

# JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA CHOREGO?

Piotr Majewicz  
Uniwersytet Pedagogiczny  
w Krakowie

# Odporność psychiczna (*resilience*)

- ▶ „Odporność to uniwersalna zdolność, która umożliwia osobie, grupie lub społeczności zapobieganie, minimalizowanie lub pokonywanie szkodliwych skutków doświadczanego nieszczęścia” (E.Grotberg 2000, s.14)
- ▶ „Odporność to kompetencja pozwalająca dziecku osiągać **pozytywne cele rozwojowe** i unikać zachowań nieprzystosowawczych, szczególnie w sytuacjach kryzysowych” (P.Wyman 2000, s. 133).

# Charakterystyka dzieci radzących sobie i przeżywających trudności

(I. Grzegorzewska, E. Pisula, A.R. Borkowska 2019, s.459)

Wiek	Dziecko radzące sobie	Dziecko przeżywające trudności
Okres niemowlęcy i poniemowlęcy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spokojny temperament, wrażliwość na oddziaływania rodzica</li><li>• Bezpieczne, ufne przywiązanie</li><li>• Pogodny nastrój</li><li>• Ciekawość świata i eksploracja otoczenia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drażliwość, kapryśność, słaba wrażliwość na oddziaływania rodzica</li><li>• Przywiązanie oparte na lęku, ambiwalencji lub dezorganizacji</li><li>• Dominacja negatywnego afektu</li><li>• Strach przed otoczeniem, unikanie nowych sytuacji</li></ul>

# Okres przedszkolny

Wiek	Dziecko radzące sobie	Dziecko przeżywające trudności
Okres przedszkolny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Przestrzeganie reguł i zaleceń opiekuna</li><li>• Zazwyczaj pozytywne relacje z rodzicami</li><li>• Umiejętność współpracy z rówieśnikami w zabawie</li><li>• Umiejętność wyrażania prostych uczuć</li><li>• Przeżywanie lęków (np. boi się ciemności)</li><li>• Zainteresowania poznawcze (np. książeczki, życie zwierząt)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nieprzestrzeganie reguł i zaleceń opiekuna</li><li>• Zazwyczaj negatywne relacje z rodzicami</li><li>• Odrzucenie lub lekceważenie przez rówieśników</li><li>• Słabe wyrażanie swoich emocji (często jedyne dostępne uczucie to złość)</li><li>• Nadmierne zainteresowanie telewizją i grami komputerowymi</li></ul>

# Okres wczesnoszkolny

Wiek	Dziecko radzące sobie	Dziecko przeżywające trudności
Okres wczesnoszkolny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zdolność do uspokojenia się po wzburzeniu</li><li>• Dobre umiejętności społeczne, potrafi współpracować w grupie</li><li>• Przewycięża większość lęków</li><li>• Wyraża złożone emocje (np. dumą, poczucie winy)</li><li>• Pozytywna samoocena</li><li>• Motywacja do nauki</li><li>• Wytrwałość w pokonywaniu trudności</li><li>• Wdrożenie do systematycznego wysiłku intelektualnego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wzmożona impulsywność</li><li>• Przesadna reakcja na stres</li><li>• Słabe umiejętności społeczne (często gniewa się, nie umie współpracować)</li><li>• Częste kontakty z dziećmi wywierającymi zły wpływ</li><li>• Utrzymywanie się lęków</li><li>• Brak zrozumienia i wyrażania złożonych emocji</li><li>• Słabe przystosowanie do warunków szkolnych</li><li>• Obniżona wytrwałość</li><li>• Brak systematycznego odrabiania lekcji</li></ul>

# Okres dorastania

Wiek	Młodzież radząca sobie	przeżywająca trudności
Okres dorastania	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobre radzenie sobie z silnymi i intensywnymi emocjami</li><li>• Zwracanie uwagi na stany emocjonalne innych</li><li>• Angażowanie się w pozytywną aktywność z rówieśnikami</li><li>• Równowaga między niezależnością a więzią z rodziną</li><li>• Zdrowe relacje intymne</li><li>• Przewaga pozytywnego obrazu siebie</li><li>• Rozwijanie zainteresowań</li><li>• Zaangażowanie w planowanie kariery i przygotowanie do zawodu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Częste wybuchy gniewu lub napady lęku</li><li>• Osłabiona refleksja na temat własnych zachowań</li><li>• Nieliczenie się z uczuciami i myślami innych</li><li>• Częste angażowanie się w ryzykowne zachowania</li><li>• Słabe relacje i więzi z rodziną</li><li>• Problemy w kontaktach z płcią przeciwną</li><li>• Negatywny obraz siebie</li><li>• Dominacja negatywnego afektu</li><li>• Brak istotnych planów zawodowych</li><li>• Brak szczególnych zainteresowań</li></ul>

# Teoria Thomasa M. Achenbacha



- ▶ Nieprzystosowawcze wzorce zachowań są związane z:
  - ▶ 1) **internalizacją** (uwewnętrznianie) problemów, lub
  - ▶ 2) **eksternalizacją** (uzewnętrznianie) problemów.



- ▶ 1) Problemy internalizacji – wiążą się z wewnętrznymi przeżyciami i przejawiają się jako **zaburzenia emocjonalne**. Internalizacja problemów łączy się z **zaburzeniami lękowymi, zespołami depresyjnymi, poczuciem alienacji**, a także z **uzależnieniami (w dorosłości)**.
- ▶ 2) problemy eksternalizacyjne – przekładają się na **zaburzenia behawioralne**, ukierunkowane na otoczenie, w tym również społeczne: **zachowania opozycyjno-buntownicze, niekontrolowanie zachowań, wagarowanie, zaburzenia socjalizacji, uzależnienia (w okresie adolescencji)**.



