

Robert Opora\*

## Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży

### Pojęcie odporności psychicznej

Istnieją pewne właściwości, które są wspólne dzieciom i młodzieży cechującym się odpornością psychiczną. Niektóre z tych właściwości są typowe dla określonego etapu rozwojowego, a niektóre można uznać za nieustannie obecne na wszystkich etapach rozwojowych. Na przykład: towarzyskość jest cechą, którą można obserwować na różnych etapach rozwojowych człowieka, natomiast zdolność do kontrolowania pory karmienia przez niemowlę jest zachowaniem specyficznym dla określonego etapu rozwojowego.

Jedną ze wspólnych rzeczy łączących dzieci i młodzież odporne psychicznie jest doświadczanie przeciwności życiowych, przerastających je trudności czy chronicznego stresu, z którymi potrafią sobie skutecznie poradzić. Jeśli dzieci i młodzież nie są w stanie przezwyciężyć tych trudności, to zazwyczaj uznaje się je za mało odporne psychicznie.

### Kształtowanie odporności psychicznej wraz z rozwojem dziecka

Dzieci, które pokonują trudności i przezwyciężają przeciwności losu, mają pewne właściwości. Właściwości te pojawiają się we wczesnym niemowlęctwie i są kształtowane przez całe życie człowieka. Dostrzeżono, że odporne psychicznie niemowlęta są aktywne, energiczne, dają się łatwo wychowywać. Zazwyczaj wytwarzają pozytywne nastawienie innych do siebie oraz cechują się „łatwym temperamentem”<sup>1</sup>, to znaczy temperamentem pozwalającym na łatwe wychowywanie dziecka.

---

\* Dr Robert Opora, Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna, ul. Biskupia 24 b, 80-875 Gdańsk, e-mail: innro@univ.gda.pl.

<sup>1</sup> A. Kołakowski, *Zaburzenia zachowania*. [W:] *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*. Red. T. Wolańczyk, J. Komender. Warszawa 2005, s. 255.

Odporne psychicznie niemowlęta są wrażliwe na społeczne bodźce dzięki zdolności do zwracania uwagi na otaczające je środowisko oraz utrzymywania tej uwagi. Cechują się aktywnością i większą determinacją. Przejawiają większą tolerancję na frustrację, kontrolę impulsów, potrafią odraczać gratyfikację własnych potrzeb, w przeciwieństwie do swoich rówieśników o niskiej odporności psychicznej<sup>2</sup>.

Istnieją badania, które podkreślają wagę genetycznych i neurochemicznych właściwości predysponujących do stania się dzieckiem odpornym psychicznie<sup>3</sup>. W okresie dzieciństwa dzieci odporne psychicznie dodatkowo cechują się inteligencją, autonomią oraz towarzyskością<sup>4</sup>. Ich autonomia jest pohamowywana przez odpowiednią współpracę z innymi oraz uległość<sup>5</sup>. Odporne psychicznie dzieci charakteryzują się przyjaznym nastawieniem do innych, odpowiadaniem na potrzeby innych, wrażliwością i kooperacyjnym stylem funkcjonowania, a także pozytywnym poczuciem własnej wartości<sup>6</sup>. Dodatkowo zaobserwowano, że dzieci odporne psychicznie są bardziej androgyniczne. Chłopcy odporni psychicznie lepiej radzą sobie z wyrażaniem emocji, są bardziej wylewni i towarzyscy niż ich koledzy o niskiej odporności psychicznej. Dziewczynki odporne psychicznie są natomiast lepiej zorganizowane, śmielsze oraz zainteresowane poznawaniem otaczającego je świata, co sprzyja kształtowaniu u nich cech androgynicznych<sup>7</sup>.

Właściwości, które wykształciły się u odpornych psychicznie niemowląt, w dalszym ciągu rozwijają się, równocześnie pojawiają się zaś kolejne cechy wzmacniające tę odporność. Nadal rozwijają się procesy poznawcze dziecka, strategie rozwiązywania problemów stają się coraz bardziej subtelne. Dzieci odporne psychicznie przejawiają wysoką motywację poznawczą, a w sytuacjach wymagających zrozumienia kierują się zasadami prawości<sup>8</sup>.

Z wiekiem u odpornych psychicznie dzieci w dalszym ciągu utrzymuje się ich autonomia, towarzyskość i androgyniczność<sup>9</sup>. Dzieci te przejawiają różne zainteresowania i mają różne hobby, niekoniecznie związane z płcią<sup>10</sup>.

