

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska

KARTY ODPORNOŚCI *psychicznej*

21 KART
Z INSPIRACJAMI DO BUDOWANIA
ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECKA

PROGRAM *happy me*TM

**Copyright © Magdalena Niedźwiecka Anuszczyk,
Katarzyna Zając-Malinowska, 2023**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych bez zgody autorek jest zabronione.



odn.sensos.pl/karty-odpornosci

Teksty

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska

Grafiki

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska
Źródła ilustracji: canva.com

Konsultacja merytoryczna

Marta Rakowska

Korekta

Agata Komorowska-Wnuk
Katarzyna Patalan

Druk

bodruk.pl

Wydanie pierwsze
Wyprodukowano w Polsce

PROGRAM *happy me*TM

KARTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

To autorskie narzędzie rozwojowe stworzone z myślą o wsparciu rodziców, opiekunów w budowaniu odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

Punktem wyjściowym do jego opracowania były badania nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży autorstwa Edith Grotberg.

ZESTAW ZAWIERA 23 DWUSTRONNE KARTY

- 3 karty prezentujące 3 źródła odporności psychicznej dziecka wg Edith Grotberg (więcej: STRUKTURA KART).
- 18 dwustronnych kart, których:
 - awers jest główną stroną i zawiera cechę charakterystyczną dla odporności psychicznej dziecka
 - rewers zawiera treści uzupełniające, czyli wskazówki rozwijania odporności psychicznej dla rodziców i opiekunów (więcej: STRUKTURA KART).
- 1 karta - Bibliografia.
- 1 karta - Autorki kart.

CZYM SĄ KARTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ?

To zbiór cech dziecka odpornego psychicznie i postaw rodzicielskich, rozwijających tę kompetencję u dzieci. Służą do pracy nad wzmocnieniem odporności psychicznej dzieci oraz do podtrzymywania wypracowanych efektów z rodzinami. Ich ideą nie jest diagnoza kompetencji rodzicielskich lecz wsparcie i wzmocnienie rodziców/opiekunów oraz inspirowanie do działań budujących odporność psychiczną dziecka.

DLA KOGO SĄ KARTY?

To pomoc dla psychologów i innych specjalistów do pracy z rodzinami.

Dla rodziców i opiekunów, którzy w trosce o zdrowie psychiczne dzieci pracują nad swoimi umiejętnościami wychowawczymi.

ZASTOSOWANIE KART

W pracy z grupą – grupy warsztatowe z rodzicami, grupy wsparcia dla wychowawców i rodziców.

W pracy indywidualnej – spotkania indywidualne ze specjalistą w obszarze wyznaczania celów rozwojowych.

Autorefleksja – pomoc w ramach samodzielnego rozwoju umiejętności wychowawczych.

ZALETY KART ODPORNOŚCI

Praca z kartami daje rodzicom/opiekunom szereg korzyści:

- pomagają usystematyzować wiedzę i własne doświadczenia w budowaniu odporności u swoich dzieci,
- promują umiejętności wychowawcze – są inspiracją i jednocześnie wskazówkami co do praktycznego kształtowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży,
- stanowią samodzielną lekturę edukacyjną/pomoc wychowawczą.
- wywołują autorefleksję.

Praca z kartami daje specjalistom szereg korzyści:

- służą do pracy nad wdrożeniem działań rozwojowych, wzmacniających umiejętności wychowawcze,
- inspirują do omawiania celów opiekuna i potrzeb dziecka w zakresie rozwijania odporności i sił wewnętrznych,
- inspirują do omawiania zachowań dorosłych wspomagających/nie wspierających odporność dziecka, w kontekście omawianej sytuacji,
- są pomocne w planowaniu treści warsztatu/szkolenia z grupami rodziców.

PODSTAWOWE ZASADY PRACY Z KARTAMI

- budujemy atmosferę życzliwości, zaufania i bezpieczeństwa,
- unikamy oceniania i diagnozowania kompetencji rodzin,
- budujemy przestrzeń do wymiany pozytywnych doświadczeń i zgody, na to, że nie musimy być idealnym rodzicem,
- uświadamiamy uczestnikom, że karty nie wyznaczają jedynej słusznej drogi do budowania kompetencji odporności – są inspiracją do działania.
- uświadamiamy uczestnikom, że wystarczy, aby niektóre z treści pojawiły się w słowach lub zachowaniach rodzica/opiekuna, abyśmy mogli mieć poczucie, iż kompetencja odporności jest wzmacniana,
- uświadamiamy uczestnikom, że dziecko odporne nie musi się charakteryzować wszystkimi wymienionymi cechami, ale jedna z nich to za mało.