# Kategorie czynników ryzyka zaburzeń emocjonalnych



# Kategorie czynników ryzyka zaburzeń behawioralnych



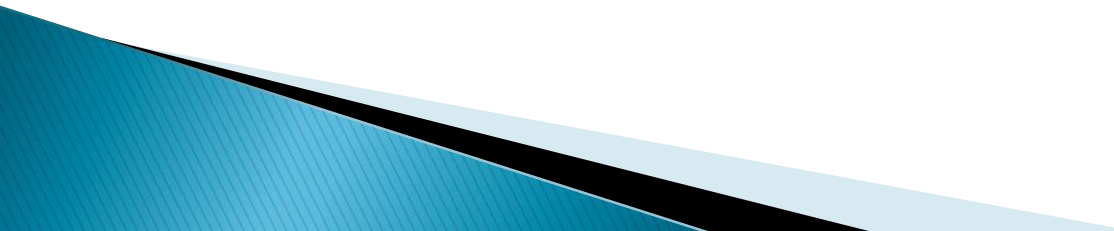
# Epidemiologia zaburzeń psychicznych

- ▶ Według Instytutu Wskaźników i Oceny Zdrowia (Institute for Health Metrics and Evaluation, IHME, 2018) **17,3% osób w krajach Unii Europejskiej** ma problemy ze zdrowiem psychicznym.
- ▶ Najbardziej rozpowszechnione są: zaburzenia lękowe (5,4%), kolejną pozycję zajmują problemy depresyjne (4,5%). Szacuje się, że 2,4% populacji cierpi na zaburzenia związane z używaniem narkotyków i alkoholu.

# Epidemiologia zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży

- ▶ **Ogólnoświatowa częstość występowania zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży wynosi 13,4% (G.V. Polanczyk i in., 2015).**
- ▶ **W Polsce rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży szacuje się na minimum 9%. Zatem pomocy psychiatrycznej i psychologicznej wymaga około 630 tysięcy uczniów.**
- ▶ **Szczególnie niepokojący w Polsce jest **wzrost prób samobójczych i samobójstw** wśród nastolatków, tendencja ta utrzymuje się od lat 2012/2013.**

# Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych z poszczególnych kategorii

1. Zaburzenia lękowe (6,5%)
  2. Zaburzenia zachowania (destrukcyjne) (5,7%)
  3. ADHD (3,4%)
  4. Zaburzenia depresyjne (2,6%)
- 

# ICD-11

- ▶ **Od 1 stycznia 2022 roku ICD-11 jest oficjalną klasyfikacją WHO służącą do rejestrowania chorób.**
- ▶ Niemniej jednak państwa członkowskie mają **5-letni okres przejściowy** na pełne wdrożenie nowej klasyfikacji i zastąpienie dotychczas stosowanej, co w praktyce oznacza, że ICD-10 może być stosowana nadal, ale nie dłużej niż przez 5 kolejnych lat (Ministerstwo Zdrowia. Departament Lecznictwa, 2021).

- ▶ ICD-11 jest całkowicie cyfrowym narzędziem zawierającym około 17 000 niepowtarzalnych kodów, ponad 120 000 terminów, które mogą podlegać kodowaniu.
- ▶ ICD-11 posiada 26 rozdziałów głównych.
- ▶ Rozdział nr 6. dotyczy „Zaburzeń psychicznych, zachowania i neurorozwojowych”.
- ▶ <https://icd.who.int/en>



