

Kształtowanie odporności emocjonalnej dzieci i dorosłych



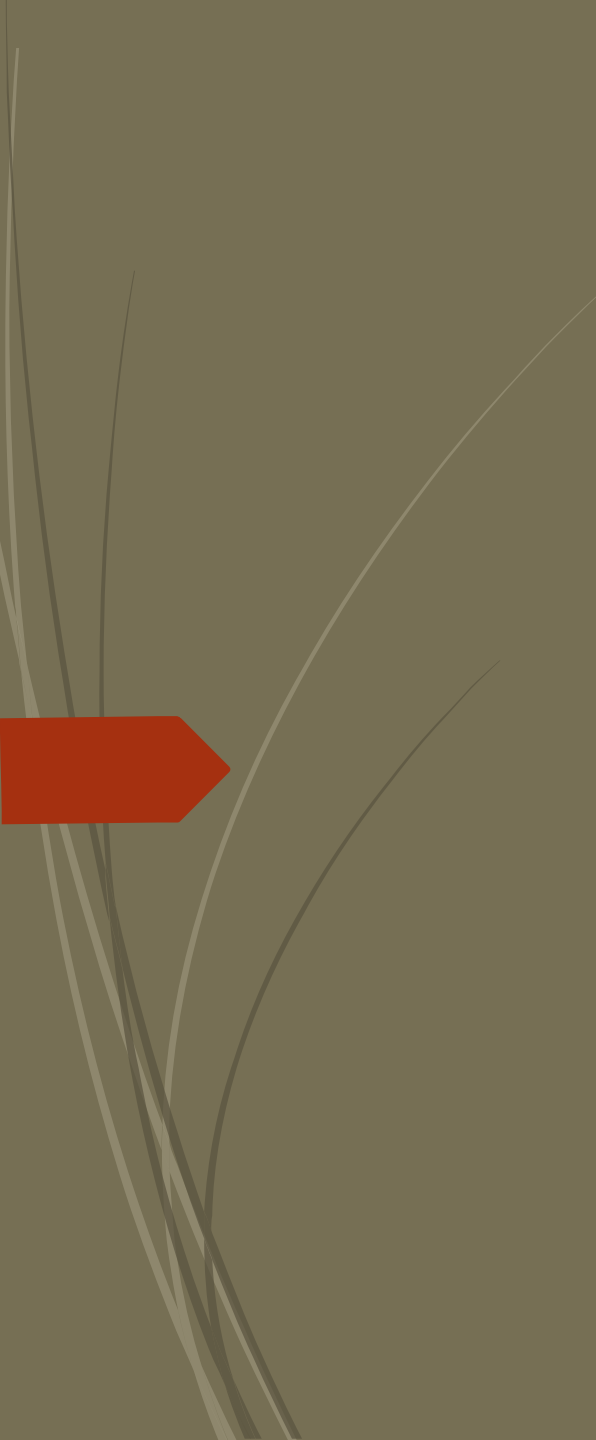
Odporność emocjonalna dzieci

Aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo i harmonijnie, powinniśmy w równym stopniu zadbać o sferę fizyczną, emocjonalną, społeczną i poznawczą. W niniejszej prezentacji skupiono się na bardzo ważnej umiejętności, która oddziałuje na wszystkie obszary rozwoju. Jeżeli dziecko ją posiada w toku edukacji przedszkolnej, przejście do nowych wymagań edukacyjnych związanych z przekroczeniem progu szkoły i nowymi obowiązkami, okaże się łatwiejsze. Mowa o odporności emocjonalnej.

Odporność emocjonalna

Odporność emocjonalna to zdolność do dochodzenia do siebie po przeżyciu rozczarowania, po zmierzeniu się z wyzwaniem, po zawstydzeniu i innych trudnościach oraz umiejętność kroczenia naprzód z pewnością i pozytywnym nastawieniem.

Odporność psychiczna dziecka to fundament, na którym można dalej budować. To dzięki niej dziecko jest w stanie zdrowo się rozwijać. Odporność psychiczna jest mocno powiązana z budowaniem silnego, stabilnego poczucia własnej wartości.



W grupach przedszkolnych można zaobserwować dzieci, które napotykając na przeszkodę w rozwiązywaniu zadania, obrażają się, krzyczą, a w efekcie rezygnują z jego wykonania. Są też takie dzieci, które doświadczając trudności w zadaniu, okazują bezradność, wstrzymują się od jego dalszego wykonywania, traktując je jako rodzaj krzywdy. Badania psychologów wskazują, iż emocje torują drogę procesom intelektualnym, decydując o poczuciu sensu podejmowanych działań. Emocjonalna analiza sytuacji zadaniowej sprawia, że człowiek (i dorosły, i dziecko) będzie z całą swoją energią bronić się przed tym, co ma wykonać lub też z ochotą podchodzić do nowych zadań. Zauważenie trudności jest związane ze wzrostem emocji ujemnych, bez których nie rozwiążemy trudniejszego zadania. Od tego, jak człowiek zniesie to emocjonalne napięcie, zależy, czy podejmie i zrealizuje zadanie z zauważoną trudnością.

