

Renata Spisak - Sowa  
psycholog, psychoterapeuta

***Budowanie  
odporności psychicznej  
i jej wpływ na zdrowie  
dzieci, nastolatków  
i dorosłych***

# ZDROWIE

- ▶ Stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego
  - ▶ i społecznego.

## ▶ ZDROWIE PSYCHICZNE

- ▶ Stan dobrostanu psychicznego, umożliwiający ludziom radzenie sobie ze stresem życiowym, realizowanie swoich możliwości, uczenie się i pracę oraz wnoszenie wkładu w życie swojej społeczności (WHO,2022)

**ODPORNÓŚĆ FIZYCZNA** - zdolność organizmu do radzenia sobie z przeciążeniem, chorobami i urazami i do szybkiej regeneracji po ich wystąpieniu

## **ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA**

„sprężystość psychiczna”  
„prężność osobowa”

wynik pomyślnego przystosowania się do trudów i wyzwań życiowych dzięki elastyczności poznawczej, emocjonalnej oraz behawioralnej oraz dostosowania się do wymagań zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, 2024)

Zależy od niej, jak sprawnie radzimy sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi, jak reagujemy na zmiany, w jaki sposób podchodzimy do problemów i wyzwań - a także, w jaki sposób i w jakim tempie odzyskujemy równowagę psychiczną w sytuacjach trudnych lub traumatycznych.

# CO PRZYCZYNIA SIĘ DO BUDOWANIA ODPOWNOŚCI PSYCHICZNEJ

## ► sprzyjające warunki rodzinne

- dobra opieka w pierwszych latach życia (teoria więzi - bezpieczna więź)
- rodzinna sieć opieki i wspierające relacje,
- bliska osoba w dzieciństwie; określone role, jasne zasady, jasna struktura funkcjonowania domu
- rozsądne oczekiwania rodziców

# CO PRZYCZYNIA SIĘ DO BUDOWANIA ODPOWNOŚCI PSYCHICZNEJ

- ▶ **środowiskowe czynniki pozarodzinne**
  - konstruktywne relacje z rówieśnikami
  - pozytywne dorosłe osoby do naśladowania (nauczyciele, trenerzy, duchowni, sąsiedzi, bezpieczne sąsiedztwo i szkoła)

# 4 FILARY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

model 4C

Kontrola (poczucie wpływu na własne życie i zdolność zarządzania emocjami)

Zaangażowanie (wyznaczanie swoich celów, konsekwentne dążenie do nich i wytrwałość w realizacji zadań)

Wyzwania (spostrzeganie trudności jako wyzwań i okazji do nauki, rozwoju)

Pewność siebie (pozytywny obraz siebie, dostrzeganie swoich możliwości i ograniczeń, konstruktywne podejście do krytyki)

# ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - JAK JĄ BUDOWAĆ W PRZEDSZKOLU I SZKOLE

- zapewnienie bezpiecznego środowiska i odpowiedniego wsparcia w procesie nauki / pracy, dostrzeganie mocnych stron, ale także trudności
- umożliwianie budowania relacji, doświadczania wsparcia społecznego
- edukacja emocjonalna, psychoedukacja
- budowanie poczucie kompetencji, wpływu na własne życie, wzmacniania poczucia własnej wartości
- podejmowanie wyzwań, wychodzenie poza strefę komfortu, pokonywanie własnych ograniczeń
- rozwijanie pasji i zainteresowań, kształtowanie umiejętności odpoczywania i budowania balansu między pracą, rodziną, pasjami, odpoczynkiem

„W życiu chodzi nie o to,  
by czekać, aż burza minie,  
ale o to, by nauczyć się  
tańczyć w deszczu.”

*Vivian Greene*

Dziękuję za uwagę