

Anna Jankowska

Jak wspierać odporność psychiczną dzieci w wieku przedszkolnym

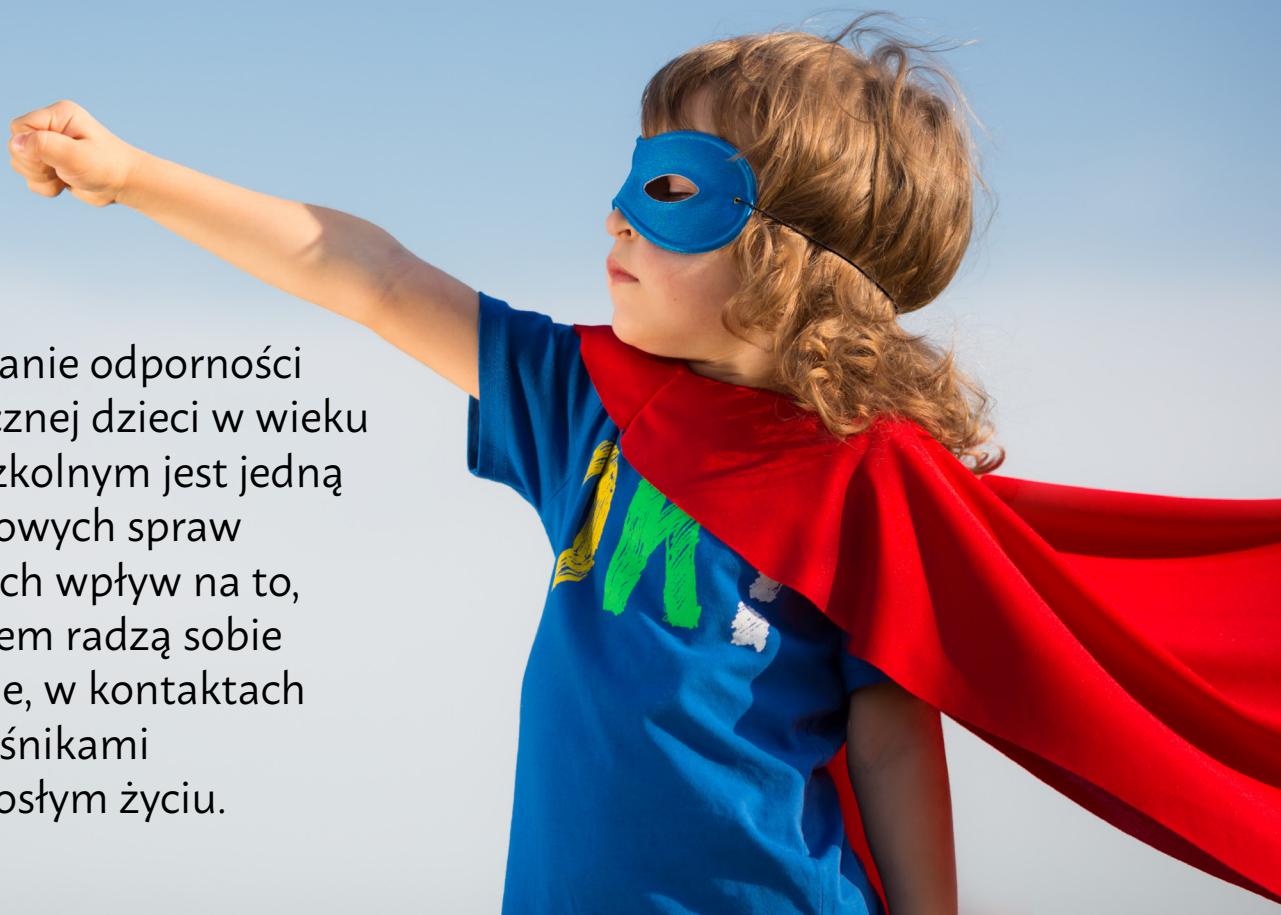
Wspieranie odporności psychicznej dzieci w wieku przedszkolnym jest jedną z kluczowych spraw mających wpływ na to, jak potem radzą sobie w szkole, w kontaktach z rówieśnikami i w dorosłym życiu. Współczesne doniesienia na temat rozwoju dzieci nieprzypadkowo skupiają się głównie na wspieraniu odporności psychicznej. To obszar, który jeszcze kilkanaście lat temu był zaniebawiany. Po prostu uważano, że są ważniejsze sprawy niż wsparcie psychiczne małego dziecka. Chcąc wesprzeć asertywność i wiarę w siebie, trzeba zacząć od budowania odporności psychicznej dziecka.

