

POZYTYWNE MYŚLENIE W PRACY PROFILAKTYCZNEJ I WYCHOWAWCZEJ Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ – KONCEPCJA RESILENCE

Zapóżyczony z fizyki termin oznacza elastyczność, sprężystość przedmiotów odpornych na działanie dużych sił i odkształcenia.

W nauce społecznej jest metaforą zjawisk, które składają się na fenomen dobrego funkcjonowania psychicznego i społecznego w mniej korzystnych dla rozwoju i życia warunkach.

Indywidualne zróżnicowanie reakcji dzieci na stres i przeciwności losu zwróciły uwagę na istnienie pewnych mechanizmów umożliwiających dzieciom prawidłowy rozwój, zdobycie odpowiednich do wieku umiejętności, sukcesy w życie.

Koncepcja resilience koncentruje się na czynnikach i mechanizmach odpornościowych/chroniących/, obejmuje nabywanie umiejętności korzystnych z wewnątrz /cechy jednostki/ lub z zewnętrznych zasobów, by osiągnąć dobre przystosowanie.

Proces obejmuje neutralizowanie lub redukcję ryzyka m. in. poprzez udzielanie wsparcia, wzmacnianie, nagradzanie, stawianie wymagań, granic, rozwijanie konstruktywnych zainteresowań, zaangażowanie w naukę, stawianie celów, rozwijanie poczucia wartości oraz umiejętności prospołecznych.

Indywidualne cechy, predyspozycje i umiejętności odgrywają istotną rolę w procesie pozytywnej adaptacji dzieci i młodzieży. Należą do nich właściwości poznawcze dziecka: inteligencja, zdolność uczenia się, uważność/ sprawność koncentracji uwagi/, kompetencje komunikacyjne, ale i cechy osobowości: temperament, towarzyskość, mechanizmy motywacyjne /plany, cele życiowe/, mechanizmy samokontroli, pozytywny obraz siebie i wiara we własne możliwości.

Warto pamiętać, że poczucie własnej wartości budujemy w oparciu o to co mamy, czym dysponujemy, budujemy na wsparciu otrzymywanym od innych, zdobywamy je czując szacunek, akceptację, uznanie.

Akceptacja ze strony otoczenia daje odwagę do rozwiązywania pojawiających się problemów, pokonywania trudnych sytuacji, do podejmowania ryzyka, eksperymentowania, przyspiesza drogę do samodzielności i autonomii.

Jeśli stres zdefiniujemy jako wrażliwość emocjonalną podzieloną przez zasoby plus wsparcie to oczywiste jest osoby nadwrażliwe mocniej muszą budować swoje zasoby, powinny też otrzymywać większe wsparcie.

Należy mieć świadomość, że o dobrym funkcjonowaniu człowieka decyduje splot i siła wielu czynników, zagrożeń ale i sił pozytywnych/ czynników i mechanizmów chroniących/, tak więc resilience nie można rozpatrywać w kategoriach odporności, która chroni przed wszystkim i bez względu na wszystko.

Maria Matysiak – psycholog

Przy opracowaniu skorzystano z:

- Heszen-Niejodek, I. (2000). *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia: Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne;
- Reykowski, J. (1966) *Funkcjonowanie w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa: PWN;
- Krzysztof Ostaszewski dr nauk humanistycznych, kierownik pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w IPiN w Warszawie. *Wybrane artykuły*;