

# Jak wspierać dziecko w wyzwaniach codzienności?



**mi to  
rybka**

**część 3**

**ROŚNIJ**, czyli praktyczny przewodnik dla rodziców,  
jak wzmacniać odporność psychiczną dziecka!



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeuta CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## ROŚNIJ, czyli praktyczny przewodnik dla rodziców,

jak wzmacniać odporność psychiczną dziecka!

### Dar odporności psychicznej

**Odporność psychiczna**, nazywana inaczej rezyliencją, to **zestaw umiejętności** potrzebnych do radzenia sobie z trudnościami, adaptowania się do zmian oraz powrotu do równowagi po doświadczeniu stresu, porażki czy straty. To dzięki niej dzieci potrafią podchodzić do życia z pewnością siebie i optymizmem, zaś trudne sytuacje traktują jedynie jako doświadczenia o charakterze wyzwania, z których potrafią wyciągnąć cenne wnioski i obserwacje na przyszłość. Rezyliencja stanowi podstawę pewności siebie i sprawczości. **Nie jest cechą, z którą się rodzi, a umiejętnością którą nabywamy w trakcie życia.** Przede wszystkim wtedy, gdy stajemy w obliczu osobistych „zderzeń z rzeczywistością”.

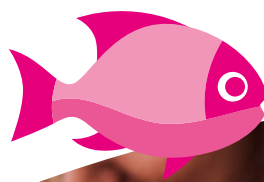
Najlepiej wyobrazić ją sobie jako mięsień. Mięsień, który rośnie wtedy, kiedy wkładamy wysiłek i zaangażowanie w jego budowanie. Każdy z nas dysponuje takim mięśniem – zarówno Ty Rodzicu, jak i Twoje dziecko. Dzieci potrzebują jednak umiejętnego treningu i zaufanego trenera, aby rozwijać mięsień odporności psychicznej w bezpieczny sposób. W świecie, w którym dominuje niepewność – szybkie tempo życia, dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość oraz wszechobecne napięcie – mięsień odporności psychicznej staje się niezbędny. Bez niego dziecku łatwo się przeciążyć, wycofać, zrezygnować lub „zalać emocjami”.

To Ty, Drogi Rodzicu, jesteś pierwszym i najważniejszym trenerem mięśnia rezyliencji swojego dziecka. Możesz pomóc mu go wzmacniać. Ważne, abyś stworzył bezpieczną przestrzeń do treningu i nie starał się eliminować trudności i przeszkód, które są nieodłączną częścią życia. Asekuruj, dopinguj, bądź towarzyszem w trudnym.

### Czas na refleksję

1. Czy pozwalam mojemu dziecku doświadczać trudnych emocji, zamiast je natychmiast „ratować” lub odciągać uwagę?
2. Czy rozmawiamy o błędach i porażkach, w sposób, który uczy, że są częścią życia, a nie dowodem porażki?
3. Czy moje dziecko wie, że nie wymagam od niego, aby było idealne, by zasługiwać na moje wsparcie i bliskość?
4. Czy staram się bardziej „towarzyszyć” niż „naprawiać”?
5. Czy moje osobiste reakcje na sytuacje trudne, uczą dziecko, że można sobie z nimi radzić krok po kroku?

**Uwaga!** Nie chodzi o to, aby odpowiadać „tak” na każde z tych pytań. Nikt z nas nie wspiera idealnie – i właśnie dlatego mięsień odporności psychicznej jest tak ważny dla nas wszystkich, nie tylko dla dzieci.



## Niepewność jako nowe tło dzieciństwa

Dzisiejsze dzieci dorastają w świecie, który z jednej strony daje im ogromne możliwości, a z drugiej – wystawia na przeciążenia, na które nie zawsze są gotowe. Niepokojące wiadomości ze świata dostępne „na kliknięcie”, dynamiczne zmiany klimatu, globalny kryzys gospodarczy czy jedna z największych pandemii w historii nowożytnej – to wszystko tworzy tło, w którym nawet codzienne wyzwania potrafią przytłoczyć. Niepewność i niepokój są wpisane w naszą epokę. Nie da się ich uniknąć.

Jednocześnie wiele dzieci nie ma przestrzeni, aby uczyć się, jak przeżywać trudności, jak regulować emocje, jak radzić sobie z frustracją i lękiem. Często jako dorośli – intuicyjnie – próbujemy im tych trudności „oszczędzić” – nie ze złej woli, ale z troski. Taka strategia ma jednak poważne konsekwencje. Kiedy pojawi się przeszkoda czy trudny moment dziecko, które nie miało możliwości ćwiczenia odporności psychicznej może rozwinąć symptomy depresji lub zaburzeń lękowych.