INSPIRACJE DO PRACY Z KARTAMI

1. Rozmowy z rodzicami na temat odporności psychicznej jako zdolności do przeciwstawiania się, pokonywania i przekształcania samego siebie przez sytuacje trudne.
2. Uświadomienie rodzicom/opiekunom, że zwiększanie sił odpornościowych jest jednym ze sposobów ochrony przed stresem i radzenia sobie ze współczesnością.
3. Poprowadzenie dyskusji na temat silnych stron charakteru dostrzeganych u dzieci. W tym celu polecamy przygotowanie karteczek z siłami charakteru (można skorzystać z klasyfikacji pozytywnych cech człowieka opracowanej przez Martina Seligmana).
4. Wypisanie trudności, jakich ludzie doświadczają i z jakich sił charakteru korzystają, aby sobie z nimi poradzić. Jakie czynniki odporności wykorzystano.
5. Rozmowy o potrzebach dzieci i rodziców/opiekunów, jakie ujawniają się w różnych sytuacjach, np. konfliktowych.
6. Propozycje pytań do pracy w podgrupach:
 - Jakie działania rodzica/opiekuna wzmacniają źródła odporności psychicznej u dziecka?
 - Jakie działania rodzica/opiekuna osłabiają źródła odporności psychicznej u dziecka?
 - Czego potrzebuje rodzic w zakresie rozwijania odporności u dziecka?
 - Jakie są potrzeby dziecka?
 - Czego rodzice i dzieci potrzebują od siebie nawzajem?
 - Czego rodzice mogą nauczyć się od swoich dzieci?
 - W jaki sposób kształtować i rozwijać u dzieci umiejętności społeczne?
 - Jak rozwijać poczucie autonomii, kontroli i odpowiedzialności u dzieci?
 - Jakie są cele dorosłego, a jakie są potrzeby dziecka?
 - Jakie zadania rozwojowe możemy projektować dla dzieci w określonym wieku?
 - Jakie są rezultaty wspierania odporności dziecka? Jakich umiejętności dziecko nabywa? Co czuje do samego siebie?
 - W jaki sposób dziecko używa „języka” odporności?
 - Jakimi cechami charakteryzuje się odporne psychicznie dziecko?
 - Na co mamy wpływ jako rodzice/opiekunowie?

O ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ WG EDITH GROTBERG

Edith Grotberg definiuje odporność jako zdolność zapobiegania, minimalizowania i pokonywania destrukcyjnych efektów nieszczęścia.

Jedną ze wspólnych rzeczy łączących dzieci i młodzież odpornych 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.

Istnieją badania, które podkreślają wagę genetycznych właściwości predysponujących do stania się dzieckiem odpornym psychicznie. Jednakże badacze zwracają uwagę na fakt, iż niezależnie od genów, czy pozostawania w stresującym środowisku i w ubogich warunkach rodzice i inni dorośli mogą podejmować czynności mające na celu pielęgnowanie odporności psychicznej dzieci, od niemowlęstwa do okresu dojrzewania.

U podstaw Kart Odporności Psychicznej leży przekonanie, iż to my, dorośli, jesteśmy odpowiedzialni za rozwijanie u dzieci kluczowej kompetencji przyszłości, jaką jest odporność psychiczna. Poprzez swoje przekonania, myśli oraz działania kształtujemy w dzieciach ich obraz siebie – pielęgnujemy ich skrzydła lub je podcinamy. Dzieci uczą się od nas poprzez zadawanie pytań, poszukiwanie sugestii, obserwację i naśladowanie. One są świadkami naszych kompetencji lub ich braku. Ważnym jest, aby podnosić swoją świadomość w kwestii tego, jakiego rodzaju komunikaty i działania służą nam i naszym dzieciom.

W celu rozwinięcia odporności dziecka należy wzmacniać jego poczucie wartości, jego JA, jego samoświadomość i poczucie kontroli. Zaraz po urodzeniu dziecka istotne jest nawiązanie silnej więzi między dzieckiem a rodzicem. Wiąż ta wymaga wzajemnych relacji oraz atmosfery ciepła i bezpieczeństwa. Dziecko musi być doceniane by samo się doceniło, musi czuć wsparcie i poczucie, że samo potrafi sobie poradzić, jeśli zachodzi taka konieczność. Powyższe działania rozwijają mózg dziecka, zapisują się wtedy ważne wspomnienia (na mniej lub bardziej świadomym poziomie), by na ich podstawie sięgać do źródeł radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Wg Grotberg dzieci, aby pokonać nieszczęście czerpią siły z trzech źródeł odporności - przekonań o sobie: *ja mam, ja jestem, ja mogę*, na przykład:

Ja mam bliskich, którzy kochają mnie takim, jakim jestem.