---

<sup>2</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *Vulnerability, coping, and growth from infancy to adolescence*. New Haven 1976.

<sup>3</sup> T. M. Levy, M. Orlans, *Intensive short-term therapy with attachment disordered children*. [W:] L. VandeCreek, S. Knapp i T. Jackson i in., *Innovations in clinical practice: A source book*. Sarasota 1995, t. 14, s. 227–251.

<sup>4</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>5</sup> Tamże.

<sup>6</sup> N. Garnezy, *Children under stress: perspectives on antecedents and correlates of vulnerability and resistance to psychopathology*. [W:] *Further Explorations in Personality*. Red. A. I. Rabin, J. Arnoff, A. M. Barclay, R. A. Zucker. New York 1981, s. 196–269.

<sup>7</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> E. E. Werner, *High-risk children in adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years*. „American Journal of Orthopsychiatry” 1989, nr 59, s. 72–81.

<sup>10</sup> Tamże.

Przejawiają one wyższy poziom wewnętrznego poczucia kontroli niż ich rówieśnicy o niższym poziomie odporności psychicznej<sup>11</sup>. Mają także wyższe poczucie własnej wartości niż dzieci nieodporne psychicznie<sup>12</sup>. Dążą do mistrzostwa przy jednoczesnym poszukiwaniu wsparcia. Dzieci te uczą się poprzez zadawanie pytań, poszukiwanie sugestii, obserwację i naśladowanie<sup>13</sup>.

W wieku dojrzewania dzieci odporne psychicznie w dalszym ciągu osiągają korzystniejsze wyniki na wielu skalach w porównaniu ze swoimi nieodpornymi psychicznie rówieśnikami. Dotyczy to głównie takich wymiarów, jak: towarzyskość, autonomia i androgyniczność, a także wewnętrzne poczucie kontroli<sup>14</sup>. Ich zdolności poznawcze nadal przeważają nad zdolnościami rówieśników mniej odpornych psychicznie. Dostrzeżono też, że inteligencja sprawia, iż dzieci te stają się bardziej wrażliwe<sup>15</sup>. Ponadto spędzają one więcej czasu na odrabianiu zadań domowych i częściej współpracują ze swoimi nauczycielami<sup>16</sup>. Są one także mniej skłonne do podejmowania czynności aspołecznych oraz rzadziej wymagają pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej, dziewczęta zaś rzadziej zachodzą w ciążę jako nastolatki<sup>17</sup>. A jeśli nawet nastoletnie dziewczęta zajdą w ciążę, to zachowują swoją odporność psychiczną, o ile kontynuują naukę, podtrzymują swoje aspiracje i otrzymują społeczne wsparcie<sup>18</sup>.

## Wskazówki co do praktycznego kształtowania odporności psychicznej

Jest wiele właściwości powiązanych z odpornością psychiczną dzieci i młodzieży. Istnieje jednak pięć właściwości, które szczególnie wyróżniają się w prowadzonych badaniach nad odpornością psychiczną. Systematycznie ujawniają się one na przestrzeni życia od niemowlęctwa do okresu dojrzewania. Są nimi:

- wysoka sprawność procesów poznawczych,
- autonomia,

<sup>11</sup> N. Garmezy, M. Rutter, *Stress, Coping, and Development in Children*. New York 1983.

<sup>12</sup> E. F. Dubow, T. Luster, *Adjustment of children born to teenage mothers: The contribution of risk and protective factors*. „Journal of Marriage and the Family” 1990, nr 52, s. 393–404.

<sup>13</sup> S. Nelson-LeGall, E. Jones, *Classroom help-seeking behavior of African-American children*. [W:] *Resilience, Schooling, and Development in African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24 (1), s. 132–147.

<sup>14</sup> N. Garmezy, *Children in poverty: Resilience despite risk*. „Psychiatry” 1993, nr 56, s. 127–136; N. Garmezy, M. Rutter, *dz. cyt.*; E. E. Werner, *dz. cyt.*

<sup>15</sup> S. Luthar, *Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents*. „Child Development” 1991, nr 62, s. 600–616.

<sup>16</sup> V. E. Lee, L. F. Winfield, T. C. Wilson, *Academic behaviors among high-achieving African-American students*. [W:] *Resilience, schooling, and development of African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24 (1), s. 65–86.

<sup>17</sup> E. E. Werner, *dz. cyt.*

<sup>18</sup> D. Scott-Jones, *Adolescent childbearing: Risks and resilience*. [W:] *Resilience, Schooling, and Development in African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24 (1), s. 53–64.