Dzisiaj robimy wszystko, żeby nasze dzieci potrafiły wyrażać asertywnie własne zdanie, żeby potrafiły komunikować o swoich emocjach i potrzebach. W tym wsparciu nie chodzi oczywiście o to, żeby przedszkolak za każdym razem wykrzyczał do nauczyciela, co mu się podoba, na co ma ochotę, a czego robić nie będzie. Bardziej chodzi o skupienie na umiejętności wstuchania się we własny organizm i jego potrzeby oraz komunikowanie tego światu. Jest to o tyle trudne, że dzisiaj zarówno najmłodszy, jak i dorośli (którzy z założenia powinni być wsparciem, a nie mogą nim być, jeśli sami czują się niepewnie) bombardowani są szumem medialnym, chaosem i wszechobecnym pośpiechem. W tym pędzie trudno o skupienie na sobie i wstuchiwanie się w cokolwiek. Najłatwiej coś komuś kazać, wykrzyzczyć lub przemilczeć. A to absolutnie nie wygląda jak lekcja wspierającej komunikacji.

Dlaczego współczesne dzieci szybko się poddają?

Jednym z ważniejszych obszarów „do zaopiekowania”, jeśli chodzi o budowanie poczucia wartości, jest skłonność współczesnych przedszkolaków do szybkiego poddawania się. Oprócz wieku rozwojowego i umiejętności społecznych, ma to w dużym stopniu związek z rzeczywistością, w której dzieci bardzo rzadko muszą na coś czekać.

Wspieranie odporności psychicznej dzieci w wieku przedszkolnym jest jedną z kluczowych spraw mających wpływ na to, jak potem radzą sobie w szkole, w kontaktach z rówieśnikami i w dorosłym życiu.



Nie są nauczone cierpliwego dochodzenia do celu. To sprawia, że kiedy trzeba włożyć odrobinę wysiłku w zdobycie czegoś, stają się nerwowe, niepewne, nie potrafią odnaleźć się w takiej sytuacji.

Łatwo da się to zaobserwować w grupie przedszkolnej, kiedy dzieci podejmują nowe lub sprawiające trudność zadania. Spora część poddaje się po jednej czy dwóch próbach. Niektóre się denerwują, inne w milczeniu szukają kolejnego zajęcia, jeszcze inne robią byle jak, żeby mieć z głowy. Bardzo często w takich momentach najłatwiej winić rodziców za taki stan rzeczy. A nie do końca ma to sens. Po prostu żyjemy w innych czasach, niż sami się wychowywaliśmy. Kiedyś, żeby zjeść kanapkę w podróży, trzeba było ją sobie samodzielnie przygotować, zapakować itd. Dzisiaj, będąc w podróży, co kilka kilometrów można się zatrzymać w przydrożnym fast foodzie i problem z głowy. Nikt niczego nie planuje, nie szykuje, nie czeka na swoją kolej. Jest pomysł, jest wykonanie i jedziemy dalej. To samo dotyczy wielu innych aspektów, np. picia, jedzenia, ubrań, zabawek – w każdym sklepie do wyboru, do koloru. Oczywiście w grę wchodzi też kwestia finansowa, ale generalizując, więcej rzeczy (niemal wszystko) mamy na wyciągnięcie ręki i bez czekania.

