



# BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ UCZNIÓW

Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży w Polsce budzi w ostatnich latach wiele zainteresowania. Pandemia, hejt w sieci, rosnąca presja szkoły, wymagania ze strony rodziców – to wszystko sprawia, że dzieci są coraz bardziej obciążone i nie radzą sobie ze swoimi emocjami. Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków ma zasadnicze znaczenie w zapewnieniu im dobrego startu w życiu. Zbyt późno zauważone czy zdiagnozowane problemy psychiczne w dzieciństwie mogą w późniejszym czasie doprowadzić do rozwinięcia się zaburzeń psychicznych i stanowić barierę dla pełnego rozwoju dziecka oraz jego szans edukacyjnych, społecznych czy zawodowych.



**S**ytuacje trudne, w których doświadczamy nieprzyjemnych emocji, są częścią życia codziennego i nie sposób ich uniknąć. Dlatego też nie należy sztucznie ograniczać dzieciom możliwości doświadczania stresu, a co za tym idzie – możliwości tworzenia własnych strategii radzenia sobie z emocjami. Niemniej tego typu opinia wskazuje na potrzebę pracy w obszarze samooceny, wzmacniania wiary we własne możliwości i budowania odporności psychicznej uczniów.

## Problemy ze zdrowiem psychicznym – statystyki

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka (RPD) wśród dzieci i młodzieży w 2021 r. wynika, że ok. 14% uczniów w Polsce wymaga interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym. Wynik świadczący o niskim samopoczuciu psychicznym i niezadowoleniu ze swojego życia odnotowano u 15% badanych z klas II szkoły podstawowej, 13% klas VI szkoły podstawowej i 13% klas II liceum/technikum. Według danych policji, w ciągu ostatnich pięciu lat o 9% wzrosła liczba osób do 18 r.ż., które popełniły samobójstwo, a liczba prób samobójczych wzrosła aż o 51%. W 2022 r. padł tragiczny rekord prób samobójczych dzieci i młodzieży. W tym czasie życie próbowało sobie odebrać aż 2037 młodych osób, z czego 150 prób zakończyło się zgonem.

Do i tak już niepokojącej sytuacji psychicznej dzieci i nastolatków w ostatnich latach doszły konsekwencje pandemii COVID-19, a także napływ kilkuset tysięcy dzieci z Ukrainy, z których wiele może przejawiać problemy ze zdrowiem psychicznym w wyniku doświadczeń wojennych i uchodźczych. Włączająca szkoła, dostarczająca wiedzy na temat możliwości dbania o własne zdrowie psychiczne, sposobów reagowania, miejsc pomocy mogłaby odgrywać ważną rolę w poprawie stanu psychicznego dzieci w Polsce.

## Odporność psychiczna

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. 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. 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 niemowlęstwa do okresu dojrzewania. Są nimi: wysoka sprawność procesów poznawczych, autonomia, androgyniczność, społeczne kompetencje, wewnętrzne poczucie kontroli.

Szkoła w kontekście budowania odporności psychicznej stanowi wyjątkowy obszar. Jest unikalna, gdyż uczniowie spędzają w niej wiele lat, podlegając wpływowi poznawczym, moralnym i zdrowotnym. Zazwyczaj tworzą też mniej lub bardziej silną wspólnotę ukierunkowaną na zaspokajanie potrzeb psychicznych i na realizację osobistych celów. Dziecko w młodszym wieku szkolnym buduje pozytywny obraz siebie, opierając się na doświadczeniu i własnych refleksjach, jednak nie bez znaczenia pozostaje jakość środowiska szkolnego i relacji, jakie uczeń nawiązuje w toku swojej nauki. Tworzenie sytuacji edukacyjnych wspierających kształtowanie adekwatnej i pozytywnej wizji siebie stanowi istotny element organizacji procesu uczenia się na etapie edukacji wczesnoszkolnej.

Odporność jako stan jest wyznaczana przez charakterystykę jednostki dokonaną na podstawie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Korzystając ze współczesnej wiedzy, można wyznaczyć trzy główne symptomy odporności psychicznej uczniów:

- kompetencje emocjonalne,
- umiejętności społeczne,
- orientacja na przyszłość.