- androgyniczność,
- społeczne kompetencje,
- wewnętrzne poczucie kontroli.

Pielęgnowanie tych właściwości dziecka pozwala przewidywać, że w ten sposób zostanie wykształcona jego odporność psychiczna.

### **Poznawcze funkcjonowanie**

Prowadzonych jest wiele dyskusji dotyczących inteligencji, odnoszących się do tego, czy inteligencja jest dziedziczona, czy nabywana w toku życia jednostki. Obok badań dostarczających dowodów potwierdzających istotne znaczenie czynników dziedzicznych i biologicznych istnieją też takie, które akcentują szczególne znaczenie środowiska dla kształtowania się odporności psychicznej. To, w jaki sposób rodzice czy opiekunowie niemowlęcia wchodzi z nim w interakcje, wpływa na tworzenie się u niego nowych powiązań nerwowych. W związku z tym środowisko nieustannie wpływa na kształtowanie się inteligencji dziecka w dalszym jego rozwoju<sup>19</sup>. Naukowcy toczą spór o to, w jakim stopniu inteligencja jest efektem wpływu środowiska, a w jakim genów. Mimo braku zgody co do tej kwestii, istotne wydaje się poznanie tego, w jaki sposób środowisko wpływa na rozwój inteligencji dziecka, gdyż pozwoli to rodzicom i opiekunom dziecka na podejmowanie odpowiednich interwencji.

W niemowlęctwie dziecko powinno doświadczać ekspozycji na różnego rodzaju bodźce ze środowiska. Warto pokazywać mu błyszczące przedmioty, wzory i kontrasty. Rozmawianie z nim i czytanie mu jest szczególnie ważne, nawet jeśli dziecko jeszcze nie potrafi mówić. Rozmowa ułatwia mu nabywanie zasad i umiejętności językowych. Kiedy dziecko zacznie już mówić, rozmawianie z nim rozwija jego umiejętność formułowania myśli i wypowiedzania się. Jeśli dziecko powie „pić”, to można zwrócić się do niego: „Czy chciałabyś trochę soku w butelce?”. Dzięki temu dziecko rozwija swój zasób słów oraz nabywa umiejętności językowych. Czytanie dzieciom powoduje, że stają się one zainteresowane drukiem. Na początku niemowlętom w zupełności wystarcza poznawanie prostych obrazkowych książeczek.

Oczywiście poznawczy rozwój dziecka można i należy wspierać w kolejnych latach jego życia. W szkole podstawowej dzieci uczą się czytania, spotykają się z zagadnieniami naukowymi przedstawionymi w przystępny sposób, poznają matematykę, a także bardziej wyrafinowany język. W tym czasie popularne i zalecane są gry pamięciowe oraz wszystkie te, które polegają na tworzeniu różnych kategorii pojęciowych. Zapamiętywanie kart, ich grupowanie i klasyfikowanie na podstawie kształtu, koloru, funkcji rozwija ich procesy poznawcze. Liczenie i mierzenie przedmiotów pomaga im w poznawaniu matematyki i zjawisk przyrody. Słuchanie wypowiedzi dorosłych zwiększa ich umiejętności językowe.

---

<sup>19</sup> L. Steinberg, R. Meyer, *Childhood*. New York 1995.

W wieku szkolnym dzieci w dalszym ciągu lubią, aby im czytać, lecz potrafią już także czytać samodzielnie sobie i innym.

Dalsze uczestniczenie dzieci w różnych zajęciach szkolnych podnosi ich zdolności poznawcze, stąd też istotne jest wspieranie dziecka przez rodzica, kiedy ono odrabia zadania domowe. Oczywiście na rozwój poznawczy duży wpływ ma również to, co dzieje się poza szkołą. Gry, które wymagają pamięci, myślenia strategicznego, planowania czy klasyfikacji, sprzyjają rozwojowi poznawczemu.

