

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA DZIECKA

Odporność psychiczna dziecka jest podstawową, wrodzoną zdolnością ludzką, rozwijającą się u wszystkich dzieci, ale nie u wszystkich w tym samym stopniu. Rodzice i opiekunowie wspierają jej rozwój za pomocą słów, które wypowiadają, działań, które podejmują i środowiska życia, w jakim rozwija się dziecko. Im więcej umiejętności dziecko nabędzie i będzie samoświadome, tym większa będzie jego odporność psychiczna.

Dzieci muszą być odporne, aby radzić sobie z przeciwnościami, które ich dotyczą i będą dotyczyć w życiu: ale nie mogą być w tym osamotnione. Potrzebują dorosłych, którzy wiedzą, jak rozwijać ich odporność i którzy dzięki temu sami staną się bardziej odporni.

Aby pokonać trudności, kłopoty dzieci czerpią z trzech źródeł odporności:

JA MAM...

- ludzi wokół siebie, którym ufam, którzy mnie kochają bezwarunkowo;
- ludzi, którzy ustalają reguły postępowania sprawiające, że mogę uniknąć niebezpieczeństwa bądź kłopotów;
- ludzi, od których uczę się poprawnie robić różne rzeczy;
- ludzi, którzy chcą, abym samodzielnie się uczył;
- ludzi, którzy pomagają mi, kiedy jestem chory, znajduję się w niebezpieczeństwie lub muszę się czegoś nauczyć;

JA JESTEM...

- osobą, którą ludzie mogą lubić i kochać;
- osobą, sprawiającą innym przyjemność i okazującą troskę;
- osobą, szanującą siebie i innych;
- osobą odpowiedzialną za to co robię;
- osobą pewną, że wszystko będzie dobrze;

JA MOGĘ...

- rozmawiać z innymi o rzeczach, które mnie niepokoją i zajmują;
- znaleźć rozwiązanie problemu;
- kontrolować siebie samego, kiedy robię coś niewłaściwego lub niebezpiecznego;
- zdecydować, kiedy należy z kimś porozmawiać lub podjąć działanie;
- znaleźć kogoś, aby udzielił mi pomocy;

Opracowała Aneta Kielan

Źródło: Grotberg E., Zwiększanie odporności psychicznej – wzmacnianie sił duchowych, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2000.

Poniżej znajdują się propozycje kart pracy, których może użyć rodzic w trakcie rozmów i działań rozwijających odporność psychiczną dziecka.

Karta nr 1 – można użyć zdjęć osób bliskich i ważnych dla dziecka lub dziecko może narysować je samo.

Karta pracy nr 2 – dziecko rysuje bądź nakleja obrazki przedmiotów symbolizujących opanowane przez niego umiejętności.

Karta pracy nr 3 – dziecko rysuje siebie. Pomóż dziecku zwracając jego uwagę na kolor oczu, włosów, ulubione ubranie, kolor. Dziecko może narysować się w ulubionym miejscu, ze swoimi ulubionymi rzeczami

Karta pracy nr 4 – porozmawiaj z dzieckiem o jego prawach oraz jak dziecko może z nich korzystać.

Karta nr 5 – omów z dzieckiem przykładowe sposoby rozwiązywania konfliktów między dziećmi;