Dzieci emocjonalnie odporne oraz mało odporne

Na podstawie reakcji dzieci na napotkaną trudność, psychologowie wyróżniają dwie grupy dzieci:

emocjonalnie odporne oraz mało odporne.

Dzieci w obrębie pierwszej grupy dobrze funkcjonują w sytuacjach trudnych, doświadczane ujemne emocje pomagają im skoncentrować się na zadaniu, a satysfakcja z pokonania trudności dostarcza im intensywnej przyjemności. Jednak i w tej grupie dzieci należy zachować czujność, gdyż nadmierna trudność i silne zagrożenia mogą uruchomić u nich mechanizm unikania trudności, w ich odczuciu, nie do pokonania.

Dzieci odporne emocjonalnie skupiają uwagę na tym co i jak należy zrobić w sytuacji trudnej, aby osiągnąć cel. Tak ukierunkowana aktywność osłabia emocje ujemne i sprzyja koncentracji. Dziecko czuje przyjemność i zadowolenie z pokonania trudności.

Drugą grupę stanowią dzieci psychicznie mało odporne, dla których choćby niewielka trudność stanowi sygnał silnego zagrożenia. Na większość zadań reagują intensywnym i niekontrolowanym wzrostem emocji ujemnych. Obawiając się klęski, rezygnują z podejmowania nawet łatwych zadań.

Dzieci mało odporne emocjonalnie dostrzegając trudności, doświadczają gwałtownych, ujemnych emocji i nasila się u nich poczucie zagrożenia. Bronią się przed wykonaniem złożonego zadania, polecenia. Gdy się im to nie uda to ich zachowanie skierowane jest na frustrację (płacz, złość, rzucanie przedmiotami itp.).

Odporność emocjonalna dzieci

- Odporność emocjonalna u dzieci w wieku przedszkolnym jest bardzo odmienna i zróżnicowana. Należy pamiętać że nie wzrasta ona równomiernie i systematycznie wraz z ich wiekiem. Jej rozwój uwarunkowany jest zakresem indywidualnych doświadczeń dziecka, właściwościami jego temperamentu, sposobem zaspokajania potrzeb i kulturą środowiska w którym się ono wychowuje. Pod tym względem widoczne są u dzieci duże różnice indywidualne.

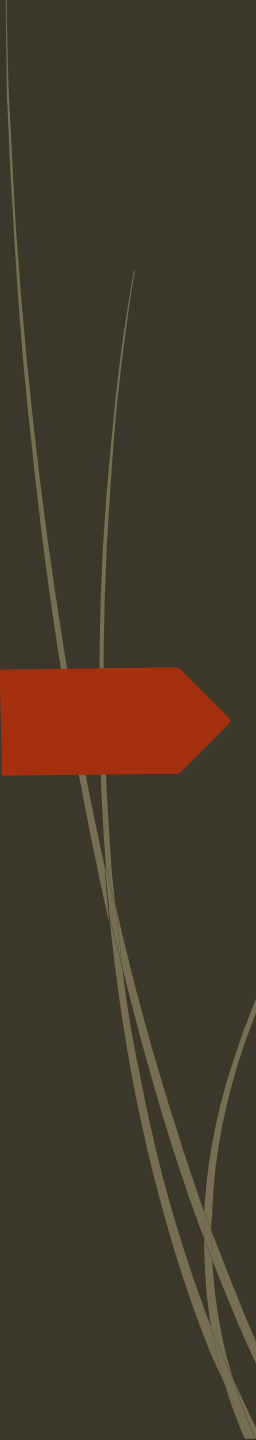
Emocje dziecka różnią się od emocji dorosłego człowieka. Układ nerwowy jest jeszcze nie w pełni dojrzały, przeżycia są krótkotrwałe, trwają tylko kilka minut, nagle powstają i nagle szybko się kończą. Dziecko bardzo łatwo przechodzi z jednego nastroju emocjonalnego w drugi. Zmartwione i zapłakane za chwilę śmieją się i cieszą. Dlatego mówi się że mają charakter przejściowy.