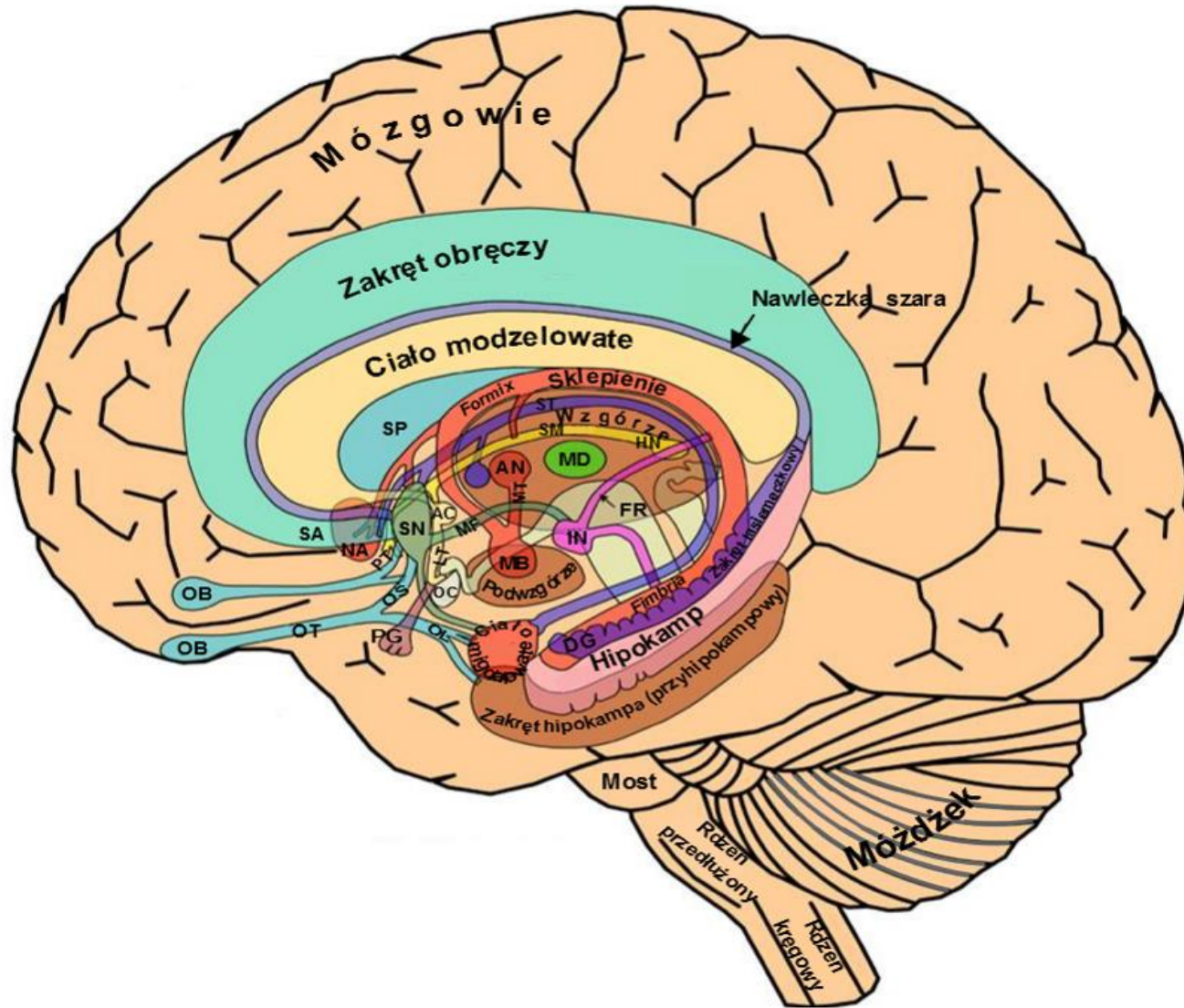
# Wybrane problemy funkcjonowania psychicznego

- ▶ Współcześnie problemy funkcjonowania psychicznego, w tym zaburzeń, ujmowane są z perspektywy równoczesnego działania czynników **patogenetycznych** i **salutogenetycznych** (sprzyjających zdrowiu)
- ▶ Doprowadziło to do uzupełnienia klasycznego modelu „**podatność – stres**” o **odporność**. Wskazuje się zatem na interakcję czynników ryzyka i zasobów w procesach osiągania zdrowia i zapobiegania patologii.

# Uwarunkowania emocji:

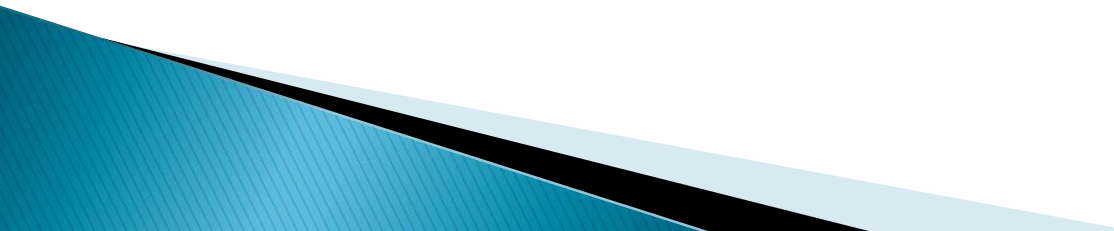
- ▶ Czynnościami popędowo–emocjonalnymi w mózgu kieruje **układ limbiczny**.
- ▶ Tworzą go:
  - a) struktury korowe: zakręt obręczy, zakręt hipokampa, hipokamp
  - b) struktury podkorowe: ciało migdałowate, jądra przegrody, podwzgórze

# Układ limbiczny



# Układ limbiczny

- ▶ Struktury podkorowe kierują również reakcjami **układu wegetatywnego**, dlatego przeżyciom emocjonalnym towarzyszą takie objawy jak: drżenie ciała, zblednięcie, biegunka, zaczerwienienie twarzy, nadmierne pocenie się itp.
- ▶ **Ciało migdałowe** należące do układu limbicznego pełni funkcję wyzwiania emocji takich jak **radość, zadowolenie i euforia**, ale także **lęk**.

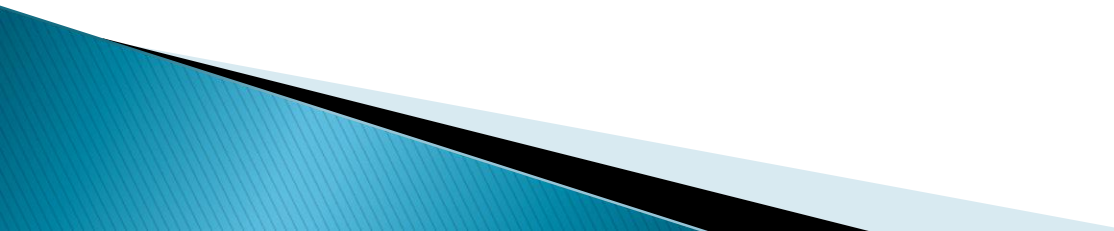
- ▶ Układ limbiczny, tak jak cały mózg rozwija się przez długi okres po urodzeniu. Dlatego między innymi reakcje emocjonalne dzieci są inne niż osób dorosłych.
  - ▶ Ponadto, poziom rozwoju emocjonalnego zależy od doświadczenia życiowego, wpływów wychowawczych i socjalizacji.
- 