**1** Do kompetencji emocjonalnych zaliczyć możemy pozytywną samoocenę, wewnętrzne poczucie kontroli, autonomię oraz poczucie humoru. Dzieci skutecznie opierające się negatywnej sile traumatycznych doświadczeń korzystają ze swoich wewnętrznych zasobów. Osoby z silnym poczuciem niezależności i dobrą samooceną od wczesnego dzieciństwa potrafią lepiej radzić sobie w obliczu niekorzystnych zdarzeń życiowych.

**2** Jednostki odporne wykazują też wyższy poziom umiejętności społecznych, takich jak komunikatywność, dobre relacje z innymi, empatia. Szczególnie istotne znaczenie mają wspierające relacje z dorosłymi. Rodzice i nauczyciele wskazywani są



jako znaczące źródło budowania odporności psychicznej i kształtowania umiejętności prozdrowotnych, w tym unikania podejmowania zachowań ryzykownych. Jak wskazują badania, poczucie przynależności oraz silna więź ucznia z rówieśnikami, rodzicami i szkołą mogą minimalizować negatywne oddziaływanie czynników ryzyka.

**3** Kolejnym znaczącym zasobem osobistym wpływającym na proces budowania odporności jest orientacja na przyszłość, która oznacza jasno sprezyrowane cele, poczucie sensu życia, optymizm, zdolność do myślenia krytycznego, umiejętność rozwiązywania problemów oraz elastyczność i umiejętność adaptacji do nowych warunków życiowych. Z perspektywy edukacji niezwykle istotne okazuje się więc uczenie młodych ludzi krytycznego myślenia, refleksji i umiejętności rozwiązywania problemów. Nauczyciele powinni zwrócić szczególną uwagę na kształtowanie u uczniów wiary w siebie i w możliwość wpływania na swoją przyszłość.

## Budowanie odporności psychicznej

Bardzo ważne role w budowaniu odporności dzieci i młodzieży na sytuacje trudne odgrywają rodzina i szkoła. Zdrowa atmosfera domu rodzinnego, w którym otrzymuje się wsparcie, a także buduje pozytywne relacje z bliskimi, decydująco wpływa na zyskiwanie przez młodego człowieka naturalnej odporności na stres. Także szkoła pełni ważną funkcję w procesie zyskiwania odporności dzieci i młodzieży na sytuacje stresujące. Sukcesywne podejmowanie działań w obliczu różnych trudności w szkole poprawia kompetencje uczniów w zakresie radzenia sobie ze stresem i stopniowo wzmacnia ich odporność.

Środowisko szkolne stanowi ważny czynnik ochronny, nawet jeżeli uczeń jest w nim narażony na różne sytuacje stresujące. To właśnie szkoły mają wyjątkową rolę w wywieraniu wpływu na dzieci i ich potencjalną ochronę poprzez nauczanie, rozwój umiejętności rozwiązywania problemów, wspieranie indywidualnych talentów i budowanie kompetencji społecznych. Naukowcy sugerują liczne strategie, których szkoły, za pośrednictwem pedagogów, mogą używać, by wspierać odporność i zwiększać poczucie skuteczności i sukcesu u uczniów. Według Katie Frey, autorki *Wprowadzenia do sprężystości*, proponowane rozwiązania obejmują często:

