**Słowa mają moc, czyli o odporności psychicznej dzieci**

Odporność psychiczna dzieci to umiejętność radzenia sobie z trudnościami, stresem i wyzwaniami, jakie stawia życie. Może przejawiać się jako zdolność do przeciwdziałania negatywnym wpływom środowiska, odzyskiwania równowagi po trudnych sytuacjach i utrzymywania pozytywnego podejścia do życia. W budowaniu odporności psychicznej dzieci kluczowe są wsparcie emocjonalne i odpowiednie umiejętności wychowawcze rodziców bądź opiekunów. Budowanie odporności psychicznej dzieci oraz zapewnienie im akceptacji i miłości są niezbędnym aspektem w ich rozwoju. Na ową odporność wpływ mają takie czynniki jak: wsparcie rodziny i rówieśników, styl wychowania, poziom inteligencji emocjonalnej, empatii i samooceny.

Jakie są więc kluczowe aspekty budujące odporność psychiczną dzieci? Przede wszystkim akceptacja. Dziecko powinno czuć się kochane i cenione bezwarunkowo, niezależnie od wad, niepowodzeń i popełnianych błędów. Wspierajmy dzieci w trudnych sytuacjach. Chwalmy ich determinację i wytrwałość w przekraczaniu własnych granic. Doceniajmy przezwyciężane trudności i ograniczenia. Wzmacniajmy działania, które uwzględniają preferencje dzieci, a nie zadowalają oczekiwania innych.

Po drugie miłość, jako podstawowy element rozwoju emocjonalnego dzieci. Okazywanie miłości, troski i uwagi pomaga budować silną więź emocjonalną. Rodzice powinni wyrażać pozytywne emocje i zainteresowanie dzieckiem, używając spokojnych, akceptujących i wspierających słów. Nie powinni natomiast oceniać myśli czy bagatelizować obaw. Istotne jest wzmacnianie wewnętrznej motywacji dziecka.

Otwarta, empatyczna komunikacja pozwoli na swobodne wyrażanie myśli, poglądów, uczuć oraz obaw. Dziecko powinno czuć, że może zwrócić się do rodziców z problemami. Rodzice powinni uczyć dzieci, że porażki i błędy są naturalną częścią życia, i że ważne jest, aby wyciągać z nich konstruktywne wnioski. Dzieci powinny być chronione przed negatywnym wpływem, tj.: krytyka, przemoc słowna czy emocjonalna. Kiedy natomiast chwalimy dzieci, powinniśmy być szczerzy i autentyczni. Zauważajmy i doceniajmy ich wysiłek.

Stabilne i bezpieczne środowisko, w którym dzieci mogą się swobodnie rozwijać, eksplorować świat to kolejny istotny aspekt. Pomoc dzieciom w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami, konfliktami i stresem, pozwoli im lepiej radzić sobie z wyzwaniami życiowymi. Dzieci muszą wiedzieć do kogo zwrócić się o pomoc oraz nie bać się szukać jej, gdy rzeczywiście potrzebują wsparcia.

25 zdań, które dzieci powinny codziennie (lub często) słyszeć z ust dorosłych:

1. Kocham cię.
2. Dziękuję za pomoc.
3. Przepraszam, pomyliłam/ -em się.
4. Jesteś ważna/ -y.
5. Lubię spędzać z tobą czas.
6. Wierzę w ciebie.
7. Pamiętaj, że jestem obok.
8. Ufam ci.
9. Pomogę ci w potrzebie.
10. Możesz być z siebie dumna/ - y.
11. Widzę, że się postarałaś/ -eś.
12. Co o tym myślisz?
13. Możesz powiedzieć „nie”.
14. Tym razem się nie udało. Sprawdźmy dlaczego…
15. Złość, gniew, smutek są w porządku.
16. Nie musisz się ze mną zgadzać.
17. Wybaczam ci.
18. Nie oceniam cię.
19. Nie każdy będzie cię lubił, to normalne.
20. Czego się dzisiaj dowiedziałaś/ -eś?
21. Szanuj siebie i innych.
22. Chętnie razem z tobą pomilczę.
23. Nauczyłam/ - em się tego od ciebie.
24. Postaraj się. Nie poddawaj się.
25. Rozumiem cię.[[1]](#footnote-1)

Pozytywne komunikaty kierowane do dzieci powinny być szczere i autentyczne. Warto zachęcać dzieci do pozytywnego myślenia o sobie i wspierać je w rozwijaniu zdrowego poczucia własnej wartości. Zadaniem rodzica powinno być rozwijanie niezależności   
i zdolności do podejmowania decyzji dostosowanych do wieku i dojrzałości. Rodzic powinien być wzorem zarówno w zachowaniu, jak i wyznawanych wartościach, pamiętając przy tym, iż każde dziecko jest unikalne, a wparcie należy dostosowywać do indywidualnych cech charakteru i potrzeb.

Ważne jest również, by w komunikatach kierowanych do dziecka nie używać zdań, które obniżają poczucie własnej wartości:

1. Nie jesteś wystarczająco dobry/ -a,
2. Nieudacznik jesteś.
3. Na twoim miejscu nie próbowałbym, bo i tak sobie nie poradzisz.
4. Twoi rówieśnicy są lepsi od ciebie.
5. Nie masz żadnych umiejętności.
6. Nigdy nic nie zrobisz dobrze.
7. Jesteś przeciętny/ - a.
8. Nie jesteś godny/ -a mojej uwagi.
9. Nic z ciebie nie wyrośnie.
10. Nie ma sensu żebyś się starał/ -a[[2]](#footnote-2).

Dzieci, które czują się kochane i wspierane lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Opiekunowie powinni być wzorem. Powinni modelować pozytywne zachowania oraz tworzyć otwartą komunikację. Wspieranie dzieci w budowaniu odporności psychicznej jest długotrwałym procesem, który wymaga cierpliwości, zrozumienia i gotowości do słuchania potrzeb, a to stworzy fundamenty na całe przyszłe, dorosłe życie.

Opracowała: Sylwia Sopalak

**Bibliografia:**

1. Anna Jankowska, „Bliżej Przedszkola 4” 235/2021
2. kursy.soniamichalik.pl

1. „Co dziecko powinno słyszeć od dorosłych?”, Anna Jankowska, Bliżej Przedszkola 4.235/2021, s.14-17 [↑](#footnote-ref-1)
2. Sonia Michalik – psycholog dzieci i rodziców, kursy.soniamichalik.pl [↑](#footnote-ref-2)