# Stres u dzieci

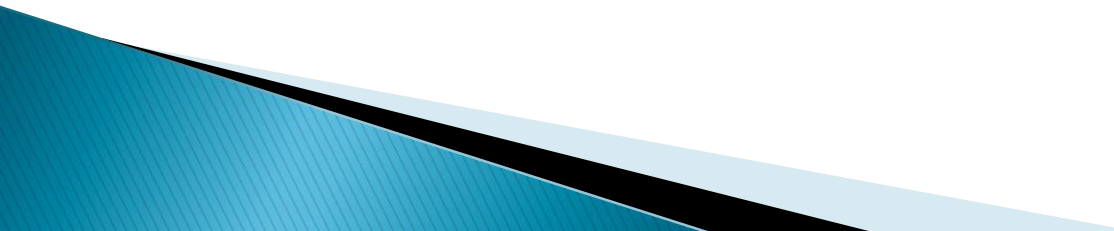
(A.Hart 2011)

## 1. „Zbyt wiele, zbyt wcześnie”

– dzieci zmagają się z coraz większą ilością różnorodnych **przeciwności życiowych**, co prowadzi w efekcie do pojawienia się **depresji** i podejmowania **prób samobójczych** już nawet w okresie przedszkolnym, czy sięgania po narkotyki w ostatnich klasach szkoły podstawowej.

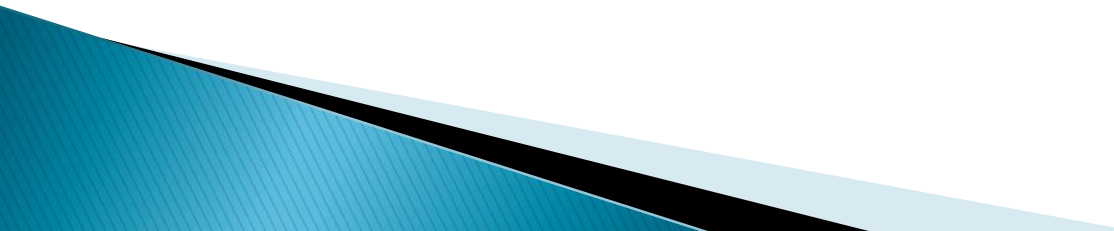


## 2. „Zbyt wiele dobrego”

- aktualnie dzieci odczuwają zbyt dużą **presję**, która wykazuje tendencję narastającą w różnych obszarach życia.
  - Nadmiar dóbr konsumpcyjnych wymusza wręcz ciągłe dokonywanie wyborów, które ma na celu **dorównanie rówieśnikom**.
  - Problemem jest **ciągła rywalizacja** w środowisku szkolnym i często obecna presja rodziców skłaniająca do jak najwyższych osiągnięć szkolnych.
- 



### 3. „Zbyt mało dobrego”

- należy tu wskazać doświadczany **deficyt miłości** obecny już od najmłodszych lat.
  - Źle pojęte dobro dzieci prowadzi do wydłużania czasu pobytu w żłobkach i przedszkolach. Stąd dzieci odczuwają **chroniczny brak poczucia bezpieczeństwa**, które może przerodzić się w **poczucie osamotnienia**.
- 

## 4. „Za dużo stresu – za mało rodziny”

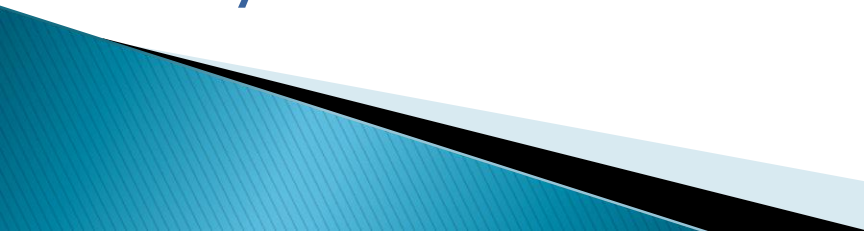
– obecnie stosunkowo niewiele dzieci posiada dom, który jest miejscem bezpiecznym, dającym **poczucie stabilności i ciepła**. Taki, który jest gwarantem otrzymania **wsparcia** w trudnych sytuacjach. Na przykład znaczna część zawieranych małżeństw kończy się separacją lub rozwodem.

## 5. „Zbyt dużo stresu nadmiernego”

– doświadczany przez dzieci **zbyt intensywny stres** wywołuje **wysokie napięcie emocjonalne**, który z kolei jest **czynnikiem ryzyka** niekorzystnych zmian w **fizjologicznych i biochemicznych** funkcjach organizmu. Już samo **wysokie napięcie emocjonalne** implikuje szereg **negatywnych skutków** dla funkcjonowania psychicznego.