### **Autonomia**

Autonomię możemy określić jako zdolność i zamiar samodzielnego wypełniania zadań. Ma ona szczególne znaczenie dla społecznego rozwoju dziecka. Autonomia, tak jak umiejętności poznawcze, także rozwija się stopniowo od wczesnego dzieciństwa do dorosłości. Może być wspierana przez dawanie dziecku zadań, które ono ma samodzielnie skończyć. Oczywiście konieczne jest uwzględnienie rozwojowej gotowości dziecka do poradzenia sobie z tym zadaniem. Zachęcanie i powtarzanie takich zadań jak układanie puzzli pozwala małemu dziecku na naukę procesu rozpoczynania i ostatecznego kończenia podjętych czynności. We wczesnym dzieciństwie mycie rąk czy posprzątanie zabawek są właściwymi czynnościami kształtującymi autonomię dziecka. Natomiast kiedy dzieci stają się starsze i osiągają wiek około 13 lat, to oczekiwania wobec nich, rzecz jasna, także powinny się zmienić. Wówczas możemy oczekiwać od nich wykonywania i kończenia większych zadań, takich jak przygotowanie prostego obiadu czy przycięcie trawy w ogródku. Dzieci, które wykształcą własną autonomię, są wtedy w stanie myśleć za siebie i podejmować samodzielnie decyzje.

### **Androgyniczność**

Androgyniczność polega na przejawianiu przez tę samą osobę cech psychologicznych typowych dla roli męskiej i żeńskiej – w zależności od sytuacji. Osoby androgyniczne potrafią się wczuć i zachowywać w sposób typowy dla płci przeciwnej. Androgyniczność wiąże się z odpornością psychiczną. Chłopcy androgyniczni są bardziej wrażliwi i emocjonalni od kolegów, natomiast dziewczynki bardziej przedsiębiorcze od swoich rówieśniczek. Odporne psychicznie dzieci ujawniają swoją androgyniczność przez uczestniczenie w aktywnościach, które nie są typowe tylko dla prezentowanej przez nie płci. Rodzice i wychowawcy powinni godzić się na tego rodzaju aktywności swoich dzieci. Oczywiście takie zachowania mogą być także modelowane przez rodziców i opiekunów, co istotnie sprzyja kształtowaniu androgyniczności dziecka. To z kolei pozwala na prawidłowe formowanie się odporności psychicznej. Dzieci, które uczą się bawić i grać z wykorzystaniem różnorodnych zabawek, nie tylko tych typowych dla swojej płci, mają większą możliwość stania się odpornymi psychicznie.

## **Społeczne kompetencje**

Społeczne kompetencje należą do kolejnej grupy właściwości istotnych dla formowania się odporności psychicznej. Zazwyczaj zdobywa się je przez kształtowanie środowiska, w którym dziecko jest akceptowane. Społeczne kompetencje pozwalają dzieciom na zaspokajanie swoich specyficznych potrzeb w aprobowany społecznie sposób. Umiejętności te mogą być wzmacniane w dzieciństwie przez konfrontowanie dziecka z różnego rodzaju sytuacjami w różnych kontekstach społecznych. Może to być dyskusja z gośćmi zapraszanymi do klasy, wizyta edukacyjna w szpitalu czy domu opieki społecznej. Osoby z prawidłowymi umiejętnościami społecznymi potrafią wchodzić w konstruktywne interakcje z innymi osobami. Zazwyczaj przejawiają one prospołeczne zachowania i cechują się wrażliwością na problemy innych ludzi. Prospołeczne umiejętności, jak też wszystkie inne, również mogą być modelowane. Czynności takie jak dzielenie się z innymi, uczciwość mogą być modelowane i wzmacniane, podobnie jak wrażliwość na problemy innych ludzi. Społeczne kompetencje to wachlarz różnych umiejętności. Pielęgnowanie tych umiejętności jednocześnie pielęgnuje odporność psychiczną dziecka.

## **Wewnętrzne poczucie kontroli**

Ludzie z wewnętrznym poczuciem kontroli mają przekonanie, że sprawują kontrolę nad własnym życiem i losem. Uznają, że kontrolują to, co się im przydarza. Przeciwnościem wewnętrznego poczucia kontroli jest zewnętrzne poczucie kontroli. Osoby z zewnętrznym poczuciem kontroli wierzą, że różnego rodzaju wyższe siły i nieznanne wpływy kształtują to, co się z nimi dzieje. Wewnętrzne poczucie kontroli może być wspierane przez aranżowanie dzieciom sytuacji, w których mają one kontrolę nad efektami własnej aktywności. Dobrze jest, jeśli sytuacje te w jakiś sposób wpływają na życie dziecka. Na przykład: niemowlęta mogą mieć kontrolę nad samodzielnym, często nieudolnym, lecz skutecznym spożywaniem posiłku, a małe dzieci nad samodzielnym ubieraniem się. Ważne jest, aby zadania te kończyły się powodzeniem. Kiedy zadanie zostanie zrealizowane, warto zwrócić uwagę na to, że osiągnęły to, co zamierzały, że wykonały tę czynność samodzielnie i że mogą polegać na swoich umiejętnościach, jeśli chcą coś uzyskać, czy pochwalić je za to.