- budowanie bezpiecznej atmosfery w szkole poprzez zapewnianie uczniom kontaktu z osobami wspomagającymi i wspierającymi – pedagogami, psychologami i innymi; tworzenie programów mentorskich; akcentowanie sukcesów; promowanie współpracy oraz pracę z wykorzystaniem talentów uczniów;
- dostosowanie oczekiwań do możliwości uczniów, akceptację ich mocnych i słabych stron;
- rozwój uczniów poprzez budowanie kompetencji społecznych oraz umiejętności: krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, nawiązywania relacji i motywowania się do pracy;
- kreowanie nowych sytuacji uczenia się przez bazowanie na wcześniejszych doświadczeniach uczniów oraz diagnozie ich potrzeb, wyłanianie talentów oraz podążanie za stylami uczenia się preferowanymi przez uczniów;
- umożliwienie uczniom rozwoju ich zdolności, talentów i umiejętności dzięki zapewnieniu im odpowiedniej oferty zajęć;
- podejmowanie systematycznych działań interwencyjnych w stosunku do wszystkich uczniów, a nie tylko tych szczególnie narażonych na stres, zapewnienie grup wzajemnego wsparcia;
- podejście systemowe, zakładające, iż skuteczność działań „pozytywnych” uwarunkowana jest poziomem współpracy nauczycieli różnych przedmiotów z rodzicami. Jednym z przykładów jest metoda, która polega na sporządzaniu przez uczniów nowego drzewa genealogicznego rodziny. Wyraża się ona tym, że uczniowie są proszeni o sporządzenie, we współpracy z rodzicami i przyjaciółmi, listy zalet członków swojej rodziny, które mogą być im pomocne w osiągnięciu sukcesów szkolnych. Wzmacnia to poczucie wsparcia społecznego, a w rezultacie może przyczynić się do zmiany „opowieści” o własnej rodzinie na bardziej optymistyczną i rozwojową;
- zmiana akcentów w narracji nauczycieli stosowanej w trakcie zajęć. Jednym z przykładów mogą być inicjowane przez nauczycieli prowadzących dyskusje, w czasie których uczniowie odnoszą się do tematu rywalizacji, szukając jej zalet i uświadamiając sobie, że członek przeciwnej drużyny nie musi być postrzegany jako wróg, lecz jako źródło motywacji do „bycia lepszym”;
- podnoszenie świadomości nauczycieli na temat siły komunikacji i uczenie ich porozumiewania się z uczniami w sposób kształtujący pozytywny styl atrybucji;
- pozytywną emocjonalność – nauczyciel zaczyna lekcje od ćwiczenia pod nazwą „Zapisz trzy rzeczy, które poszły ci wczoraj naprawdę dobrze i uzasadnij, dlaczego?” Jego celem jest zmiana negatywnych przekonań

na temat lekcji przy wykorzystaniu procesu uczenia się i warunkowania. Lekcja nie ma zaczynać się od schematycznego sprawdzania obecności oraz prac domowych (co u uczniów o negatywnym stylu atrybucji zwiększa poziom napięcia emocjonalnego i wzmacnia myślenie warunkowe według schematu: lekcja = stres), lecz od kierowania świadomości uczniów na ich sukcesy i tym samym poprawę nastroju na początku zajęć.

Pozytywne strategie nauczyciela, które wzmacniają zewnętrzne czynniki ochronne:

- udzielanie wsparcia dzieciom i ich rodzinom – wspieranie dziecka i jego rodziny jest wskazywane jako jeden z ważniejszych czynników zewnętrznych odpowiedzialnych za proces odporności, niemniej jednak wsparcie musi być celowe, przemyślane i odpowiednie do specyfiki rodziny. Nauczyciele mogą udzielać dzieciom autentycznego wsparcia poprzez słuchanie ich, akceptację ich uczuć, okazywanie życzliwości, współczucia i szacunku. Ważnym zadaniem nauczyciela w tym obszarze jest niebranie zachowań ucznia osobiście przeciwko sobie, lecz uznanie, że w danym momencie uczeń zachowuje się najlepiej, jak potrafi. Oznacza to przyjęcie pewnego „metapoziomu”, czyli wzniesienie się ponad zwykłe, często urazowe odbieranie rzeczywistości. W wymiarze postaw oznacza to uznanie przekonania, że za każdym zachowaniem ucznia kryją się pozytywne intencje;
- kształtowanie wysokich oczekiwań – wysokie oczekiwania nauczyciela wobec ucznia nadają zachowaniom dzieci i młodzieży pewną strukturę oraz umacniają ich w przekonaniu, że mogą osiągać wyznaczone cele. Zadaniem nauczyciela jest wzmacnianie mocnych stron wszystkich uczniów oraz towarzyszenie tym z nich, którzy są dyskryminowani w szkole lub przytłoczeni sytuacją domową;
- budowanie troskliwych relacji uczeń-nauczyciel – nauczyciel powinien pomagać uczniom uznać niesprzyjające okoliczności życiowe za coś nietrwałego, coś, co można zmieniać, a porażki traktować jako przemijające i możliwe do zmiany;
- profesjonalny rozwój nauczyciela – w literaturze przedmiotu wskazuje się na konieczność ustawicznego podnoszenia kwalifikacji przez pedagogów i edukatorów. Dotyczy to zarówno zdolności merytorycznych i metodycznych, jak i psychologicznych. Szczególną uwagę (w kontekście wspierania odporności) kieruje się na umiejętność wykorzystywania informacji zwrotnych w procesie nauczania. Na tę umiejętność składa się rzetelna obserwacja ucznia pod kątem jego mocnych i słabych