Kształtowanie odporności emocjonalnej dzieci

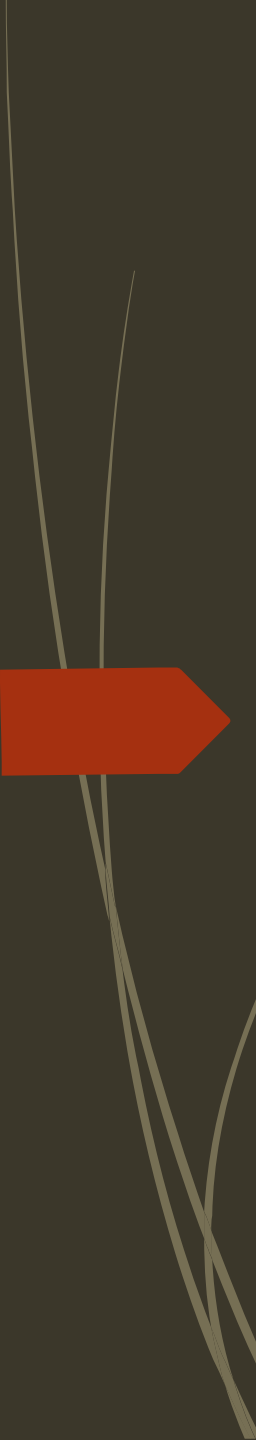
Kształtowanie odporności emocjonalnej dziecka w wieku przedszkolnym to długotrwały proces, którego efekty są widoczne za kilka lat. Na pytania „Jak wzmacniać dziecko emocjonalnie, jak nauczyć dziecko znosić porażki, jak pomóc mu w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami?” nie ma jednoznacznych odpowiedzi. Dzieci zaskakują dorosłych swoim zachowaniem, potrafią na zmianę płakać i wybuchać radosnym śmiechem. Przeżycia, których doświadczają, zarówno te pozytywne jak i negatywne są krótkotrwałe, ale zapadają im w pamięci na długie lata i mają wpływ na ich późniejsze zachowania emocjonalne. Z reguły dzieci w wieku przedszkolnym nie potrafią się długo martwić. Nawet wtedy, kiedy byłoby to logiczne i uzasadnione. Ich system nerwowy jest słaby i nie wytrzymuje napięć. Dzieci źle znoszą atmosferę niepokoju, zagrożenia poczucia bezpieczeństwa. Potrafią stworzyć wówczas własną, pozytywną wersję wydarzeń (wtedy nie kłamią, tylko się bronią). Dzieci z rodzin skłóconych, zaniedbane, odtrącone, przestawione na dalszy plan są dziećmi znerwicowanymi. Są to dzieci, które nie mają oparcia w swoich rodzicach, nie mają siły, aby sprostać trudnym sytuacjom, w których się znalazły. Z reguły odreagowują bunt, agresją, lękiem i nieufnością. A to odbija się ujemnie na rozwoju dzieci, zarówno psychofizycznym jak i emocjonalnym. Dlatego praca nad sferą emocjonalną dziecka to ścisła współpraca wychowawcy z rodzicami.



Czynniki wpływające na proces kształtowania odporności emocjonalnej dziecka na sytuacje trudne

DOM RODZINNY

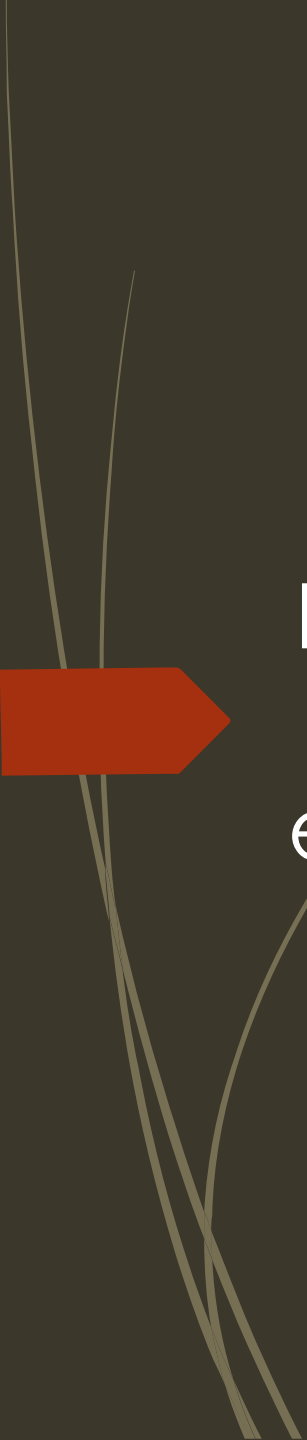
- - dom, który nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka, bądź zaspokaja je w sposób niewłaściwy
- + zaspokojenie podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, miłości i akceptacji stanowi podstawę prawidłowego procesu kształtowania więzi emocjonalnych. Wspólna, szczerą i dostosowaną do poziomu rozmówców rozmowa wszystkich członków rodziny, zwłaszcza dotycząca emocji, stymuluje tworzenie trwałych więzi oraz kształtuje odporność emocjonalną, tak bardzo potrzebną do radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- + stawianie dziecku zadań adekwatnych i możliwych do zrealizowania w jego wieku (zbyt wygórowane wywołują poczucie klęski)
- + bliskie więzi w rodzinie dają szansę na poznawanie siebie wzajemnie. Zachowania rodziców są pierwszymi wzorcami, które będą towarzyszyć dzieciom do końca życia



Czynniki wpływające na proces kształtowania odporności emocjonalnej dziecka na sytuacje trudne