Dzieciom zaczyna brakować sprawczości i wiary w to, że potrafią robić rzeczy trudne, radzić sobie z momentami przeciążeń.

**Dlatego dziś, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy pomagać dzieciom rozwijać ich kompetencje emocjonalne i odporność psychiczną – tak samo jak uczymy je czytać, liczyć czy jeździć na rowerze.**

Nauka umiejętności składających się na rezyliencję to jedna z najcenniejszych inwestycji w ich przyszłość – niezależnie od tego jak bardzo nieprzewidywalny będzie świat, w którym przyjdzie im żyć.

## Filary odporności psychicznej

By pogłębić i uporządkować to co najważniejsze, posłużymy się akronimem **ROŚNIJ**. Rezyliencja jest jak roślina – potrzebuje dobrych warunków, troski i czasu, by się rozwijać. Każda litera to jeden z filarów odporności psychicznej, który możesz wprowadzać za pomocą konkretnych działań do życia swojego dziecka.

**R**elacja i poczucie bezpieczeństwa  
Odporność psychiczna kształtuje się na fundamencie **bezpiecznej więzi**. To największy dar jaki można zaoferować drugiemu człowiekowi. I nie chodzi tu o to, aby eliminować trudności i przeszkody z życia dziecka – niestety, z uwagi na fakt, że ból wpisany jest w życie, nie jesteśmy w stanie zapobiec wszystkim takim momentom. **Bezpieczna więź oznacza, że dziecko ma świadomość obecności fizycznej i emocjonalnej opiekuna, jego przewidywalności, a także gotowości do niesienia wsparcia w każdym momencie życia.**

Zgodnie z teorią uczenia się, to czego dziecko doświadcza w najbliższych relacjach, a także konsekwencje jego własnych wyborów mają wpływ silnie modelujący na postrzeganie siebie i świata. **To właśnie dlatego pierwszym krokiem do rezyliencji jest budowanie więzi, w której dziecko czuje się widziane, kochane i akceptowane.** W ten sposób uczy się nastawienia opartego na pewności siebie oraz poczuciu kompetencji.

W bezpiecznej relacji kształtują się przekonania o tym, że mogą mieć trudny dzień i jednocześnie otrzymać wsparcie.

## Czas na refleksję

- Jak postrzegasz swoją relację z dzieckiem?
- Czy moje dziecko wie, że nie musi być „grzeczne” lub „silne”, żeby zasłużyć na uwagę?
- Czy potrafię być przy nim, kiedy przeżywa trudne emocje – bez oceniania, naprawiania, pospieszania?
- Czy moje reakcje są przewidywalne – czy raczej zależą od mojego nastroju, stresu, danego dnia?
- Jak moje dziecko czuje się w mojej obecności?

**To możesz zrobić, aby wspierać rozwój relacji i poczucia bezpieczeństwa:**

- **Codzienna obecność bez presji.** Znajdź choćby 10 minut na kontakt 1:1 z dzieckiem – bez telefonów czy pytań o szkołę. Po prostu bądź. Zanurz się w rozmowie i pozwól dziecku zaprojektować ten czas według jego pomysłu.
- **Reaguj na emocje** – nie tylko na zachowania. Zamiast „Natychmiast przestań się tak zachowywać!” spróbuj: „Widzę, że to dla ciebie trudne. Co teraz może ci pomóc?” (więcej na ten temat znajdziesz w drugiej części tego poradnika)
- **Zamiast dawać rady wybieraj towarzyszenie.** Najcenniejsza jest Twoja obecność. Pokaż, że nie boisz się trudnych emocji. Modeluj, że one także są do uniesienia. Po prostu bądź obok gotowy nazywać to co zauważasz.
- **Zadbaj o własną regulację.** Dziecko nie będzie spokojne, jeśli Ty jesteś w permanentnym napięciu. Odporność dziecka zaczyna się od twojej gotowości i spokoju.

## Otwartość na doświadczenia i elastyczność

W świecie dynamicznych zmian jedną z podstawowych umiejętności stanowi elastyczność – zdolność adaptowania się do nowych sytuacji, radzenia sobie z rozczarowaniami, zmianą planów, niepewnością. Otwartość to postawa, która komunikuje, że nawet jeśli sprawy nie idą po mojej myśli, mogę to przeżyć i mieć z tego ważne wnioski. Postrzeganie porażek czy odrzucenia jako okazji do nauki i rozwoju pomaga dojść do siebie po kiepsko napisanym sprawdzianem, kłótni z przyjacielem czy innym przykrym zdarzeniu. Dzieci uczą się tego poprzez doświadczenie – ale tylko wtedy, kiedy nie są krytykowane, zawstydzane czy nakłaniane do „ogarnięcia się”. **Elastyczność rozwija się w akceptacji, a nie pod presją.**



### Czas na refleksję

- Jak reaguję (co mówię i co robię) kiedy moje dziecko czuje się rozczarowane, sfrustrowane czy przerażone zmianą?
- Czy jako rodzic „noszę w sobie emocje dziecka”, czy próbuję szybko zmienić nastrój, odwrócić uwagę lub zaprzeczyć trudności?
- Czy pokazuję dziecku, że porażki i nieprzewidywane sytuacje są naturalną częścią życia?

