

Wzmacnianie odporności psychicznej dziecka

Większość rodziców małych dzieci jest świadomych, że należy wzmacniać ich odporność fizyczną. Zdaniem psychologów rozwijanie odporności psychicznej powinno stanowić jedno z najważniejszych zadań związanych z wychowaniem dzieci. Ponadto odporność psychiczna ma znaczny wpływ na zdrowie – osoby bardziej odporne psychicznie lepiej znoszą różnego rodzaju choroby i rzadziej na nie zapadają. Rozwijanie odporności jest możliwe już od wczesnego dzieciństwa. Tak, jak inne umiejętności, można ją trenować. Odporność psychiczna pozwala radzić sobie z wyzwaniem, ze stresem, presją, a nawet porażką. Daje wiarę we własne umiejętności, wytrwałość w dążeniu do celu i otwartość na nowe wyzwania. By osiągnąć postawione przed sobą cele, nie wystarczą inteligencja i talent. Za odniesione sukcesy odpowiadają zwykle określone cechy składające się na odporność psychiczną. W tworzeniu psychicznej odporności istotną rolę, obok osobowości, odgrywa najbliższe otoczenie dziecka, w tym rodzina i przedszkole, a potem szkoła. Im bardziej stabilne emocjonalnie jest otoczenie, im więcej opiekunowie wykazują optymizmu, poczucia humoru, elastyczności w myśleniu i działaniu, otwartości na nowe doświadczenia i znajomości oraz im bardziej są asertywni i mają pasję, które z przyjemnością realizują, tym lepszy fundament pod odporność psychiczną otrzymują dzieci.

Co mogą zrobić opiekunowie, aby rozwijać odporność psychiczną u dzieci?

- Najważniejszym czynnikiem ochronnym jest silna więź przynajmniej z jedną osobą, która się o dziecko troszczy, odpowiada na jego potrzeby, stawia granice i stanowi wzorzec zachowania.
- Rodzice powinni okazywać dziecku zaufanie, dostrzegać i wspierać jego mocne strony. Skupiając się na pozytywach, nie wolno ignorować lub bagatelizować jego problemów.
- Pomagać dzieciom w nawiązywaniu dobrych i bliskich relacji z innymi, w zawieraniu znajomości i przyjaźni. Rodzice powinni zachęcać dziecko i chwalić je za konkretne zachowania wymagające kontaktu z innymi. Przedłużająca się izolacja powoduje niepewność i lęk, a w skrajnych przypadkach prowadzi do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy fobia społeczna. Dzieci mające sieć bliskich osób, mogą się do nich zwrócić po wsparcie w kryzysowych sytuacjach i uzyskać pomoc w konstruktywnym rozwiązaniu problemu.
- Pomóc dzieciom w kształtowaniu własnej, niepowtarzalnej tożsamości poprzez rozwijanie zainteresowań, szanowanie ich własnego zdania i dawanie prawa do przeżywania zróżnicowanych emocji, akceptację dla ich odmienności. Świadome i bardziej pewne siebie dziecko będzie mniej podatne na wpływ ze strony innych i nie będzie „na siłę” zabiegać o akceptację otoczenia.
- Nauczenie dziecka, jak pomagać innym, wzmocni je. Solidarność i współpraca mają zasadnicze znaczenie dla rozwoju emocjonalnego. Dziecko, które potrafi pomagać innym, poczuje się bardziej użyteczne i wartościowe. Zwiększy się również jego zdolność do empatii. Najlepszym sposobem na zachęcanie do pomocy innym jest danie dziecku przykładu. Zabawa jest świetnym sposobem, aby udowodnić dziecku korzyści płynące z pracy w zespole.
- Odporność psychiczna to również tolerancja na frustrację. Zatem rodzice powinni stawiać dziecku realistyczne granice już od wczesnych lat życia, co czyni jego otoczenie bardziej przewidywalnym i bezpiecznym.

- Rolą dorosłych jest nauczyć dzieci panowania nad własnymi emocjami, radzenia sobie ze stresem oraz umiejętności odraczania zaspokajania potrzeb, jeśli znajdzie taka konieczność. Wcale nie jest dobrze, jeśli wszystkie potrzeby czy zachcianki dziecka są zaspokajane automatycznie, a opiekunowie usuwają mu z drogi wszelkie przeszkody. Dziecko nie uczy się wówczas, że czasami trzeba o coś powalczyć (w sensie: zapracować), zatroszczyć się czy na coś poczekać.
- Jeśli chcemy w dziecku rozwinąć odporność, musi ono nauczyć się brać odpowiedzialność za bliższe i dalsze cele na horyzoncie, a zatem opiekunowie powinni uczyć je, jak stawiać sobie rozsądne, realistyczne cele na miarę aktualnych możliwości i jak je osiągać. Rozwija to takie cechy, jak: wytrwałość, cierpliwość, wiara we własne siły, poczucie sensu, które pozwala być szczęśliwym.
- Przestrzeganie ustalonego porządku ma zasadnicze znaczenie dla dzieci, zwłaszcza młodszych. Daje im poczucie bezpieczeństwa i stabilności oraz zmniejsza obawy i niepokoje, ponieważ wiedzą, co je czeka. Należy pilnować stałych pór chodzenia spać i wstawania, ustalić czas posiłków. To samo powinno dotyczyć przedszkola, pracy domowej, a nawet czasu na odpoczynek. Raz ustalone pory powinny być zmieniane tylko wtedy, gdy istnieją uzasadnione powody.
- Nauczyć dziecko, jak dbać o siebie, w tym o dobre samopoczucie. Pokazać, że powinno myśleć o swoim fizycznym i emocjonalnym samopoczuciu, gdy jest samo i nie podlega ochronie rodziców i dorosłych członków rodziny. Pomoże mu w tym objaśnianie decyzji podejmowanych przez rodziców, np. odnośnie wyboru jedzenia, ubierania się, ilości czasu przeznaczanego na sen, zabawę i naukę. Rodzice powinni podkreślać prozdrowotną rolę sportu, humoru, higieny i dbałości o wygląd. Dzięki praktyce i dobremu przykładowi dziecko nauczy się zajmowania samym sobą.
- Pokazać dziecku, jak zachowywać równowagę pomiędzy odpoczynkiem a obowiązkami i innymi zajęciami. Odpoczynek jest niezbędnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania psychofizycznego i pozwala zachować szeroko pojęte zdrowie. Jeśli dziecko nie nauczy się w ten sposób dbać o siebie, wcześniej czy później przyczyni się to do pogorszenia jego funkcjonowania. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni stanowić dobry przykład, poświęcając każdego dnia trochę czasu na relaks – bierny bądź aktywny. Szczególnie wartościowe są aktywności zmniejszające napięcie w ciele i wyciszające umysł lub czynności niewymagające intensywnego skupienia.
- Wzmacniać postawę proaktywną u dziecka poprzez dawanie mu przykładu i pomoc w radzeniu sobie z problemami. Ważne jest nauczenie dziecka postrzegania trudności jako wyzwania, traktowanie problemów dziecka (które dorosłym mogą wydawać się błahę) z należytą powagą oraz pokazywanie dziecku, że większość problemów daje się rozwiązać, że można zamienić problem w zagadkę, ciekawe i wartościowe doświadczenie.

Podsumowując wspieranie odporności psychicznej dzieci w wieku przedszkolnym skutkować będzie radzeniem sobie w przyszłości w różnych obszarach życia, zwłaszcza w obliczu trudności.