ODDZIAŁYWANIA WYCHOWAWCZE

- – „wychowanie bezstresowe”. Spełnianie wszystkich potrzeb dziecka, zaspokajanie jego potrzeb, często na wyrost, zbytnie pobłażanie dziecku, a także wychowanie zbyt rygorystyczne, ograniczanie swobody, hamowanie naturalnej ciekawości i eksploracji świata, niekonsekwencje zachowania dorosłych.
- + pozwalanie dziecku na podejmowanie pewnych decyzji i działań. Nie należy wpajać dziecku, że zawsze powinno być najlepsze i pierwsze. Nie należy jednak ciągle ochraniać dziecka przed porażkami.
- + wzmacnianie procesów pobudzania u dzieci, które są mało aktywne
- + dbanie o stan zdrowia dziecka, ponieważ choroby osłabiają układ nerwowy dziecka i jego odporność



Czynniki wpływające na proces kształtowania odporności emocjonalnej dziecka na sytuacje trudne

BŁĘDY WYCHOWAWCZE RODZICÓW

- – brak zainteresowania dzieckiem, brak zaangażowania w problemy dziecka, bagatelizowanie trudności na jakie natrafia, poniżanie dziecka poprzez niewłaściwe odzywanie się do niego, brak szacunku, zaufania, zrozumienia i miłości
- + wygospodarowanie tyle czasu dla dziecka ile jest mu potrzebne, „bliskość” rodziców, służenie dziecku wsparciem, dobrym słowem, miłym gestem, uśmiechem. Optymalny klimat, który tworzą rodzice w domu rodzinnym, tworzy właściwą bazę do rozwoju emocjonalnego dziecka.
- + określanie granic „co wolno – czego nie wolno”
- + okazywanie konsekwencji i stanowczości wobec dziecka
- + wzmacnianie pozytywnych zachowań i mocnych stron
- + tworzenie warunków do samodzielnego funkcjonowania dziecka w zakresie jego możliwości
- + stymulowanie aktywności poznawczej
- + uczenie porządku i dobrych manier

W jaki sposób można wspierać rozwój emocjonalny dzieci?

Wspieraj dziecko, gdy znajdzie się w sytuacji, w której nie może sobie z czymś poradzić. Bądź przy nim w trudnych emocjach, pomóż mu je nazwać,okaż swoje zrozumienie. Zachęć delikatnie do podejmowania kolejnych prób. Możesz dziecku pomóc w niewielkim stopniu w realizacji zadania. Dostrzegaj nawet najmniejsze efekty, doceniaj wysiłek.



Zwracaj uwagę na sposób, w jaki opisujesz trudne sytuacje. Co mówisz do dziecka? Pomyśl, czy twój komentarz rozwija poczucie własnej wartości i wiarę w siebie, czy raczej „podcina skrzydła”.



Podkreślaj konstruktywne znaczenie rywalizacji. Zaakcentuj, że udział w grach związanych z rywalizacją, to przede wszystkim okazja do dobrej zabawy, uczenia się szacunku dla innych, rozpoznawania swoich mocnych stron. Podkreślaj znaczenie zaangażowania i włożonego wysiłku.

W jaki sposób można wspierać rozwój emocjonalny dzieci?

Nie porównuj dziecka do rówieśników. Lepiej zrobisz, jeśli porównasz obecne postępy dziecka do jego własnych dotychczasowych osiągnięć. Każde dziecko ma swoje tempo rozwoju.

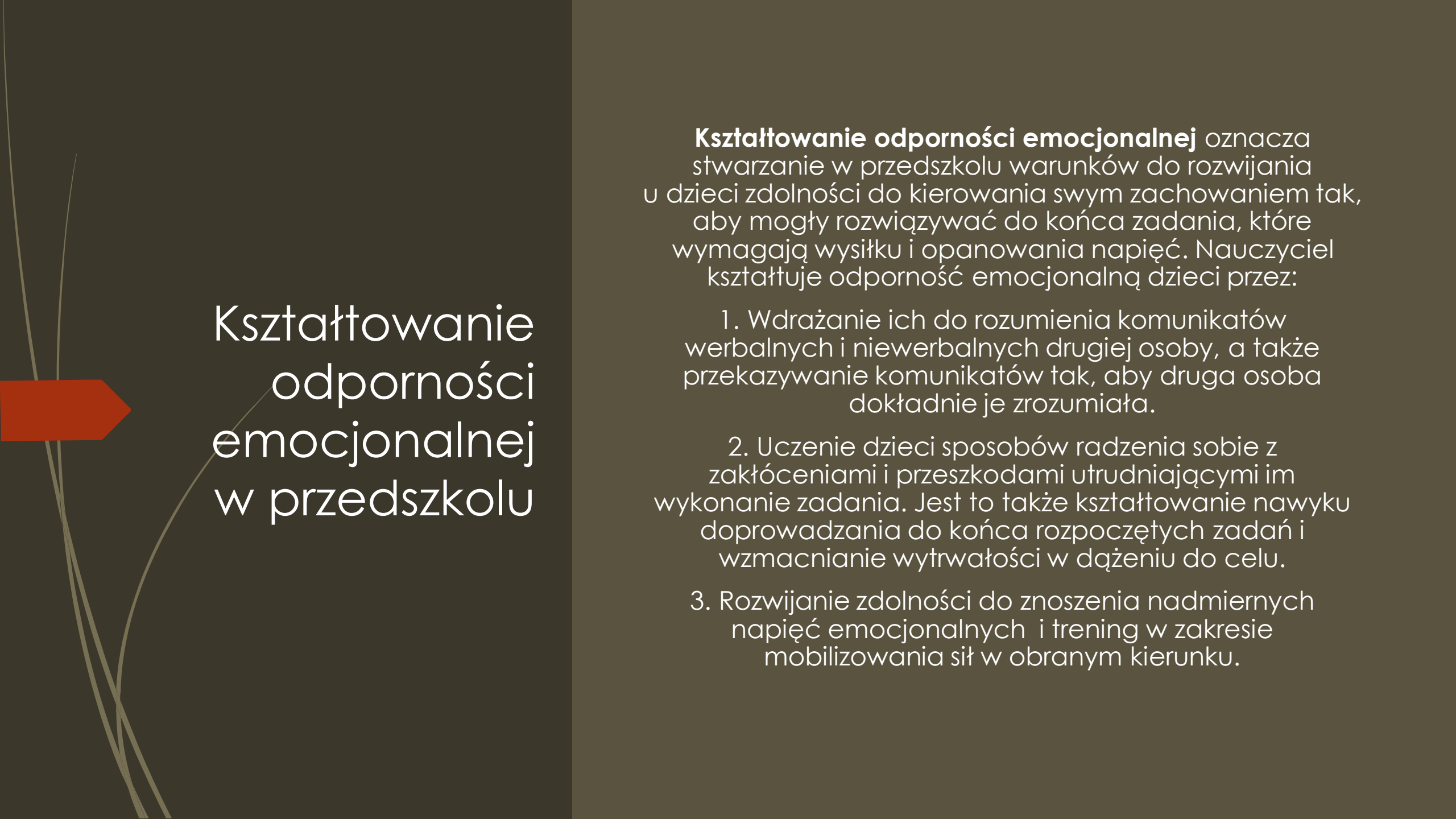
Traktuj dziecko indywidualnie.