# ZAMIAST PRZERWY

[http://psychologradom.pl/?page\\_id=337](http://psychologradom.pl/?page_id=337)

- ▶ Wypełniając poniższy test mogą Państwo ocenić, jak bardzo stres jest obecny w Waszym życiu.
  - ▶ Proszę zapisać na kartce 20 kolejnych cyfry oznaczających wybrane odpowiedzi (od 1 do 4).
  - ▶ Następnie proszę zsumować zaznaczone 20 cyfr.
- 

1.	Wieczorem, kiedy zasypiam i myślę o minionym dniu czuję się zadowolony z tego, co udało mi się zrobić.	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
2.	Mam poczucie, że potrafię kierować swoim życiem	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
3.	Męczą mnie zawroty głowy, palpacje, drżenie rąk	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
4.	Odczuwam zupełny brak sił witalnych	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
5.	Wieczorami nie mogę usnąć	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1

6.	<b>Myślenie o kolejnym dniu wywołuje u mnie niepewność</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
7.	<b>Mój apetyt jest prawidłowy</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
8.	<b>Nawet proste rzeczy potrafią wyprowadzić mnie z równowagi</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
9.	<b>Mam sprawdzonych przyjaciół, na których mogę polegać w razie kłopotów</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
10.	<b>Mam uczucie, jakby doba miała za mało godzin na wszystkie zadania, które muszę wykonać</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1

11.	<b>Wiem, że świetnie sobie radzę z trudnymi sytuacjami</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
12.	<b>Czuję, że mogę liczyć na wsparcie osób doświadczonych i mądrych</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
13.	<b>Lubię to, co robię w ciągu dnia</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
14.	<b>Mam poczucie, że podejmowane przeze mnie działania są bezcelowe i pozbawione sensu</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
15.	<b>Wieczorem nie potrafię się zrelaksować</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1



16.	<b>Przytłacza mnie spoczywająca na mnie odpowiedzialność</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
17.	<b>Za dużo piję</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
18.	<b>Nie potrafię wyłączyć swojego myślenia o problemach</b>	Zawsze 4	Czasem 3	Rzadko 2	Nigdy 1
19.	<b>Mam poczucie, że potrafię zapanować nad czasem</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4
20.	<b>Potrafię zachowywać się asertywnie</b>	Zawsze 1	Czasem 2	Rzadko 3	Nigdy 4

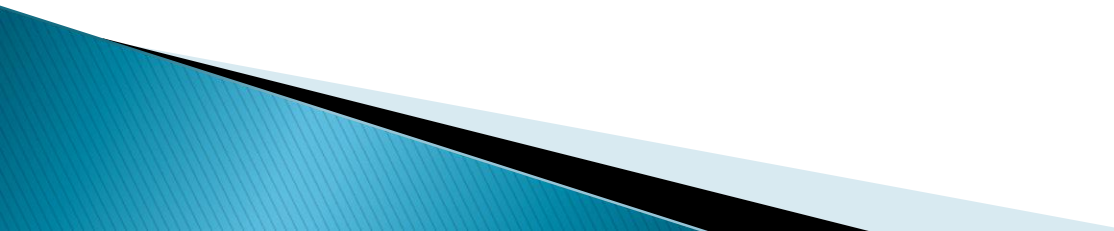
# WYNIKI

(suma punktów)

- ▶ A) 71 – 80 punktów: *poziom stresu jest bardzo duży. Nie zapominaj, że stres niekorzystnie odbija się na twoim zdrowiu;*
- ▶ B) 61 – 70 punktów: poziom stresu jest **podwyższony**;
- ▶ C) 41 – 60 punktów: poziom stresu **przeciętny**. Taki jak doświadcza większość osób;
- ▶ D) 40 – i/lub niżej: no cóż, można jedynie pozazdrościć .

# CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE JAKO ELEMENT ZESPOŁU POLIETIOLOGICZNEGO CHORÓB SOMATYCZNYCH

- ▶ Współcześnie wszystkie choroby traktuje się w pewnym sensie tak jak dawniej choroby psychosomatyczne, ponieważ **czynniki psychiczne mogą zmniejszać odporność organizmu.**
- ▶ Zatem każda choroba począwszy od **przeziębienia** a skończywszy na **nowotworze** może mieć w pewnym stopniu również **uwarunkowanie psychiczne.**

- ▶ Związek pomiędzy *psyche* a *somą* jest **dwustronny**:
    - 1) Czynniki psychiczne mogą wchodzić w skład **zespołu polietiologicznego** choroby,
    - 2) ale również sama choroba jest najczęściej **źródłem negatywnych** konsekwencji w sferze psychicznej. Stąd wtórnie mogą one w sposób ujemny wpływać na przebieg choroby.
- 

# ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA –definicja ogólna

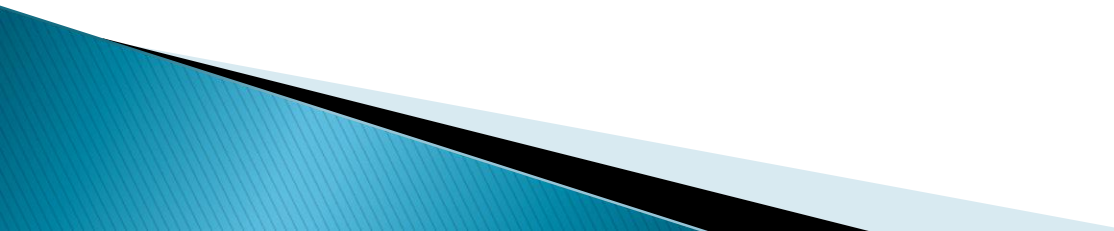


▶ Odporność psychiczną ujmuje się jako **zdolność, cechę lub kompetencję** dzieci do **efektywnej realizacji zadań** rozwojowych lub **osiągania pozytywnej adaptacji** pomimo występujących w ich życiu **chronicznych zagrożeń, niekiedy o dużej sile**” (W.Pilecka 2011, s.51).

