażki. Dzieci, poprzez naśladowanie rodziców, przejmują ich działania w sytuacjach dla nich trudnych, **podążają drogą wskazaną przez rodzica**.

Istnieją trzy źródła odporności psychicznej u dziecka: „ja mam”, „ja jestem”, „ja mogę” (E. Grotberg).

„Ja mam”

Pierwsze źródło odporności psychicznej obejmuje **zewnętrzne zasoby**, będące **źródłem wsparcia dziecka**, które sprzyjają rozwojowi odporności psychicznej, umożliwiają wzrastanie poczucia bezpieczeństwa. Zalicza się do nich: **pełne zaufania relacje z innymi**, jasne reguły postępowania w domu, **modele zachowań dorosłych**, na podstawie których dziecko uczy się robić różne rzeczy, **zachęcanie do samodzielności**, inicjatywę, autonomię, poszukiwanie pomocy dla dzieci trudnych.

Co mówi o sobie dziecko odporne psychicznie na poziomie „JA MAM”

Mam osoby wokół siebie, które:

- **ufają i kochają mnie bezwarunkowo**,
- stawiają mi granice, dzięki którym mogę się orientować, **chronią mnie przed niebezpieczeństwem**,
- są dla mnie wzorem i mogę się od nich uczyć,
- **wspierają i wzmacniają mnie**, aby umożliwić mi samodzielne działanie,
- pomagają mi, kiedy jestem chory, jestem w niebezpieczeństwie,
- **wspierają mnie, gdy uczę się nowych rzeczy**.

„Ja jestem”

Drugim **źródłem odporności psychicznej dziecka** są jego **wewnętrzne cechy**, które czynią je silnym i wzmacniają. Należą do nich **uczucia, postawy i przekonania dziecka**, takie jak:

- świadomość, że inni je lubią i kochają,
- **poczucie ważności** i uznanie dla samego siebie,
- znajomość swoich mocnych i słabych stron,

- **zaufanie do samego siebie,**
- **poczucie wartości** pozwalające mu skutecznie radzić sobie w trudnych sytuacjach,
- poczucie sprawstwa i akceptacja odpowiedzialności,
- uznawanie kontroli i odpowiedzialności innych,
- **wiara, że inni mu ufają,** ale ono samo też im ufa,
- **poczucie dobra i zła.**

Co mówi o sobie dziecko odporne psychicznie na poziomie „JA JESTEM” Jestem:

- szanowane i kochane,
- zadowolone, gdy mogę pomóc innym, zgłosić moje uczestnictwo w tej pomocy,
- **pełne szacunku dla siebie i innych,**
- świadome odpowiedzialności za to, co mówię i robię,
- przekonane, że wszystko będzie dobrze.

„Ja mogę”

Ostatnie źródło odporności psychicznej obejmuje **kompetencje społeczne i umiejętności interpersonalne** dziecka, które tworzą się w kontaktach z innymi. Należą do nich umiejętności:

- komunikowania,
- rozwiązywania problemów,
- radzenia sobie ze swoimi uczuciami i impulsywnością,
- oceniania własnego temperamentu.

Co mówi odporne psychicznie dziecko na poziomie „JA MOGĘ”

Potrafię:

- rozmawiać z innymi, gdy się czegoś boję lub czymś martwię,
- znajdować rozwiązania problemów, które napotykam,
- kontrolować swoje zachowanie w trudnych sytuacjach,

- odczuwać, kiedy lepiej jest działać samodzielnie, a kiedy szukać z kimś rozmowy,
- znaleźć kogoś, kto mi pomoże, gdy potrzebuję wsparcia.

Dr Marta Majorczyk

Pedagog, psycholog, psychoterapeuta systemowy