Obiektywnie rzecz ujmując, takie warunki życia są dobre, bo wygodnie jest po prostu wejść do sklepu i kupić potrzebne produkty, zamiast szukać jedzenia w lesie, czekać aż wyrosnie na krzaku czy łowić ryby na obiad. Jednak z punktu widzenia budowania odporności psychicznej

dzieci zderzających się z wyzwaniami i niepowodzeniami jest to ogromne utrudnienie, odbierające maluchom wiarę we własne możliwości już na starcie. Dlatego tak bardzo potrzebują mieć obok siebie rozumiejącego tę sytuację dorosłego. Chodzi o to, żeby nauczyć dziecko asertywności w mówieniu o swoich potrzebach, ale też radzenia sobie z porażkami, drobnymi radościami i smutkami, podejmowanymi próbami itd.

Co się składa na odporność psychiczną dziecka?

Według Marty Paluch, autorki programu „Dzielne dzieci!”, na odporność psychiczną składają się samopoznanie, inicjatywa, samokontrola, radzenie sobie ze stresem, umiejętności społeczne, rozwiązywanie problemów.

Bardzo ciekawe jest wprowadzenie przez autorkę terminu „prężność psychiczna”, oznaczającego umiejętność poradzenia sobie z porażką. Dokładniej – podniesienia się po porażce, wyciągnięcia wniosków na przyszłość i gotowości do podejmowania kolejnych prób. Termin ten zdaje się idealnie pasować do potrzeb współczesnych przedszkolaków, z jednej strony pozbawionych ćwiczeń związanych z cierpliwością, budowaniem odporności na stres, z drugiej zaś mających dostęp do wielu różnych rozwiązań konkretnych problemów, choćby wiedzy, którą dysponują dorośli w ich otoczeniu, zdający sobie sprawę z potrzeby wsparcia emocjonalnego dziecka.

Dlatego właśnie, rozpatrując wsparcie dziecka, warto wziąć pod uwagę czynniki składające się na budowanie odporności psychicznej, a jest ich naprawdę sporo.

Niektóre cechy indywidualne dziecka

- **Towarzystwo i temperament** – jedne dzieci są otwarte na nowe znajomości i proponowane zabawy zespołowe, inne będą wolały pracować w skupieniu, samodzielnie. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest wprowadzanie różnorodnych aktywności, ale też warto brać pod uwagę, że nie każda propozycja sprawi, że np. introwertyk poczuje się bezpiecznie w danej sytuacji.
- **Pozytywny obraz siebie** – o tym warto często rozmawiać z dziećmi, zaczynając od walki z wciąż obecnymi stereotypami dotyczącymi np. płci: „Dziewczynkom wypada płakać, ale chłopcom już nie”; „Chłopcy są lepsi z przedmiotów ścisłych, a dziewczynki z artystycznych”. Jest wiele obszarów, w których dzieci mają ochotę spróbować swoich sił, ale właśnie z obawy przed tym, co powiedzą czy pomyślą dorośli, maluchy rezygnują, powielając w ten sposób stereotypowe podejście do pewnych spraw.

Niektóre cechy indywidualne rodziny

- **Spójność rodziny** – niezmiernie wspierającym aspektem jest dla dziecka rodzina, która rozumie. To oznacza, że przedszkolak wie, kto jest kim w rodzinie i dlaczego. I nie chodzi o to, żeby szerzyć wyłącznie jeden model rodziny, bo wiadomo, że dzisiaj tych modeli (zwłaszcza patchworkowych) jest bardzo wiele. Chodzi wyłącznie o rozumienie sytuacji, w której się znajduje mały człowiek.
- **Zgodność** – kolejna cecha sprawiająca, że dziecko czuje spokój i poczucie bezpieczeństwa. Trudno wymagać od człowieka podejmowania nowych wyzwań z uśmiechem na twarzy, kiedy we własnym środowisku rodzinnym nie czuje się do końca bezpiecznie. Może to wynikać z bardzo wielu spraw wymagających bliższego przyjrzenia się, czasem ingerencji placówki, np. przemoc w rodzinie. Ale oprócz tych bardzo oczywistych elementów są jeszcze mniej widoczne, np. parentyfikacja, niedostępność emocjonalna rodziców, uzależnienie od ekranów.
- **Dobre stosunki między członkami rodziny** – w tym przypadku nie chodzi znowu o idealny model małżeństwa, ale o dorosłych, którzy nie stawiają dziecka w sytuacji permanentnego konfliktu. Nawet jeśli rodzice nie zgadzają się w pewnych sprawach związanych z wychowaniem, powinni umieć wyjaśnić dziecku, jak funkcjonuje ich rodzina bez jedności.