# Uwarunkowania psychicznej odporności dzieci

- ▶ Odporność psychiczną ujmuje się przede wszystkim w kategoriach **aktywów**, czynników **kompensujących** lub **promujących**, które umożliwiają dziecku **skuteczną adaptację** do trudnych warunków, nawet tych związanych z najwyższym poziomem ryzyka.

# Cztery grupy uwarunkowań

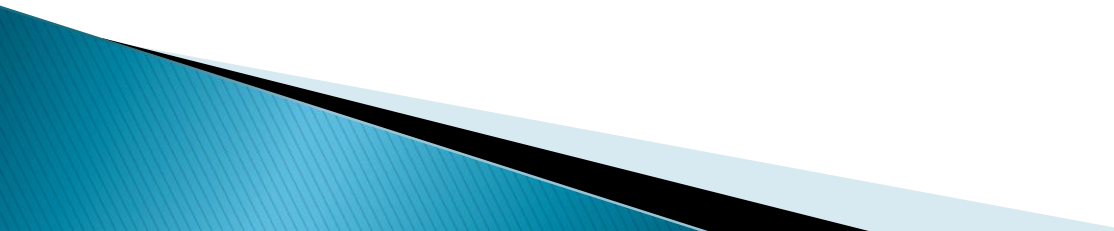
- ▶ 1. Właściwości dziecka
  - ▶ 2. Właściwości rodziny
  - ▶ 3. Właściwości otoczenia
  - ▶ 4. Właściwości kultury i polityki
- 



# 1. Charakterystyki dziecka

- ▶ **Cechy temperamentu, dobry poziom rozwoju umysłowego, efektywne strategie radzenia sobie, pozytywny obraz samego siebie (poczucie pewności siebie, wysoka samoocena, poczucie własnej skuteczności), pozytywny stosunek do życia (postawa nadziei), poczucie sensu życia, cechy ważne w percepcji społecznej (talenty, poczucie humoru, atrakcyjność dla innych).**

## 2. Charakterystyki rodziny

- ▶ **Stabilny i wspierający dom** (rzadkie konflikty, bliskość emocjonalna, autorytet rodziców, pozytywne relacje między rodzeństwem, wsparcie ze strony dalszych członków rodziny), **wspomaganie dziecka w procesie edukacji, socjoekonomiczny status, poziom wykształcenia rodziców.**
- 

# 3. Charakterystyki otoczenia

- ▶ Wysoka jakość kontaktów sąsiedzkich, poziom kształcenia w szkołach, możliwości zatrudnienia rodziców i bliskich członków rodziny, dobra opieka medyczna, służby gwarantujące poczucie bezpieczeństwa, osoby znaczące i prospołeczni rówieśnicy.

# 4. Charakterystyki kultury i polityki socjalnej

- ▶ Prawna ochrona dziecka, prewencja i ochrona przed przemocą polityczną, niska tolerancja przemocy fizycznej.

# Wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży

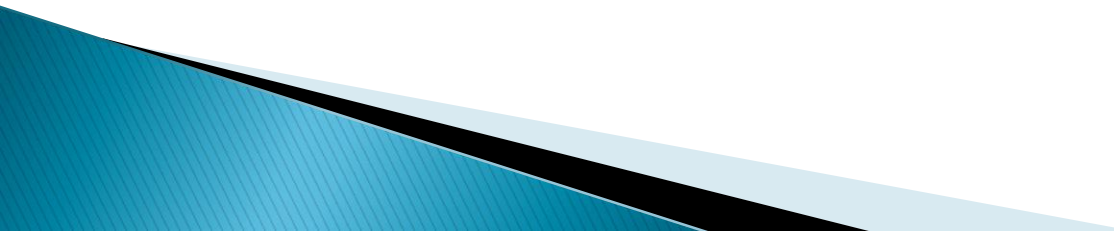
## WYZNACZNIKI ODPORNOŚCI – CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE:

- ▶ **WSPARCIE** – pomoc i pozytywna komunikacja w rodzinie, wspierające relacje z innymi dorosłymi, w tym – w środowisku sąsiedzkim, pozytywny klimat szkolny i opieka nad uczniem, współpraca szkoły z rodzicami

- ▶ **GRANICE** – jasne i konsekwentnie przestrzegane zasady postępowania w domu, szkole i otoczeniu lokalnym, pozytywne wzorce zachowań wśród dorosłych i rówieśników, wysokie oczekiwania ze strony dorosłych;

# CZYNNIKI WEWNĘTRZNE

- ▶ **ZAANGAŻOWANIE W NAUKĘ** – dziecko odrabia zadania domowe, czyta dla przyjemności, jest związane ze szkołą i **aktywnie uczestniczy** w zajęciach, **ma motywację** do nauki;
- ▶ **WARTOŚCI** – dziecko ceni pomoc innym, **równość i sprawiedliwość** społeczną, **odpowiedzialność, szczerść, zgodność** zachowania z przekonaniami, **brak używek i wczesnej aktywności seksualnej**;

- ▶ **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** – umiejętność planowania i podejmowania decyzji, empatia, zdolność do zawierania przyjaźni, tolerancja mniejszości i odmienności, zdolność oparcia się presji rówieśniczej, umiejętność rozwiązywania konfliktów bez przemocy;
  - ▶ **POZYTYWNA TOŻSAMOŚĆ** – poczucie kontroli, sprawstwa i własnej wartości, poczucie sensowności i pozytywne projektowanie własnej przyszłości
- 