Pięć opisanych wyżej właściwości gra szczególną rolę w kształtowaniu się odporności psychicznej dziecka. Przedstawione tu sugestie są zaledwie kilkoma nielicznymi wskazówkami, które uwypuklają istniejące możliwości kształcenia odporności psychicznej w różnym wieku rozwojowym dziecka przez rodziców i inne osoby znaczące.

## Czynniki rodzinne

Środowisko jest istotnym filarem współuczestniczącym w kształtowaniu zjawiska odporności psychicznej. Rodzina jest jednym z aspektów środowiska, które przyczyniają się do formowania odporności psychicznej dziecka. Omawiając zjawisko odporności psychicznej, warto przywrócić się temu, w jaki sposób rodzina wpływa na jego kształtowanie się. Istnieje wiele czynników rodzinnych istotnych dla pojawienia się odporności psychicznej.

Pierwszym czynnikiem znaczącym dla odporności psychicznej, podkreślanym w badaniach i literaturze przedmiotu, jest brak dłuższych separacji między dzieckiem a matką przez pierwsze lata jego życia<sup>20</sup>. Silna więź pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem stanowi fundament kształtowania się zaufania u dziecka. Dzięki tej więzi dziecko tworzy sobie poczucie zaufania i bezpieczeństwa<sup>21</sup>. Rodzice dziecka cechującego się odpornością psychiczną odpowiadają na jego niewerbalne i werbalne sygnały, dbają o to, aby dziecko czuło się komfortowo, zaspokajają jego potrzeby. Rodzice i opiekunowie dostarczają niemowlęciu stymulacji przez przytulanie, pokazywanie obrazków, wykorzystywanie rozmaitych zabawek, pokazywanie przestrzeni oraz wiele innych czynności, które zadowolają dziecko. Istnieją badania potwierdzające, że rodzice, którzy wychowali swoje dzieci na odporne psychicznie, byli wrażliwi na ich potrzeby, stymulowali ich rozwój poznawczy i stosowali dobrze zorganizowane style wychowawcze<sup>22</sup>. Członkowie tych rodzin wspólnie uczestniczą w życiu domowym, a rodzice potrafią utrzymać rozsądną dyscyplinę, jasne granice, przewidywalne zasady i prawidłowo udzielać informacji zwrotnych<sup>23</sup>. Dzieci z tych rodzin aktywnie uczestniczą w życiu rodziny, wykonują należące do nich obowiązki i prace domowe<sup>24</sup>.

Rodzice dzieci odpornych psychicznie wspierają je emocjonalnie także w okresie dojrzewania. Natomiast w sytuacjach trudnych i stresujących służą im wsparciem i radami<sup>25</sup>. Ponadto rodzice ci zaangażowani są w edukację ich dzieci<sup>26</sup>.

Do czynników rodzinnych istotnie przyczyniających się do kształtowania odporności psychicznej u dziecka należy stabilna więź z co najmniej jedną osobą znaczącą, która poświęca mu odpowiednią uwagę przez okres dzieciństwa. Stąd też badania pokazują, że rodziny te zazwyczaj pozostają w dobrych relacjach

<sup>20</sup> E. E. Werner, R. S. Smith, *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York 1982.

<sup>21</sup> N. Garmezy, M. Rutter, *dz. cyt.*

<sup>22</sup> R. H. Bradley, L. Whiteside, D. J. Mundfrom, P. H. Casey, K. J. Kelleher, S. K. Pope, *Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty*. „Child Development” 1994, nr 65, s. 346–360.

<sup>23</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>24</sup> R. M. Clark, *Family life and school achievement: Why some Black children succeed and fail*. Chicago 1983.

<sup>25</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>26</sup> J. P. Connell, M. B. Spencer, J. L. Aber, *Educational risk and resilience in African-American youth: context, self, action and outcomes in school*. „Child Development” 1994, nr 65, s. 493–506.

z dziadkami<sup>27</sup>, swoim dzieciom zapewniają również możliwości pozytywnego i konstruktywnego spędzania czasu, począwszy od tych związanych z utrzymywaniem porządku w domu, przez różnego rodzaju czynności dnia codziennego, a skończywszy na wspieraniu zainteresowań oraz kontroli spędzanego czasu przed telewizorem<sup>28</sup>. Dzieci powinny otrzymywać zadania, które wymagają wzięcia odpowiedzialności za ich wykonanie oraz pewnej samodyscypliny, na przykład utrzymywanie porządku w domu.