Karta nr 1

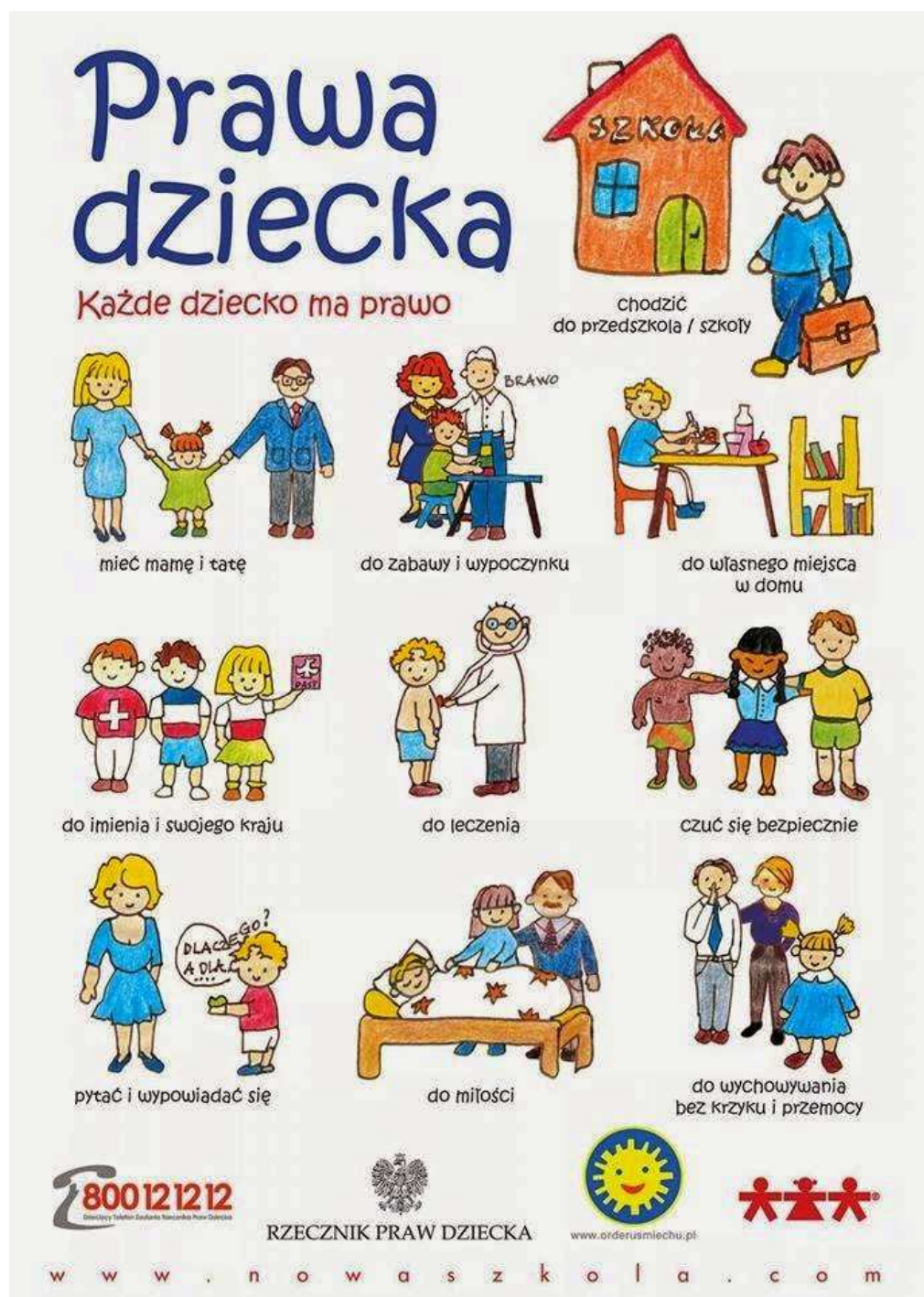
Osoby wokół mnie, które mnie wspierają

Karta nr 2

TO JUŻ POTRAFIĘ ROBIĆ

Karta nr 3

OTO JA



Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie ma prawa i jak z nich korzystać.

GDY KTOŚ MI DOKUCZA LUB MAM INNY PROBLEM

POWIEDZ:
STOP!



IGNORUJ
BRZYDKIE MINY



UŻYJ TIMERA



POPROŚ O
POMOC DOROSŁE
GO



POPROŚ O POMOC
KOLEGĘ



WYMIEN SIĘ



PODZIEL SIĘ



BAWCIE SIĘ
RAZEM



BAWCIE SIĘ W
KOLEJNOŚCI