# Strategie tworzenia środowisk wrażliwych na rozwój (Search Institute 2006)

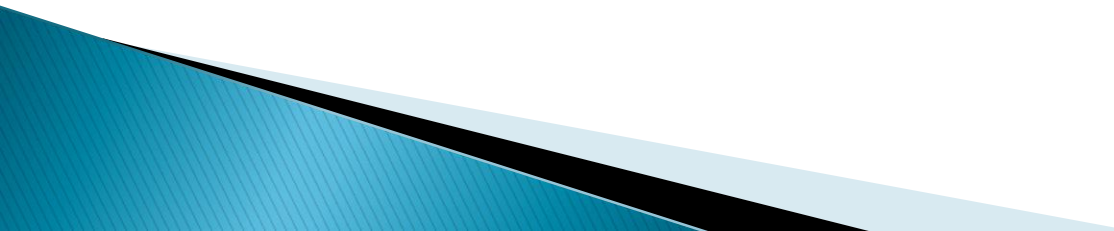
- ▶ **ZAANGAŻOWANIE DOROSŁYCH** – zapewnienie pozytywnych, afirmujących relacji dzieci z dorosłymi z różnych systemów w swoim środowisku, poświęcenie im **czasu**; rodzice jako ważne osoby kształtujące ich odporność;
- ▶ **MOBILIZOWANIE DO ROZWOJU WŁASNYCH ZASOBÓW** – przekazanie młodym ludziom ważnych i **pożytecznych ról** w środowisku, obdarzenie **odpowiedzialnością i szacunkiem**; nie powinni czuć się niepotrzebni i dewaluowani;

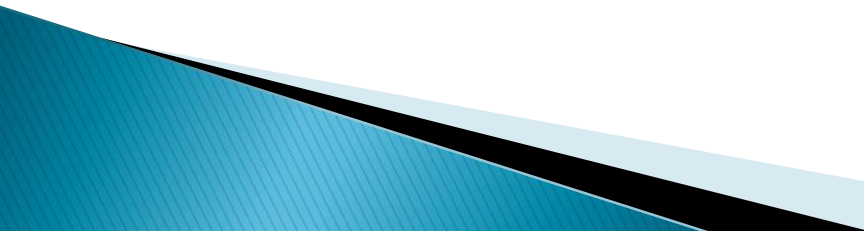
- ▶ **WRAŻLIWE NA ROZWÓJ PROGRAMY MŁODZIEŻOWE** – systemowe, skoncentrowane na kształtowaniu zasobów, otwarte na relacje środowiskowe, angażujące nie tylko specjalistów, docelowo szkolące osoby z najbliższego otoczenia

- ▶ **WRAŻLIWA NA ROZWÓJ LOKALNA POLITYKA SPOŁECZNA** – wspierające dzieci i młodzież decyzje **samorządowe**, rola **mediów** i lokalnego biznesu w modelowaniu postaw i kreowaniu pozytywnej wizji młodzieży i jej przyszłości.

# Wzmacnianie odporności psychicznej dzieci w środowisku rodzinnym

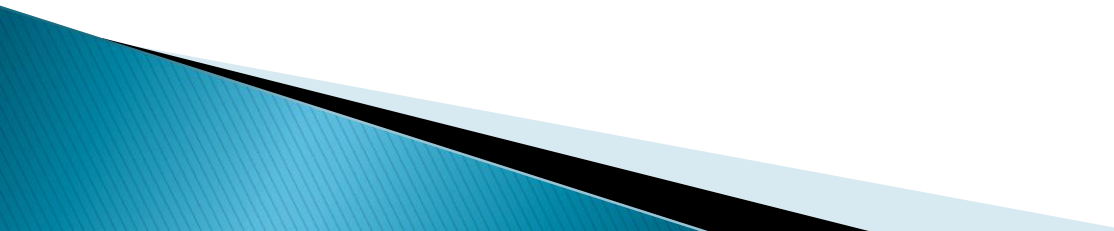
## ZACHOWANIA RODZICÓW ROZWIJAJĄCE ODPORNOŚĆ:

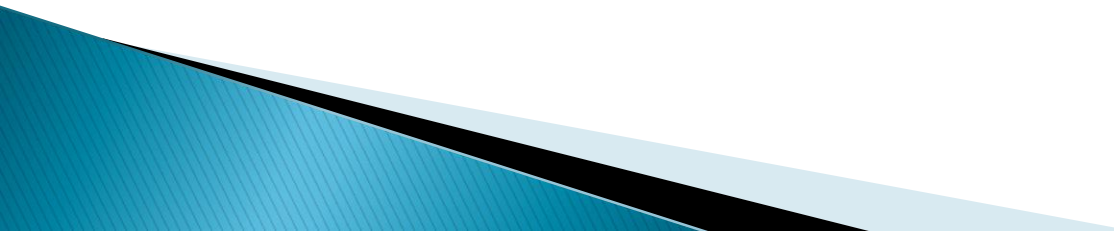
- ▶ Są empatyczni wobec dziecka,
  - ▶ Komunikują się w sposób otwarty, aktywnie słuchają,
  - ▶ Zmieniają strategie wychowawcze, które nie działają,
  - ▶ Akceptują dziecko bezwarunkowo,
- 