W rodzinach, z których wyrastają odporne psychicznie dzieci, obserwujemy szczególną hierarchię wartości. Wykształcenie zazwyczaj znajduje się na czołowych miejscach<sup>29</sup>. Lojalność, zaufanie, szczerość, tolerancja, częsta wymiana zdań i opinii także znajdują się w czołówce podawanych wartości<sup>30</sup>. Również osobista niezależność i indywidualizm są respektowane w tych rodzinach<sup>31</sup>. Związki małżeńskie cechują się dużą stabilnością, zaangażowaniem, ciepłem oraz brakiem rywalizacji<sup>32</sup>. Tak więc nic dziwnego, że właściwości te są przekazywane dzieciom wychowującym się w takich rodzinach. Rodzice odgrywają różne role w rodzinie – w zależności od potrzeb i sytuacji.

Ponadto obserwuje się silne powiązanie tych dzieci ze szkołą i Kościołem. Przynależność do określonego wyznania pomaga dziecku w ustanowieniu wartości, pozytywnych postaw<sup>33</sup>. Wiara zapewnia tym dzieciom poczucie stabilności, spójności, jedności, poczucie koherencji oraz poczucie sensu<sup>34</sup>.

### Praktyczne sugestie

Z przytoczonych powyżej badań można wysnuć pewne wskazówki dla rodziców, które mogą być pomocne w kształtowaniu odporności psychicznej ich dzieci. Zaprezentowane badania zwracają uwagę na fakt, iż niezależnie od pozostawania w stresującym środowisku i w ubogich warunkach rodzice mogą podejmować czynności mające na celu pielęgnowanie odporności psychicznej. Zaraz po urodzeniu dziecka istotne jest nawiązanie silnej więzi między dzieckiem a rodzicem. Wiąż ta wymaga zazwyczaj wzajemnych relacji oraz atmosfery ciepła i bezpieczeństwa. Aby ją wytworzyć, rodzic powinien odpowiadać na potrzeby dziecka, rozmawiać z nim i wchodzić w interakcje. Dzięki tej więzi dziecko uczy się ufać innym osobom. Niemowlę jest przygotowane do wchodzenia w interakcje z innymi i uczenia się. Dlatego – by mogło prawidłowo się

---

<sup>27</sup> N. Garmezy, *dz. cyt.*

<sup>28</sup> R. M. Clark, *dz. cyt.*

<sup>29</sup> Tamże.

<sup>30</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>31</sup> P. C. Gandara, *Passing through the eye of the needle: High-achieving Chicanas.* „Hispanic Journal of Behavioral Sciences” 1982, nr 1, s. 167–179.

<sup>32</sup> L. Murphy, A. Moriarty, *dz. cyt.*

<sup>33</sup> R. M. Clark, *dz. cyt.*

<sup>34</sup> N. Garmezy, *dz. cyt.*



rozwijać – powinno doświadczać ekspozycji na różnego rodzaju konstruktywne bodźce.

Aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, rodzice powinni pomóc mu w ustrukturyzowaniu otaczającego go świata, powinni zatem ustanowić wraz z dzieckiem dzienny i tygodniowy plan względnie stałych czynności, za które będzie ono odpowiedzialne. Rutynowe czynności powinny być utrzymywane i wzbogacane w trakcie rozwoju dziecka. Oczywiście schemat rutynowych czynności winien cechować się pewną elastycznością i uwzględniać szczególne sytuacje, problemy. Rodzinne spożywanie posiłków, zasypianie, wstawanie o określonych porach i inne tego rodzaju rutynowe czynności sprzyjają pielęgnacji odporności psychicznej.

