**BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECKA**

Jedną z najważniejszych spraw, które decydują na to jak rodzimy sobie w dorosłym życiu, kontaktach międzyludzkich, jest wspieranie odporności psychicznej dziecka w wieku przedszkolnym.

Jednym z ważniejszych obszarów do „zaopiekowania” jeśli chodzi o budowanie poczucia wartości jest skłonność współczesnych dzieci do  szybkiego poddawania się. Oprócz wieku rozwojowego i umiejętności społecznych , ma to w dużym stopniu związek z rzeczywistością, w której dzieci rzadko muszą na coś czekać. W dzisiejszych czasach dominuje tendencja instant i fast. W związku z tym dzieci 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. Nie jest to wina ani rodziców, nauczycieli ani tym bardziej dzieci! Po prostu żyjemy w innych czasach niż sami się wychowywaliśmy. Nikt niczego nie planuje, nie szykuje, nie czeka na swoją kolej. Jest pomysł, jest wykonanie a życie toczy się dalej. Taka społeczno- kulturowa tendencja jest wygodna, ale nie sprzyja budowaniu oporności psychicznej,  podczas której nie sposób zderzyć się z wyzwaniami i niepowodzeniami. .

**Co więc składa się na odporność psychiczną dziecka?**

Według niektórych autorów na odporność psychiczną składają się samopoznanie, inicjatywa, samokontrola, radzenie sobie ze stresem, umiejętności społeczne czy 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. Dlatego rozpatrując wsparcie dziecka, warto wziąć pod uwagę czynniki składające się na budowanie odporności psychicznej. Są nimi między innymi:

**Niektóre cechy indywidualne dziecka:**

* **Towarzyskość i temperament**
* **Pozytywny obraz siebie**

**Należy również pamiętać, że jest wiele obszarów w życiu dziecka, w których dzieci mają ochotę spróbować swoich sił, ale z obawy przed tym co powiedzą czy pomyślą dorośli, rezygnują.**

**Niektóre cechy indywidualne rodziny:**

* **Spójność**
* **Zgodność**
* **Dobre stosunki między członkami rodziny**

**To wszystko sprawia, że dziecko czuje spokój i ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa, nie jest stawiane w  sytuacji ciągłego konfliktu a co za tym idzie ma tendencję do eksplorowania świata.**

W budowaniu odporności psychicznej dziecka nie sposób przecenić roli dorosłego. Spokojne i zrozumiałe dla dziecka środowisko, w którym wzrasta sprzyja budowaniu bezpieczeństwa. Bycie akceptowanym przez najbliższych pomaga w samoakceptacji. I na końcu pewność siebie w pewnych obszarach, świadomość *że z czymś sobie radzę* sprawia, że dziecko podejmuje próby działań w innych obszarach.

Ponadto nie da się w życiu uniknąć stresu i porażki ( również w dziecięcym świecie), nie jest złą rzeczą, gdy dziecko się potknie, czegoś nie umie, najważniejsze jest nie pozwolić dziecku pogrążyć się w rozpaczy a wyciągnąć wnioski i czerpać z doświadczeń. *Zaszczepić dziecko stresem*  to nic innego jak stawiać dzieciom wymagania ale jednocześnie sprawdzać czy dziecko im sprosta. Wymagania te powinny być więc adekwatne do wieku i możliwości przedszkolaka. Ważne jest również poczucie dziecka, że z danym wyzwaniem nie jest samo, ale w każdej chwili może liczyć na pomoc dorosłego (nie mylić z wyręczaniem).

Nie od dziś wiadomo, że stres może działać na człowieka motywująco lub destrukcyjnie.  W odpowiednich warunkach, po właściwym przygotowaniu w wieku przedszkolnym i mądrym wsparciu ze strony dorosłego stres nie będzie paraliżującym doświadczeniem. Przytoczone przykłady to jedynie małe kroki składające się na budowanie odporności psychicznej i budowanie poczucia wartości dziecka i człowieka.

*opracowano na podstawie magazynu Bliżej Przedszkola nr. 4.211/2019*