Wzmacniaj dziecko pozytywnie. Zawsze istnieje choć niewielki powód, by docenić dziecko i obdarzyć je pozytywną uwagą.

Bądź cierpliwy. Aby wszystkie twoje działania mogły przynieść pozytywny skutek, potrzeba wielu powtórzeń i czasu. Do pewnych umiejętności dziecko dojrzeje z wiekiem.

Dzieci, które w domu chronione są przed trudnościami, mają zbyt mało okazji do kształtowania odporności emocjonalnej.

Dopóki wychowywane są w domu oraz w przedszkolu i nie wymaga się od nich wiele, wszystko przebiega pomyślnie. Duże trudności zaczynają się pojawiać, kiedy dziecko idzie do szkoły. Musi ono sprostać wielu wymaganiom i mocno kontrolować swoje zachowania. Z każdym tygodniem zadania są trudniejsze, a nauczyciel nie może zbyt dużo czasu poświęcić jednemu dziecku. Przyjmują wówczas postawę obronną, wymuszają pomoc, a gdy jej nie otrzymują obrażają się i porzucają zadanie.



Kształtowanie odporności emocjonalnej w przedszkolu

Kształtowanie odporności emocjonalnej oznacza stwarzanie w przedszkolu warunków do rozwijania u dzieci zdolności do kierowania swym zachowaniem tak, aby mogły rozwiązywać do końca zadania, które wymagają wysiłku i opanowania napięć. Nauczyciel kształtuje odporność emocjonalną dzieci przez:

1. Wdrażanie ich do rozumienia komunikatów werbalnych i niewerbalnych drugiej osoby, a także przekazywanie komunikatów tak, aby druga osoba dokładnie je zrozumiała.
2. Uczenie dzieci sposobów radzenia sobie z zakłóceniami i przeszkodami utrudniającymi im wykonanie zadania. Jest to także kształtowanie nawyku doprowadzania do końca rozpoczętych zadań i wzmacnianie wytrwałości w dążeniu do celu.
3. Rozwijanie zdolności do znoszenia nadmiernych napięć emocjonalnych i trening w zakresie mobilizowania sił w obranym kierunku.



Odporność emocjonalna rozwija się wraz z wiekiem dziecka. Bardzo ważny jest jednak trening. Dzieci, które z jakiegoś powodu chronione są przed trudnościami i nie zachęca się ich do samodzielnych działań, nie mają okazji do kształtowania swej odporności emocjonalnej. Niską odpornością charakteryzują się dzieci z zaburzeniami nerwowymi, przejawami zahamowania psychoruchowego, przejawami nieśmiałości ruchowej. Dziecko w trudnych sytuacjach poddaje się i nie walczy z nimi, traci wiarę we własne możliwości. Należy rozwijać u dzieci zdolność do wysiłku umysłowego w sytuacjach trudnych i pełnych napięć. Potrzebne jest tu hartowanie, gdyż w ten sposób można kształtować u dzieci odporność emocjonalną i zdolność do wysiłku. Hartowanie polega na organizowaniu dla dziecka sytuacji trudnych. Muszą być one dostosowane do możliwości dziecka tak, aby potrafiło je samodzielnie pokonać. **Do kształtowania odporności emocjonalnej u dzieci nadają się gry.** Wywołują one gwałtowny wzrost napięcia. Chęć wygrania sprawia, że dziecko podejmuje wysiłek i stara się wytrwać do końca. Jeżeli wygra przeżyje sukces i zwiększy swoją odporność. Gdy przegra uczy się znosić porażkę z nadzieją, że wystarczy się lepiej postarać i wszystko może się udać.