stron. Odkrywanie uczniowskich zasobów i poznawanie deficytów stwarza dla nauczyciela okazję do refleksji nad skutecznością poszczególnych procedur nauczania w odniesieniu do konkretnej osoby i pozwala wybrać najbardziej skuteczny sposób postępowania. Jakość nauczycielskiego rozwoju zawodowego jest jednym z kluczowych aspektów budowania pozytywnej atmosfery w klasie i w szkole. Takiej atmosfery, która sprzyja uczeniu się i rozwijaniu mocnych stron ucznia.

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży powinna być wieloaspektowa i wielotorowa, nie należy jej sprowadzać jedynie do oddziaływań lekarzy psychiatrów. Ważna jest profilaktyka zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzona w odniesieniu do rodziców i dzieci, np. poprzez programy szkolne wzmacniania umiejętności społecznych czy budowania rezyliencji.

#### Dorota Zajęc

Pedagog, surdopedagog, terapeuta. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego Wydziału Pedagogiki i Psychologii w Katowicach. Ekspert z listy MEN wchodzący w skład komisji ds. awansu zawodowego nauczycieli. Autorka publikacji w czasopiśmie pedagogicznych. Współtworzy kursy online dla nauczycieli oraz opracowuje materiały wykorzystywane w szkoleniach e-learningowych.

#### BIBLIOGRAFIA:

- Czerniga-Puk P., Jurczyk T., Szkolny kontekst psychologii pozytywnej. Studium empiryczne. Studia Edukacyjne nr 37, Poznań 2015, s. 237–256.
- Grzegorzewska I., Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwania dla współczesnej edukacji, *Terazniejszość – Człowiek – Edukacja*, 1 (53), Uniwersytet Zielonogórski, 2011 r., s. 37–51.
- Makarewicz M., Budowanie pozytywnego obrazu siebie przez rozwijanie kompetencji językowych uczniów w młodszym wieku szkolnym, *Konteksty Pedagogiczne* 1(20)/2023, s. 39–59.
- Michel M., Wzmacnianie czynników chroniących w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni szkoły w programach liderów różnicujących w kontekście koncepcji resiliency. *Resocjalizacja Polska*, t. 6, 2014 r., s. 101–120.
- Opora R. Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży, *Studia Gdańskie*. t. V, Gdańsk, Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna, 2005r., s. 97–108.
- Smulczyk M., Resiliency a edukacja. Rola fenomenu skutecznej adaptacji w osiągnięciach szkolnych *Forum Oświatowe*, 28(2)/2016, s. 203–222.
- Szredzińska R., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży* [w:] M. Sajkowska, R. Szredzińska (red.), *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2022 r., s. 136–157.
- „Za dużo tonących, za mało kół ratunkowych”. Jak pomóc dziecku w kryzysie? – relacja z panelu NIK o opiece psychiatrycznej i psychologicznej dla dzieci i młodzieży [na:] <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/panel-ekspertow-o-opiece-psychiatrycznej-i-psychologicznej-dla-dzieci-i-mlodziezy.html> (dostęp: 11.03.2024).