Dasię to zrobić, choć wymaga większych nakładów pracy i otwartej komunikacji między dzieckiem a rodzicami.

Jak to wyjaśnić dzieciom?

Chcąc wyjaśnić dzieciom, czym jest ćwiczenie odporności psychicznej, można po prostu skorzystać z definicji Edith Grotberg: „To umiejętność pokonywania destrukcyjnych skutków nieszczęścia”¹. Oczywiście dosłownie i w wielkim skrócie, ale często przedszkolakom wystarczy tego rodzaju komunikat. Chodzi o to, żeby zamiast pogrążyć się w rozpacz związanej z niepowodzeniem, budować na nowych doświadczeniach. Obrazując to bardzo plastycznie, można poprosić dzieci o zbudowanie czegoś z dużej ilości klocków lub piasku na przedszkolnym podwórku. Następnie zainscenizować zabawę, podczas której ktoś niechcący burzy te klocki. Tu ważne jest zachęcenie maluchów do opowiedzenia, co czują w tej sytuacji. Przecież jest to denerwujące, smutne, irytujące. Każdy może to czuć inaczej, a budowanie odporności psychicznej polega m.in. na dawaniu sobie prawa do tych nerwów i uczeniu się kontrolowania stresu.

Bez tego dziecko nie będzie miało szansy poćwiczenia panowania nad emocjami. Obserwując innych w podobnej sytuacji, może też dowiedzieć się, jak przeżywają to również inni. Każdy trochę inaczej, jest to więc również cenna lekcja do budowania na zdobytym doświadczeniu, które niekoniecznie jest przyjemne. W dalszej części zabawy można dzieci zachęcić do wymyślenia, co może powstać z rozwalonej budowli. To, co przed chwilą było zniszczoną stertą rozrzuconych klocków, po chwili namysłu może się zamienić w kolejną, może jeszcze lepszą, zabawę. Dokładnie na tym polega ćwiczenie odporności psychicznej. Na akceptowaniu trudności, okazaniu uczuć i szukaniu konstruktywnych rozwiązań. Bez odchodzenia, obrażania się i poddawania za każdym razem. Dla dorosłego taki obrót sprawy może się wydać oczywisty. Jednak dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują naprawdę wielu prób i ćwiczeń, żeby zrozumieć, że to podnoszenie się po porażce jest zupełnie naturalne i możliwe, choć wymaga włożenia wysiłku.

Rola dorosłego

Nie da się przecenić roli dorosłego we wspieraniu odporności psychicznej dzieci. Międzynarodowe badania „konstruktywności” doprowadziły do wyszczególnienia ponad 36 czynników sprzyjających jej budowaniu. Ogólnie zamknęto je w trzech kategoriach „postrzegania siebie”. Marta Paluch przytacza za tymi badaniami trzy ważne obszary².

- **Ja mam** – w tym wypadku chodzi o środowisko, otoczenie, w którym wzrasta dziecko. Spokojne, zrozumiałe, bezpieczne, bardzo sprzyja budowaniu poczucia

¹ Grotberg E., *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2000, s. 21.

² Ibidem, s. 21.

bezpieczeństwa. Należą do niego m.in. relacje rodzinne, jasne reguły w domu, zachęcanie do bycia asertywnym, komunikowania o swoich emocjach i przemyśleniach, określanie uczuć i rozmawianie o nich, zachęcanie do słuchania innych.

- **Ja jestem** – to wewnętrzne cechy dziecka, uczucia, postawy, poczucie akceptacji (bycia akceptowanym przez najbliższych, ale też akceptacja siebie). Poczucie bycia kochanym, zaspokojenie potrzeby przynależności (wystarczająca ilość uwagi ze strony dorosłych). Radość rozumiana jako duma z siebie i swoich osiągnięć, zaufanie do otoczenia, niezależność.
- **Ja potrafię** – w tym wypadku chodzi o umiejętności społeczne i własne kompetencje. Pewność, że są obszary, w których radzę sobie świetnie na polu komunikacji z dorosłymi i rówieśnikami, umiejętność rozwiązywania problemów. Ćwiczenia związane z panowaniem nad własną impulsywnością. Relacje z najbliższymi oparte na zaufaniu.