Pożądane reakcje dorosłego, wspierające budowanie odporności psychicznej dziecka

Uważność na
dziecko, jego
potrzeby, aspiracje
i marzenia

Empatia

Współczucie
kierowane wobec
trudności
przeżywanych przez
dziecko

Ciepło i życzliwość,
również wtedy kiedy
przeżywając złość
czy lęk, dziecko
odtrąca dorosłych

Gotowość na
wspieranie
i pomaganie dziecku

Kierowanie się
dobrem dziecka, a
nie przekonaniem o
tym, jak „powinno”
się zachować

Komunikacja, która
jest porozumieniem
bez przemocy

Szanowanie granic
dziecka, nawet kiedy
nie potrafi ich
konkretnie nazwać
czy postawić



Niepożądane
reakcje
dorosłego,
zaburzające
budowanie
odporności
psychicznej
dziecka

Wyśmiewanie przez dorosłych

Porównane w sensie negatywnym do innych dzieci („ale z ciebie niezdara, Ania potrafi sama zawiązać buty”)

Traktowane bez uszanowania jego potrzeb, granic

Traktowanie z umniejszaniem tego, co przeżywa emocjonalnie („nie płacz, przecież nic się nie stało!”)



Wskazówki dla rodziców pomagające w pracy nad stabilnością emocjonalną dzieci

1. Ujednolicenie oddziaływań i konsekwentne postępowanie.

- Wszystkie osoby zajmujące się dzieckiem (również dziadkowie, ciocie itp.) muszą stawiać dziecku jednakowe wymagania. Po ustaleniu ze sobą wymagań wobec dziecka, oceny jego zachowania wszyscy powinni postępować JEDNAKOWO. Należy dziecko pochwalić lub okazać niezadowolenie i doprowadzić do dokończenia zadania.

2. Wzmacnianie pozytywne dziecka.

- Akceptowanie tego co dziecko robi, utwierdzanie go w przekonaniu, że to co robi, robi dobrze. Nie wolno oceniać, krytykować, zawstydząć, porównywać do innego dziecka. Chwalenie dziecka zachęci je do podejmowania innych aktywności, co z kolei pozwoli np. na przełamanie nieśmiałości i odkrywanie nowego.



Wskazówki dla rodziców pomagające w pracy nad stabilnością emocjonalną dzieci

3. Stosunek dziecka do samego siebie.

- Dziecko **MUSI** uwierzyć we własne możliwości. Należy ustalić wspólnie z dzieckiem stały zakres obowiązków domowych dziecka. Nie należy chronić dziecka przed trudnościami.

4. Poszerzanie grona rówieśników dziecka.

- Dziecko powinno być uspołeczniane. Nie może skupiać na sobie całej uwagi, gdyż łatwo ulegnie albo poczuciu niższości albo wyższości poprzez porównywanie się z rówieśnikami.



Wskazówki dla rodziców pomagające w pracy nad stabilnością emocjonalną dzieci

5. Wykazywanie się cierpliwością i spokojem.

- Nadmierna, gwałtowna reakcja dorosłego (zniecierpliwienie, krzyk, kłótnia, ostre zakazy) spotęguje siłę reakcji dziecka, która i tak już może być nieadekwatna do bodźca.

6. Przestrzeganie rozkładu dnia.

- Uporządkowany rytm dnia, zarówno w domu, jaki i w przedszkolu (plan dnia, wspólnie ustalone zasady) są kluczowe dla dziecka, aby mogło korzystać ze swoich wcześniejszych doświadczeń. Zaskakiwanie dziecka nadpobudliwego emocjonalnie wzbudza jego niepokój i uniemożliwia przewidywanie tego, co może się zdarzyć.



Wskazówki dla rodziców pomagające w pracy nad stabilnością emocjonalną dzieci

7. Aktywne spędzanie czasu wolnego i organizowanie sytuacji edukacyjnych W RUCHU.

- Czas spędzony z dzieckiem na wspólnych zabawach i grach sportowych na wolnym powietrzu (a nie przed telewizorem i na grach komputerowych) sprzyja nawiązaniu lepszych relacji z dzieckiem, lepszemu kontaktowi, co ma ogromne znaczenie dla obu stron. Poprzez agresywny, głośny przekaz mediów dziecko doświadcza, wchłania i adaptuje do swojej podświadomości naganne wzorce zachowań i powiela je. Aby temu zapobiec TRZEBA zapewnić dziecku dużo zmiennego ruchu o różnorodnym nasileniu, dziecko może wtedy spożytkować naturalny dla niego nadmiar energii we właściwy sposób w różnorodnej działalności.

