

Jak budować i wzmacniać odporność psychiczną uczniów w szkole ?

PROJEKT Odporna Szkoła= Bezpieczny młodzik

Dla pedagogów i rodziców niezwykle istotna jest wiedza na temat zjawiska odporności psychicznej (ang. resilience), dająca szerszy ogląd sytuacji uczniów zmagających się z problemami.

Resilience – to termin używany do opisywania zestawu czynników, które umożliwiają prawidłową adaptację do otoczenia pomimo istniejących czynników ryzyka. Odkrycie zjawiska odporności pozwoliło popatrzeć na napotykające nas trudności przez pryzmat tego, co wzmacnia i chroni człowieka

Znajomość czynników ochronnych wskazuje, w jaki sposób nauczyciel może wzmacniać dzieci i rodziny w uczeniu się nowych umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Działania i postawy wzmacniające odporność psychiczną uczniów:

Nastawienie na rozwój

- określenie własnych potrzeb uczniów (zasoby i braki),
- sformułowanie realistycznych celów na podstawie zainteresowań, pragnień uczniów.

Akceptacja trudności

- zrozumienie, że trudności i problemy to wyzwania, które są częścią życia i służą rozwojowi,
- gotowość zmierzenia się z trudnościami.

Wyzwolenie z roli ofiary

- branie odpowiedzialności za własne działania i życie,
- wzmacnianie poczucia wpływu, sprawczości.

Optymizm

- pozytywne wzmocnienia,
- podtrzymywanie wiary we własne siły.

Akceptacja zmian

- traktowanie zmian jako części życia,
- rozwijanie umiejętności adaptacyjnych.

Aktywność

- poszukiwanie rozwiązań,
- elastyczność w działaniu.

Autorefleksja

- analizowanie okoliczności i skuteczności własnych działań,
- przemiana negatywnych myśli i emocji,
- wzmacnianie potencjału twórczego, zdolności.

Samoopieka (self-care)

- dbanie o siebie, o własne zdrowie, aktywność fizyczna, właściwe odżywianie, zdrowy styl życia, podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez działania przynoszące przyjemność i zadowolenie, spełnienie.

Relacje

- dbanie o dobre stosunki z rodziną, otoczeniem, grupą rówieśniczą,
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w szkole i poza szkołą.

Współpraca

- współdziałanie w celu realizacji zadań,
- zbieranie doświadczeń i uczenie się od innych

„Dekalog” działań, które sprzyjają budowaniu odporności psychicznej

(wg. American Psychological Association)

1. Utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi członkami rodziny, przyjaciółmi i innymi osobami.
2. Unikanie widzenia kryzysów lub stresujących wydarzeń jako problemów nie do rozwiązania.
3. Akceptowanie rzeczy, których nie można zmienić.
4. Opracowywanie realistycznych celów i dążenie do ich realizacji.
5. Podejmowanie zdecydowanych działań w niekorzystnych sytuacjach.
6. Szukanie możliwości odkrywania siebie po pogodzeniu się z utratą.
7. Rozwijanie pewności siebie.
8. Zachowywanie perspektywy długoterminowej i umiejętność widzenia stresującej sytuacji w szerszym kontekście.
9. Utrzymywanie nadziei na dobre rzeczy i wizualizowanie tego, co się chce osiągnąć.
10. Dbanie o stan umysłu i ciała, regularne ćwiczenia, zwracanie uwagi na własne potrzeby i uczucia.

W szkole wzmacnianie odporności uczniów może odbywać się poprzez :

- Prowadzenie oddziaływań profilaktycznych, m.in. kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem czy napięciem emocjonalnym
- Należy pamiętać, że środowisko szkolne w naturalny sposób - poprzez pracę w grupach, wyznaczanie celów, wyrażanie własnej opinii, dzielenie się doświadczeniami - pozwala uczniom zdobyć umiejętności życiowe
- Szkoła prowadzi (powinna prowadzić) zaplanowane na cały rok szkolny oddziaływania opisane w programie wychowawczo-profilaktycznym, wykorzystujące społeczność szkolną jako środowisko rozwoju i kształtowania się relacji rówieśniczych, relacji z dorosłymi, korzystanie z nowych mediów i mediów społecznościowych

- Kształtowanie odpowiednich cech charakterów, świadomości i moralności młodych ludzi buduje w nich odporność, mądrość życiową i zdrowie psychiczne
- Kształtowanie kompetencji społecznych może odbywać się na: lekcjach wychowawczych, warsztatach psychoedukacyjnych, treningach interpersonalnych i intrapsychicznych; zajęciach integracyjnych, spotkaniach i szkoleniach ze specjalistami zewnętrznymi i nauczycielami specjalistami, psychologiem, pedagogiem szkolnym, doradcą zawodowym, zajęciach wychowawczo-profilaktycznych, w tym z przeciwdziałania agresji i przemocy, spotkaniach z ciekawymi ludźmi, którzy doświadczyli trudnych sytuacji życiowych, które przezwyciężyli, pokazach filmów o trudnościach i wyzwaniach w życiu z omówieniem dydaktyczno-wychowawczym
- W budowaniu odporności psychicznej ważne jest kształtowanie takich umiejętności, jak: współpraca, rozwiązywanie konfliktów w sposób konstruktywny, asertywność w relacjach, prawidłowa komunikacja, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami, samokontrola emocjonalna, umiejętność stawiania sobie celów życiowych
- Ważne są także działania z zakresu wolontariatu oraz tworzenie sieci wsparcia rówieśniczego -młodzież uczy się interwencji wobec rówieśników doświadczających kryzysu psychicznego

(Publikacja :*Wsparcie rówieśnicze* J. Palma, L. Kicińska L. Adamkiewicz (zwjr.pl))

Polecany materiał : Program cyklu warsztatów dla młodzieży

Mam, jestem. mogę. Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

K.Walęcka-Matyja, E. Napora. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź. 2024.