Ja jestem pewny/a siebie i skuteczny.

Ja mogę rozwiązywać problemy korzystając ze swoich sił wewnętrznych.

Te trzy źródła odporności są ze sobą w relacji i nieprzerwanie oddziałują na siebie. Odporność jest więc rezultatem kombinacji tych trzech źródeł, których budowanie polega na zaspokojeniu trzech podstawowych potrzeb mózgu dziecka: bezpieczeństwa, więzi i satysfakcji.

STRUKTURA KART

Źródło odporności wg Edith Grotberg.

Aby pokonać trudności, dzieci czerpią

z trzech źródeł **przekonań o sobie**:

1 – ja mam; 2 – ja jestem; 3 – ja mogę

Te trzy źródła odporności są ze sobą w relacji i nieprzerwanie oddziałują na siebie.

Kształtujemy je wraz z rozwojem dziecka, od niemowlęstwa do okresu dojrzewania.



STRUKTURA KART CD.

Karty zostały oparte na wnioskach z badań naukowych w zakresie rozwijania odporności psychicznej prowadzonych przez Edith Grotberg.

Struktura i treści kart są także odzwierciedleniem sposobów na zaspokojenie podstawowych potrzeb mózgu wg dra Ricka Hansona: bezpieczeństwa, więzi i satysfakcji.

Aby zobrazować istotę odporności psychicznej użyliśmy ilustracji - metafory rosnącego i rozwijającego się mózgu.

Aby się rozwijał, niezbędne są wszystkie składniki.



Pożywienie w postaci wody i nawozów to społeczne i interpersonalne umiejętności dziecka, które pozwalają mu być odważnym, skutecznym, zaangażowanym w realizowaniu celów/wyzwań. Muszą być nauczane i wyuczone.
To jest trzecie źródło odporności dziecka.

Ziemia stanowi tożsamość dziecka – jego poczucie wartości, pewność siebie, świadomość tego kim jest, przekonania i siły tkwiące w dziecku. Wzmacniane przez wsparcie zewnętrzne.
To jest drugie źródło odporności dziecka.

Doniczka jest zewnętrznym systemem oparcia dla dziecka. Ten system stanowią rodzice, opiekunowie, inni dorośli, którzy budują silną więź z dzieckiem.
To jest pierwsze źródło odporności dziecka.

STRUKTURA KART CD.

Słowo **ja** definiujemy jako konstrukt myślowy, który w czasie rzeczywistym dyryguje potokiem myśli i obrazów na swój temat (który jest źródłem dającym poczucie niepowtarzalności i przyczynia się do zachowania równowagi).

Źródło odporności wg Edith Grotberg;
aby pokonać trudności, dzieci czerpią z trzech źródeł **przekonań o sobie**:
1 – ja mam; 2 – ja jestem; 3 – ja mogę



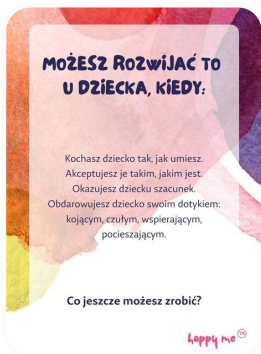
PRZYKŁAD PRACY Z KARTAMI

Karty można wykorzystać do pracy z parą: rodzic i dziecko.

Należy rozłożyć dla dziecka karty awersem na stole. Niech będą to karty z jednej kategorii, np. **ja mam**. Dziecko ogląda, wybiera i czyta jedną kartę, nad jaką cechą odporności chciałoby pracować.



Następnie można zaproponować dziecku i opiekunowi narysowanie do wybranej karty, np. **mapy myśli**. Celem mapy rodzica będzie docenienie siebie, zauważenie własnych działań, czyli co wiem, że robię w danym obszarze. Celem mapy dziecka będzie docenienie rodzica. W przypadku wątpliwości dziecka, należy zadawać pomocnicze pytania, np. „Po czym poznajesz, że czujesz, że masz wsparcie rodziców/opiekunów?”



Na koniec rodzic odwraca kartę wybraną przez dziecko i czyta wskazówki rozwijania danej cechy odporności psychicznej. Może uzupełnić swoją mapę myśli o wskazówki z karty.

PRZYKŁAD PRACY Z KARTAMI

Karty można wykorzystać do pracy grupowej.