8. Układanie gier przez dziecko i korzystanie z gier planszowych.

- Gry planszowe to ogromny wachlarz możliwości dla dziecka i wszystkich jego towarzyszy. Dzięki wspólnym rozgrywkom z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami, dziadkami dziecko uczy się radzić sobie z sytuacjami pełnymi napięć, trudnymi, powtarzającymi się. Jednak wygrywając lub przegrywając kształtuje swoją odporność emocjonalną i umiejętność radzenia sobie z porażkami.

JAK ROZWIJAĆ Odporność psychiczną DZIECKA



ZACHECAJ

Zachęcaj zamiast oceniać.

DOCENIAJ

Dostrzegaj wysiłek,
nie tylko efekt
działania.

SPĘDZAJ CZAS

Bądź obecny w świecie
swojego dziecka.

SAMODZIELNOŚĆ

Wspieraj wyznaczanie
samodzielnych celów dziecka.
Zachęcaj do samodzielności.

WSPIERAJ

Wspieraj w sytuacjach
stresowych.

BĄDŹ
OBECNY

BUDUJ RELACJE

Dbaj o relacje.
Rozmawiaj i słuchaj.

UCZ EMOCJI

Daj przestrzeń na
wyrażanie emocji.
Pokaż- Naucz,
jak sobie z nimi radzić.

STWARZAJ MOŻLIWOŚCI

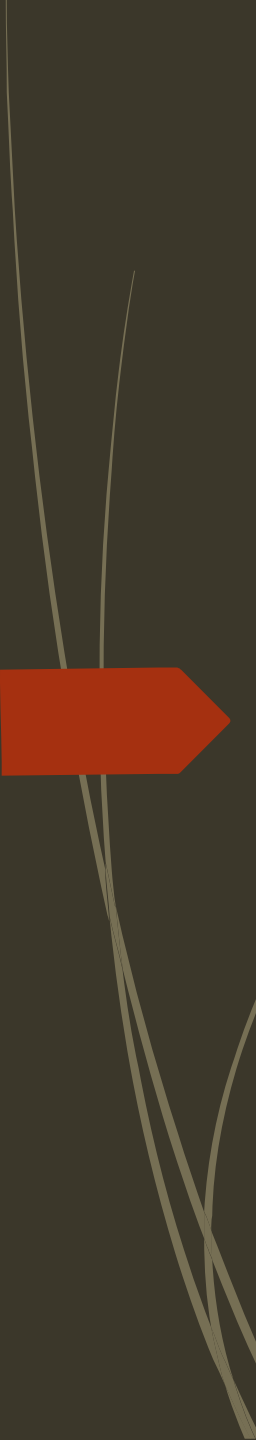
Nie bój się porażek.
Postawa nadmiernie chroniąca nie
stwarza możliwości na
doświadczenie pełni sukcesu i nauki
z niepowodzenia.



Jako dorośli nie możemy zapomnieć, że naszym obowiązkiem jest zapewnić dziecku poczucie więzi emocjonalnej z rodziną i poczucie bezpieczeństwa. Zarówno nadmierna koncentracja na dziecku, jak też brak zainteresowania, bardzo niekorzystnie wpływają na jego odporność emocjonalną. Wymagania stawiane dziecku powinny być możliwe do zrealizowania przy odpowiednim wysiłku z jego strony. Powinniśmy też pozwalać, w granicach rozsądku, na podejmowanie na własną odpowiedzialność pewnych decyzji i działań przez dziecko.



Pamiętajmy, że bardzo ważne jest, aby nie bać się trudnych emocji dziecka, nie wypierać ich. Zamiast tego, pomóżmy je oswoić. To nasze zadanie. Kropla drąży skałę, a małe zmiany dzisiaj, przyniosą duże efekty za kilka lat.



Odporność emocjonalna dorosłych

Odporność psychiczna to umiejętność skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami, presją. Wpływa na sposób reagowania na trudności pojawiające się w życiu oraz odzyskanie równowagi. Można ją budować i ćwiczyć, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniami, które stawia przed nami codzienność