- ▶ Stawiają realne wymagania,
  - ▶ Pozwalają doświadczyć sukcesu,
  - ▶ Wykorzystują mocne strony dziecka,
  - ▶ Pomagają wyciągać pozytywne wnioski z popełnionych błędów,
  - ▶ Pozwalają doświadczyć odpowiedzialności,
  - ▶ Angażują w pomaganie innym,
  - ▶ Zapewniają jasne, konsekwentnie przestrzegane zasady,
  - ▶ Wzmacniają częściej pozytywnie niż negatywnie przez stosowanie kar,
  - ▶ Wspierają w samodzielnym rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji.
- 

# Szkoła jako środowisko wzmacniająca odporność psychiczną dziecka

- ▶ **STABILNOŚĆ ŚRODOWISKA SZKOLNEGO:** jasna struktura, przewidywalność, ciągłość funkcjonowania – to wszystko pomaga dzieciom w radzeniu sobie z niestabilnością innych systemów, w których funkcjonują (labilny status socjoekonomiczny, rozwód, dysfunkcja systemu rodzinnego);

- ▶ **Bliski kontakt i współpraca szkoły z osobami znaczącymi w życiu dziecka (szczególnie rodzicami) pozwalają na kształtowanie spójnego, skutecznego, i dającego wsparcie systemu wychowawczego;**
- 

- ▶ **AKTYWNOŚĆ SZKOŁY W ŚRODOWISKU LOKALNYM** – umożliwia poznanie realnych zagrożeń i zasobów rozwoju oraz współtworzenie **kultury** danego środowiska, promującej zdrowe funkcjonowanie oraz **wartości i normy** alternatywne wobec tych, z którymi często stykają się dzieci i młodzież z grup ryzyka rozwojowego (przemoc, wagary, używki, ryzykowne zachowania seksualne).
- 



# Rozwijanie umiejętności społecznych jako strategia wzmocnienia odporności

Tytuł programu	Adresaci	Charakterystyka
Jak żyć z ludźmi	Młodzież	Program rozwoju umiejętności społecznych z elementami profilaktyki uzależnień
Spójrz inaczej	Dzieci i młodzież	Program wspierania rozwoju osobowości i zdolności społecznego przystosowania w wersjach dla różnych etapów edukacji
Przyjaciele Zippiego	Dzieci przedszkolne i klasy I–III	Program promocji zdrowia psychicznego u małych dzieci rozwijający umiejętność budowania relacji i radzenia sobie z trudnościami

Tytuł programu	Adresaci	Charakterystyka
Mediacje szkolne	Młodzież	Program zapobiegania i przeciwdziałania przemocy wśród młodzieży szkolnej, uczy rozwiązywania konfliktów drogą mediacji rówieśniczej
Śnieżna kula	Dla liderów młodzieżowych	Program wsparcia liderów młodzieżowych promujących aktywność i zdrowy tryb życia w środowiskach lokalnych

Tytuł programu	Adresaci	Charakterystyka
<b>Trening zastępowania agresji</b>	Dzieci i młodzież z grup zwiększonego ryzyka	Program zmiany zachowań agresywnych i przemocowych dzieci i młodzieży przez naukę zastępowania ich zachowaniami społecznie pożądanymi
<b>Herkules – poznaj swoją siłę</b>	Młodzież z grup zwiększonego ryzyka	Program rozwoju umiejętności społecznych przygotowujący młodzież zagrożoną wykluczeniem społecznym do wejścia na rynek pracy
<b>Szkoła dla Rodziców i Wychowawców</b>	Rodzice i wychowawcy	Program rozwoju umiejętności wychowawczych wspierający rodziców i nauczycieli w radzeniu sobie w kontaktach z dziećmi i młodzieżą

# Zasoby osobowości



- ▶ **metazasoby** są właściwościami psychologicznymi umożliwiającymi **skuteczne radzenie sobie ze stresem**, w tym korzystanie z wszelkich dostępnych osobowych i środowiskowych zasobów.

*A. Antonovsky*

# Poczucie koherencji

## A.Antonovskyego

- ▶ „...jest to globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, **przewidywalny i wytłumaczalny**; (2) dostępne są **zasoby**, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem **wartym wysiłku i zaangażowania**” A.Antonovsky 1995, s. 34).

# Kształtowanie poczucia koherencji

- ▶ Zrozumiałość – stałość doświadczeń

Stażność doświadczeń odnosi się do spójności zdarzeń, których doświadcza jednostka w toku życia. A więc im bardziej dane doświadczenie jest podobne do uprzednich lub aktualnych sytuacji, stanowi ich zrozumiałą konsekwencję, tym większa jest stałość, a co za tym idzie przewidywalność.

▶ Zaradność – równowaga między przeciążeniem a niedociążeniem

Jeżeli wymagania przekraczają możliwości, to następuje przeciążenie. Natomiast w sytuacji kiedy wymagania są niskie lub ich w ogóle nie ma powstaje niedociążenie. **Najlepszą sytuacją jest stan lekkiego przeciążenia, który pozwala uruchamiać różne zasoby niezbędne dla poprawy życiowego położenia jednostki.**

▶ Sensowność – udział w podejmowaniu decyzji

Jeżeli osoba podejmuje świadomie decyzję lub przynajmniej ma w tym udział, to oznacza, że **dostrzega cel, który wart jest inwestowania zasobów**, zatem jej działanie ma sens.



Dziękuję za uwagę