**Wzmacniamy odporność psychiczną dziecka.**

Naturalnym odruchem każdego rodzica jest dbanie o swoje dziecko. Rodzic odkąd tylko może to szuka najlepszej opiekunki, najlepszego żłobka, przedszkola i szkoły. Inwestuje w dziecko, w jego rozwój, pomaga mu zdobywać wiedzę i zapewnić lepszy start w życiu – wszystko po to, by dziecko mogło więcej osiągnąć. Jednak czy sama wiedza to wszystko? Zdarzają się przecież dzieci, które są bardzo inteligentne, mimo wiedzy i umiejętności wycofują się, nie potrafią się zaprezentować czy osiągnąć sukcesu. Patrząc na dziecko, jako na całokształt musimy wiedzieć, iż oprócz wykształcenia i wysokich umiejętności na odnoszenie sukcesów w życiu każdego człowieka olbrzymie znaczenie ma **siła i odporność psychiczna**.

Czym więc jest odporność psychiczna? „Odporność psychiczna to jedna z cech osobowości, która w dużym stopniu odpowiada za to, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami, stresem i presją, niezależnie od okoliczności, w jakich przychodzi nam się z nimi mierzyć, czyli niezależnie od tego, czy jesteśmy zdrowi, pełni energii, majętni i otoczeni gronem oddanych nam osób czy osamotnieni, schorowani i w kiepskiej sytuacji finansowej.” (prof. Petera Clough, dr. Douga Strycharczyk).

Na odporność psychiczną dziecka, ale także każdego człowieka składa się:

**- podejście do wyzwań –** obserwuj dziecko w każdej nowej sytuacji, zachęcaj, szukaj razem z nim różnych, innych rozwiązań, zachęć dziecko i staraj się myśleć kreatywnie ! Naucz, że jeżeli dana sytuacja mu się nie podoba to należy pomyśleć, co zrobić żeby ją zmienić. Uświadom dziecko, że czasem mimo naszych działań niewiele można zmienić, ale liczy się to, że próbowaliśmy*. Nie krytykuj, nie oceniaj. bierne obserwowanie i narzekanie ukształtuje w dziecku rolę ofiary, osoby bezradnej, pozbawionej możliwości działania.*

**- poczucie sprawstwa, czyli własnego wpływu na otaczającą rzeczywistość –** wiąże się z umiejętnością kontroli nad emocjami. Dziecko ma jeszcze trudności z kontrolowaniem emocji, rolą dorosłego jest ich nauka. Należy nazywać emocje, łączyć je z przyczyną (*Jesteś rozżalony, bo zepsuł się twój ulubiony samolot*) i nauczyć spokojnych reakcji – namawianie do wzięcia kilku głębokich oddechów, czy policzenie do 10. Dopiero po uspokojeniu możemy realnie spojrzeć na problem. Pamiętajmy żeby w tym momencie wspierać samodzielne inicjatywy dziecka poprzez pochwałę lub fizyczną pomoc. W ten sposób zaczniemy budować wewnętrzne poczucie wpływu na otoczenie przez dziecko.

**- wytrwałość, zaangażowanie w dążeniu do celu –** cel ten osiągniemy poprzez motywowanie dziecka do działania mimo pojawiających się przeszkód. Chwalmy dzieci szczerze, cieszmy się z ich osiągnięć*, nazywajmy konkretne czynności, które doprowadziły dziecko do osiągnięcia celu*. Nazwanie tych konkretnych czynności (*np: świetny rysunek, podobają mi się te gałęzie, wyglądają bardzo realistycznie, uważam, że z wyczuciem dobrałaś kolor)* to dla dziecka swoiste wskazówki na przyszłość. Pokazujmy dzieciom, że osiągnięcie celu, lub rozwiązanie problemu to proces, który dzieli się na kolejne etapy. A każde pokonanie małego etapu to krok, który przybliża do osiągnięcia celu.

**- poczucia własnej wartości –** na ten element składa się pewność swojej wiedzy, umiejętności oraz pewność siebie w relacjach interpersonalnych. Osoby pewne siebie łatwiej podejmują wyzwania, nawet, jeśli czegoś nie potrafią – wierzą, że nauczą się tego w trakcie realizacji zadania. Dlatego bardzo ważne jest pokazywanie dziecku, że jest w danej dziedzinie dobre, a jeśli ma jakieś braki to, że może je uzupełnić – wykorzystajmy tutaj cechy dziecka, którymi się wyróżnia, wzmacniajmy je i rozwijajmy.

Bardzo ważne jest kształtowanie siły i odporności psychicznej dziecka, pamiętajmy jednak, że nie możemy odnieść się tylko do zaoferowanych tutaj, czy w jakimś innym artykule, literaturze wskazówek. Pamiętajmy, że dziecko jest bacznym obserwatorem, uczy się przez naśladowanie i widzi, na co dzień jak my dorośli otaczający go ludzie radzimy sobie z trudnościami życiowymi i ze stresem. Siła i odporność psychiczna nie są dane raz na zawsze – mogą się rozwijać, ale także spadać w zależności od czynnika stresogennego.

Dlatego ich kondycję należy zawsze pielęgnować.

Opracowała Magdalena Rogowska.

Żródła:

<https://dziecisawazne.pl/jak-wspomagac-rozwoj-emocjonalny-dziecka/>

<https://www.babyboom.pl/przedszkolak/wychowanie/jak-ksztaltowac-sile-i-odpornosc-psychiczna-dziecka>

<https://www.glospedagogiczny.pl/artykul/odpornosc-psychiczna-dzieci-i-mlodziezy>