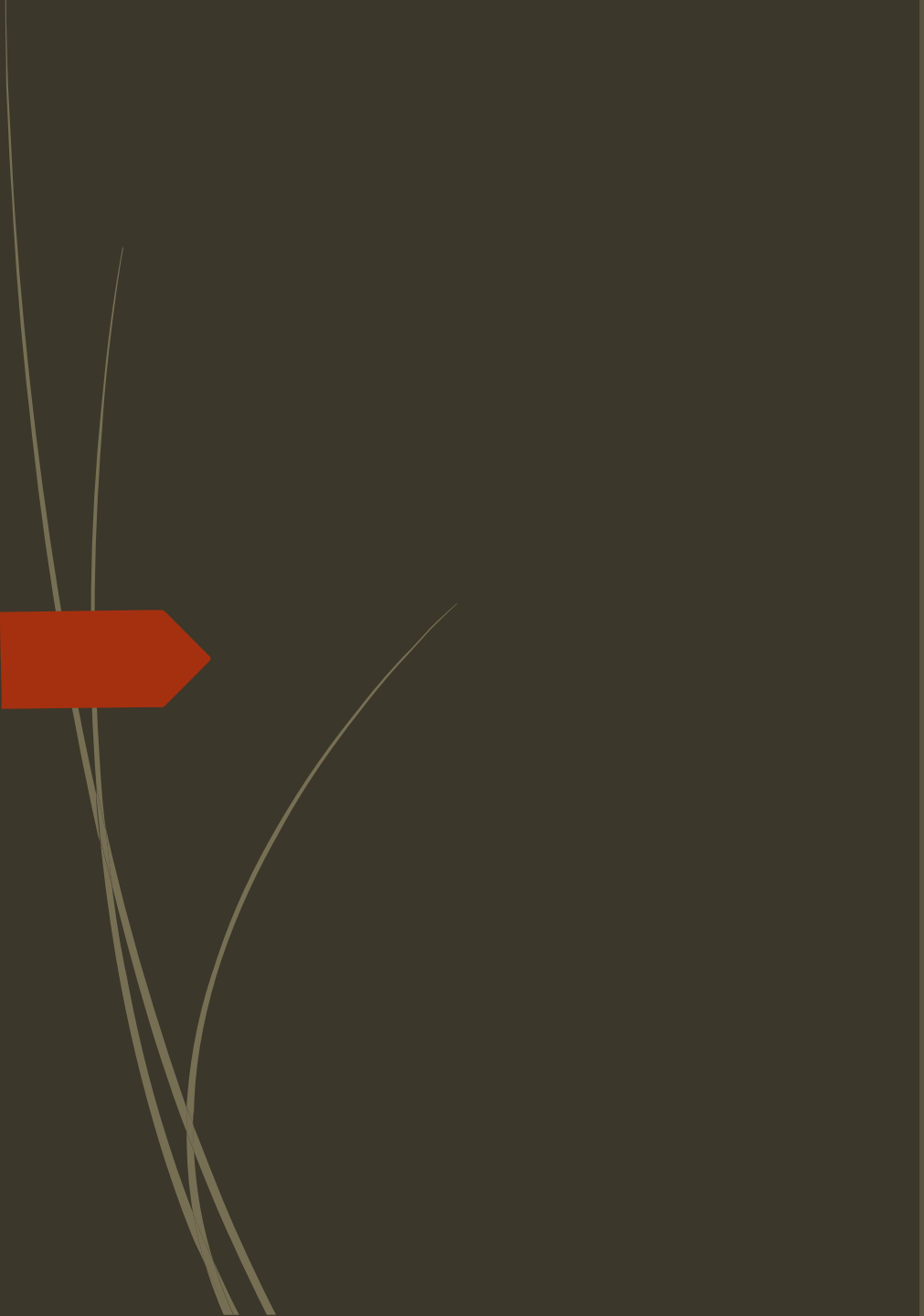
Jak budować odporność psychiczną?

1) Kontrola, obejmująca kontrolę emocji i poczucie sprawczości.

2) Zaangażowanie rozumiane jako umiejętność wyznaczania sobie celów i konsekwencja w ich osiąganiu.

3) Wyzwania rozumiane jako umiejętność wychodzenia poza strefę komfortu i uczenie się z doświadczeń.

4) Pewność siebie rozumiana jako wiara we własne możliwości i umiejętności, również w relacjach interpersonalnych.



Przeciwieństwem odporności nie jest słabość, a wrażliwość a wrażliwość to nie słabość.

Odporność psychiczna nie powoduje, że będziesz patrzył na świat przez różowe okulary. Oznacza, że nie będziesz ignorował trudności, a problemy będziesz postrzegał jako część swojego życia. Natura wyposażyła każdego człowieka w zdolności adaptacyjne, nie obdzieliła wszystkich jednakowo. Badania wykazują, że odpornością psychiczną oraz jej brakiem można się „zarażać”. Wrażliwa osoba może mieć po prostu trudniej w niektórych aspektach życia, nastawionych na rywalizację, czy bezwzględne osiąganie sukcesu, natomiast w wielu innych może wieść prym, np. w obszarze pomagania ludziom czy działalności artystycznej.

Wrażliwość nie jest cechą negatywną, a osoba odporna psychicznie nie ignoruje uczuć.

Co pomaga budować odporność psychiczną?

Wiara we własne
umiejętności.

Poczucie sprawczości
i wpływu na własne życie.

Sieć wsparcia
społecznego.

Odkrywanie
swoich
umiejętności
i talentów.



Umiejętność
zarządzania
emocjami.

Stawianie sobie
wyzwań
i samodoskonalenie.

Pewność siebie
w relacjach
z innymi ludźmi.

Zorientowanie
na osiągnięcie
celów.

Higieniczny tryb
życia.

Sens życia,
zaangażowanie.

Otwartość na zmiany
i świadomość konieczności
adaptacji do zmieniających się
warunków życia.

Optymizm.

@czystapsychologia



Pedagog Aneta Cedro
Pedagog specjalny Żaneta Szcześniak
Psycholog Dagmara Moskwa