Nie da się oczywiście zbudować odporności psychicznej przedszkolaków bez aktywnego zaangażowania rodziców w najróżniejsze aktywności. Wielu dorosłych nie zdaje sobie sprawy z tego, jak jest to ważne w przypadku ich dzieci. Tu otwiera się pole do współpracy z placówką. Nauczyciele mogą pomóc rodzicom wspierać odporność dzieci. Warto doradzać rodzicom otwartość w sprawach związanych z emocjami, nawet jeśli są one trudne do przerobienia.

Zaszczepienie stresem

Zauważanie emocji dziecka to jedna sprawa, mówienie o własnych – to druga. Równie ważna, bo przecież dzieci najczęściej przejmują modele zachowań najbliższych dorosłych. Usuwanie z drogi dziecka wszelkich stresów, kłopotów czy trudności wcale nie jest okazywaniem miłości, choć może się tak wydawać na pierwszy rzut oka.

Jest takie wyrażenie jak „zaszczepianie stresem”, które bardzo pięknie wyjaśnia, jak wspierać odporność psychiczną dzieci. Chodzi o stawianie pewnych wymagań i pilnowanie, żeby dziecko mogło im sprostać. Powinny więc być adekwatne do wieku i możliwości przedszkolaka. Ale równie ważne jest poczucie dziecka, że nie jest z danym wyzwaniem samo, że zawsze może liczyć na pomoc dorosłego (nie mylić z wyręczaniem). Im więcej takich wyzwań wymagających skupienia, zaangażowania, kreatywnego myślenia, współpracy z innymi, tym lepiej zadziała ta szczepionka. Dziecko w bezpiecznych warunkach, nawet stresujących, ale bezpiecznych, naprawdę świetnie poradzi sobie z trudnościami. Może nie od razu, może nie przy drugiej czy trzeciej próbie, ale da radę. Im więcej takich prób, tym więcej doświadczenia. To jest właśnie powolne oswojenie stresu i działania pod jego wpływem.

Nie od dziś wiadomo, że stres może działać na człowieka destrukcyjnie albo motywować. W odpowiednich warunkach, po właściwym przygotowaniu w wieku przedszkolnym i mądrym wsparciu ze strony dorosłego, ten oswojony stres nie będzie paraliżującym doświadczeniem.

Przemyślane wyzwania powinny być też elementem codzienności, np. samodzielne ubieranie się, zaangażowanie w pomoc dorosłemu, udział w konkursach, uczestnictwo w wydarzeniach ważnych dla społeczności lokalnej, szukanie pasji, żeby dziecko miało poczucie sensu w życiu. Oczywiście nikt nie może wymagać od przedszkolaka, żeby potrafił ostatecznie określić swoje zainteresowania, ale samo poszukiwanie i doświadczanie jest zdobywaniem kolejnych informacji o tym, jak przez zaangażowanie, powtórne próby i ćwiczenia można dojść do upragnionego celu i radzić sobie z problemami. To wszystko małe kroki składające się na budowanie odporności psychicznej i budowanie poczucia wartości człowieka. ■

Bibliografia

Grotberg E., *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2000.

Sikorska I., Sajdera J., Paluch-Chrabąszcz M., *Dzielne dzieci! Wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kielce 2018.



Anna Jankowska – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców www.tylkodlamam.pl oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.

Zauważanie emocji dziecka to jedna sprawa, mówienie o własnych – to druga. Równie ważna, bo przecież dzieci najczęściej przejmują modele zachowań najbliższych dorosłych. Usuwanie z drogi dziecka wszelkich stresów, kłopotów czy trudności wcale nie jest okazywaniem miłości, choć może się tak wydawać na pierwszy rzut oka.