Jak wiadomo, komunikacja wewnątrz rodziny ma szczególne znaczenie. Także i w tych rodzinach, które są w grupie podwyższonego ryzyka ze względu na doświadczany stres, odgrywa ona ważną rolę. Dlatego istotne jest, aby wszyscy członkowie często i prawidłowo komunikowali się ze sobą, to znaczy odpowiednio często rozmawiali i słuchali siebie, wspierając się nawzajem. Dziecko będzie bardziej skłonne rozmawiać z rodzicem o swoich problemach, wtedy gdy zostanie nawiązana odpowiednia więź dziecka z rodzicem. Natomiast jeśli dziecko doświadcza odrzucenia emocjonalnego, to pojawia się niebezpieczeństwo wystąpienia wrogich reakcji wobec rodziców. Aby doszło do wykształcenia się prawidłowej więzi między rodzicem a dzieckiem, konieczne jest wspólne spędzanie czasu. Nie wystarczy sporadyczny kontakt z dzieckiem, nawet kiedy będzie on obfitował w wiele pozytywnych, przyjemnych i radosnych doznań. Rzadkie kontakty pełne starań rodzica, aby były one szczególnej jakości i miały zadośćuczynić dziecku wcześniejszą jego nieobecność, mogą prowadzić do przeciwnych efektów. Wysoki poziom doznań i emocji podczas sporadycznych spotkań może doprowadzić do tego, że w sytuacji rozstania się dziecka z tą osobą znaczącą, będzie ono znacznie bardziej cierpiało i czuło się odrzucone, niż gdyby interakcja między nimi cechowała się mniejszym stopniem emocjonalnego nasilenia.

Rodzinnie spędzany czas może także pełnić zarówno funkcje edukacyjne, jak i funkcję rozrywki. Na przykład: sprzątanie mieszkania może przybrać formę edukacji lub dobrej wspólnej zabawy.

Dyscyplina wychowawcza również odgrywa istotną rolę w kształtowaniu odporności psychicznej dziecka, dlatego też w kontakcie z podopiecznymi powinny obowiązywać jasne i wyraźne zasady, czyli to, co M. Herbert nazywa pozytywną dyscypliną<sup>35</sup>. Kiedyś dyscyplinę traktowano jako metodę karania za niepożądane zachowania oraz zapobiegania im w przyszłości. Współcześnie dyscyplina rozumiana jest nieco bardziej pozytywnie. Polega ona na stworzeniu dziecku odpowiedniej struktury i na swoistym przewodnictwie<sup>36</sup>. Ma ona zapewnić dziecku

<sup>35</sup> M. Herbert, *Adolescent conduct disorders*. [W:] *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Red. P. Graham. Cambridge 1989.

<sup>36</sup> R. Carson, J. Butcher, S. Mineka, *Psychologia zaburzeń*. Przekł. W. Dietrich i in. Gdańsk 2003, s. 172.

prawidłowy rozwój, wyposażając je w schematy akceptowane w określonym czasie przez społeczeństwo. Dziecko, które przyswoi sobie te schematy, będzie cechować się poczuciem kontroli nad skutkami swoich zachowań i będzie w stanie dokonywać wolnych wyborów. Dzieci potrzebują pomocy w ustrukturyzowaniu otaczającego ich świata oraz ustanowienia rozsądnych granic psychologicznych, toteż należy przyjąć pewne granice w zachowaniu dziecka i egzekwować je, w ciepły i życzliwy sposób tłumacząc dziecku ich zasadność. Ważne jest, aby dyscyplina była wprowadzana od najwcześniejszych lat życia dziecka i utrzymywana przez kolejne lata. Istotne jest również to, aby przy jej ustanawianiu rodzice kierowali się zasadą rozsądku i konsekwencji.

Inną cenną wskazówką co do pracy nad kształtowaniem odporności psychicznej jest motywowanie dzieci do realizowania swoich talentów i zainteresowań oraz angażowanie ich w domu do różnorodnych czynności dnia codziennego tak wcześnie, jak tylko jest to możliwe. Obszary zainteresowań i wykonywane przez dzieci czynności wcale nie muszą pokrywać się z powszechnie przyjmowanymi stereotypami związanymi z rolą dla danej płci. Na przykład angażowanie chłopców do gotowania i dziewczynek do czynności porządkowych w domu czy na podwórku uczy dzieci ważnych umiejętności przydatnych w życiu oraz brania odpowiedzialności za wypełnianie zadania. W związku z tym, że wychowywanie jest ciężkim i odpowiedzialnym zadaniem dla rodziców, warto, by korzystali oni z dodatkowego, pozarodzinnego wsparcia. Dlatego rodziny powinny utrzymywać kontakty z sąsiadami, przyjaciółmi, kolegami z pracy. Istotną rolę, zwłaszcza w sytuacjach trudnych i stresujących, odgrywają Kościół i wiara. Dodatkowo zapewnia to zaspokojenie i wyrażenie duchowych potrzeb jednostki.