Grupę rodziców/opiekunów należy podzielić na 3 – 4 zespoły oraz rozłożyć karty **z jednej kategorii** (np. **ja jestem**) awersem na stole. Grupy czytają przekonania dziecka o sobie (awers kart). Zadaniem uczestników jest próba odpowiedzi na pytanie: „Po czym poznasz dziecko odpornie psychicznie?” Na podstawie udzielonych w grupie odpowiedzi członkowie grup tworzą listy cech dziecka odpornego psychicznie.



Następnie każda grupa proszona jest o prezentację swoich pomysłów na forum. W ten sposób uczestnicy wzbogacą swój słownik odporności psychicznej. Dorośli i dzieci, którzy znają taki słownik, łatwiej identyfikują odporność u siebie i innych. Są także bardziej świadomi tego, jak ją wspierać.

Przykłady słownika – "języka" odporności:

pozytywna samoocena, pewność siebie, świadomość swoich mocnych stron i umiejętności, umiejętność komunikowania się, umiejętność rozwiązywania problemów, kontrola emocjonalna – umiejętność zarządzania silnymi impulsami, gotowość do podjęcia wyzwań, planowanie działań, autonomia, posiadanie nadziei, poczucie bycia kochanym, odwaga, umiejętności, wiara, zaangażowanie.

SPIŚ KART

Karty z nr **1-6** prezentują **pierwsze** źródło odporności psychicznej – **ja mam**.



Karty z nr **7-12** prezentują **drugie** źródło odporności psychicznej – **ja jestem**.



Karty z nr **13-18** prezentują **trzecie** źródło odporności psychicznej – **ja mogę**.



Do każdego źródła odporności została przygotowana dedykowana mu **karta wprowadzająca**.



W zestawie znajdują się także karty prezentujące **bibliografię** oraz **sylwetki autorek**.



jedna karta

jedna karta

BIBLIOGRAFIA

1. Grotberg, E.: Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych, Żak, Warszawa 2000.
2. Sparks, R.W.: Istota poczucia własnej wartości, Ravi, Łódź 1994.
3. Hanson, R.: Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia, GWP, Sopot 2020.
4. Hunziker, D.: Kompetencje bez tajemnic, Dobra literatura, 2018.
5. Margini, M.: Mózg. Uproszczona instrukcja obsługi najbardziej skomplikowanej maszyny świata, Feeria, Łódź, 2019.
6. Pilecka, W.: Jak pomóc dziecku w sytuacji trudnej, czyli o wzmacnianiu jego sił duchowych, [w:] Kompetentny nauczyciel wczesnej edukacji inwestycją w lepszą przyszłość, tom II, Wydawnictwo UJK, Kielce 2013.
7. Steinke-Kalembka, J.: Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną? Edgard, Warszawa 2017.

WARSZTATY HAPPY METM



Na naszych stronach internetowych znajdziesz bieżące informacje o planowanych warsztatach z wykorzystaniem Kart Odporności oraz innych narzędzi wspomagających wzmacnianie odporności psychicznej.

 odn.sensos.pl
 zajac-malinowska.pl

AUTORKI KART

MAGDALENA NIEDŹWIECKA-ANUSZCZYK

Brainolog – ekspertka zarządzania dobrostanem. Psychoedukatorka, metodyk i trenerka strategii uczenia się. Inspiruje nauczycieli, którzy chcą uczyć bez stresu i budować dobrostan swój oraz ucznia.

W swojej akredytowanej pracowni ćwiczeń Sensos w Łodzi dzieli się wiedzą z zakresu skutecznych strategii poznawczych.

Organizuje roczne warsztaty psychoedukacyjne dla nastolatków, prowadzi szkolenia rad pedagogicznych, organizuje wirtualne konferencje edukacyjne, pisze artykuły dla uczniów i nauczycieli na platformie Librus oraz projektuje narzędzia edukacyjne. Specjalizuje się w metodyce nauczania i edukacyjnych rozwiązaniach z zakresu „brain friendly”. Jako przedsiębiorczy pedagog tworzy efektywne profile kompetencyjne.



KATARZYNA ZAJĄC-MALINOWSKA

Brainolog – ekspertka zarządzania dobrostanem. Tutorka, trenerka myślenia pytajnego i strategii uczenia się, filolog angielski z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Pomaga nastolatkom odnaleźć pewność siebie i skuteczność w uczeniu się. Projektuje angażujące szkolenia dla nauczycieli w obszarze nowoczesnej, empatycznej edukacji. Tworzy narzędzia do budowania szczęścia i odporności psychicznej dla nastolatków i dorosłych.



Przybliża aktualną wiedzę o funkcjonowaniu mózgu, prowadząc autorskie warsztaty dla młodzieży i seniorów w swojej Pracowni Kompetencji w Łomży. Promotorka komunikacji w duchu NVC i oddolnych zmian w edukacji.