Reasumując, można powiedzieć, że istnieje wiele sposobów kształtowania odporności psychicznej u dzieci i młodzieży. Zjawisko odporności psychicznej nie jest jedynie efektem indywidualnych właściwości, lecz także specyfiki rodziny, w której dziecko pozostaje.

### Bibliografia

- Bradley R. H., Whiteside L., Mundfrom D. J., Casey P. H., Kelleher K. J., Pope S. K., *Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty*. „Child Development” 1994, nr 65.
- Carson R., Butcher J., Mineka S., *Psychologia zaburzeń*. Przekł. W. Dietrich i in. Gdańsk: GWP 2003.
- Clark R. M., *Family life and school achievement: Why some Black children succeed and fail*. Chicago: University of Chicago Press 1983.
- Connell J. P., Spencer M. B., Aber J. L., *Educational risk and resilience in African-American youth: Context, self, action and outcomes in school*. „Child Development” 1994, nr 65.
- Dubow E. F., Luster T., *Adjustment of children born to teenage mothers: The contribution of risk and protective factors*. „Journal of Marriage and the Family” 1990, nr 52.

- Gandara P. C., *Passing through the eye of the needle: High-achieving Chicanas*. „Hispanic Journal of Behavioral Sciences” 1982, nr 1.
- Garmezy N., *Children under stress: perspectives on antecedents and correlates of vulnerability and resistance to psychopathology*. [W:] *Further Explorations in Personality*. Red. A. I. Rabin, J. Arnoff, A. M. Barclay, R. A. Zucker. New York: John Wiley and Sons 1981.
- Garmezy N., *Children in poverty: Resilience despite risk*. „Psychiatry” 1993, nr 56.
- Garmezy N., Rutter M., *Stress, Coping, and Development in Children*. New York: McGraw-Hill 1983.
- Gordon K. A., *The self-concept and motivational patterns of resilient African-American high school students*. „Journal of Black Psychology” 1995, nr 21.
- Herbert M., *Adolescent conduct disorders*. [W:] *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Red. P. Graham. Cambridge: Cambridge University Press 1989.
- Kołąkowski A., *Zaburzenia zachowania*. [W:] *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*. Red. T. Wolańczyk, J. Komender. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2005.
- Lee V. E., Winfield L. F., Wilson T. C., *Academic behaviors among high-achieving African-American students*. [W:] *Resilience, schooling, and development of African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24(1).
- Levy T. M., Orlans M., *Intensive short-term therapy with attachment disordered children*. [W:] L. VandeCreek, S. Knapp, T. Jackson i in., *Innovations in clinical practice: A source book*. Sarasota: FL. Professional Resource Press 1995, t. 14, s. 227–251.
- Luthar S., *Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents*. „Child Development” 1991, nr 62.
- Luthar S., Zigler E., *Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood*. „American Journal of Orthopsychiatry” 1991, nr 6.
- Masten A. S., *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. [W:] *Educational resilience in inner-city America*. Red. M. C. Wang, G. W. Gordon. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc 1994.
- Murphy L., Moriarty A., *Vulnerability, coping, and growth from infancy to adolescence*. New Haven: University Press 1976.
- Nelson-LeGall S., Jones E., *Classroom help-seeking behavior of African-American children*. [W:] *Resilience, Schooling, and Development in African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24(1).
- Scott-Jones D., *Adolescent childbearing: Risks and resilience*. [W:] *Resilience, Schooling, and Development in African-American Youth*. Red. L. F. Winfield. „Education and Urban Society” 1991, nr 24(1).
- Steinberg L., Meyer R., *Childhood*. New York: McGraw-Hill, Inc. 1995.
- Werner E. E., *High-risk children in adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years*. „American Journal of Orthopsychiatry” 1989, nr 59.
- Werner E. E., *Children of the garden island*. „Scientific American” 1989, nr 260.
- Werner E. E., Smith R. S., *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill 1982.
- Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*. Red. T. Wolańczyk, J. Komender. Warszawa 2005.

## Summary

### **Practical implications from research on psychological resilience in children and teenagers**

The article discusses the values characteristic for psychologically resilient children, such as their activity, intelligence, sociability, autonomy and androgyny. The author provides advice on practical enhancement of psychological resiliency in children. He focuses on developing and supporting the child cognitive capacity, internal self-control and social competence.

Family factors that largely determine the child's psychological resilience are widely discussed in the article.

One practical suggestion for shaping a child's psychological resilience is establishing and strengthening a bond between a parent and a child from the moment of his / her birth. Other important factors include discipline and motivating children towards pursuing their talents and interests.