### Jak wspierać otwartość i elastyczność w codzienności?

- **Modeluj otwartość jako rodzic.** Mów głośno o tym, że czegoś nie wiesz, coś cię zaskoczyło czy wytrąciło z równowagi. W ten sposób dajesz informację, że to naturalne stany, w których od czasu do czasu przebywa każdy z nas. Pokazuj, że zachowując otwartą postawę wzmacniasz elastyczność i poczucie własnej sprawczości.
- **Pomóż dziecku zauważać, że poradziło sobie z czymś nowym.** „Spójrz, kilka dni temu martwiłeś się tym sprawdzianem, a dziś widzisz swój wynik. Poradził\_ś sobie z tym co trudne.” Zauważanie zmian buduje przekonanie o umiejętnościach radzenia sobie i zdolności adaptacji do tego co trudne.
- **Zmień wymagania na wspólne próbowanie.** Dawaj dziecku przestrzeń do eksperymentowania, popełniania błędów czy modyfikowania planów – np. w gotowaniu, grach planszowych, pracach plastycznych.
- **Zapraszaj do poszukiwania alternatywnych rozwiązań.** Zamknięta ulubiona lodziarnia? Zauważ frustrację i zapytaj: „Co teraz możemy zrobić?” – to pytanie poszerza ogląd sytuacji i zaprasza do poszukiwania alternatyw. Ucz elastyczności w działaniu!



## Świadomość i współczucie

Samoświadomość to zdolność rozpoznawania swoich emocji, potrzeb, reakcji ciała. Współczucie to umiejętność ukojenia siebie, okazania sobie łagodności w momencie, w którym coś nie idzie w zgodzie z oczekiwanym rezultatem. Dziecko, które potrafi nazwać to co czuje oraz wie, że nie musi być „idealne”, rzadziej blokuje się w obliczu porażek i z większym zaangażowaniem i gotowością podejmuje kolejne próby.

Świadomość siebie i swoich doświadczeń istotnie wpływa na podejmowanie decyzji, a także umiejętność komunikowania swoich granic. Kiedy znam siebie, potrafię rozumieć swoje reakcje, a także otoczyć siebie opieką i troską rozwijam przekonanie o sobie jako kimś kompetentnym.

### Czas na refleksję

- Czy moje dziecko potrafi zwracać uwagę na informacje, które przynosi jego ciało?
- Czy moje dziecko wie, że emocje (szczególnie te trudne!) są normalne i każda z nich przynosi ważną informację?
- Jaki rodzaj dialogu wewnętrznego modeluję swojemu dziecku – krytyka i surowy osąd czy życzliwość i troska?

#### Jak wspierać świadomość i współczucie w codzienności?

- **Naucz dziecko związku pomiędzy uczuciami, myślami i reakcjami ciała oraz zachowaniami.** Zadając pytania o te elementy doświadczenia pokazujesz, że wpływają one na siebie wzajemnie.
- **Zachęcaj do zatrzymania się i wsluchania w siebie:** „Jak się czujesz?“, „Jak reaguje Twoje ciało?“
- **Dziel się swoją samoświadomością:** „Dziś jestem trochę zmęczona, więc szybciej się irytuję. Nie chodzi o Ciebie – po prostu muszę chwilę odetchnąć.“

### Nastawienie na rozwój

Dziecko z nastawieniem na rozwój wierzy, że jego zdolności, wiedza i umiejętności to nie są stałe przymioty, a coś co może ono rozwijać dzięki wysiłkowi, zaangażowaniu i doświadczeniu. Takie podejście buduje odporność na porażki, zwiększa motywację oraz uczy odwagi w próbowaniu nowych rzeczy.

### Czas na refleksję

- Jak reaguje, kiedy moje dziecko popełnia błąd – czy skupiam się na wyniku, czy na tym w jaki sposób został osiągnięty?
- Czy chwalam za wysiłek, wytrwałość i odwagę – czy tylko za efekt?
- Jak mówię o własnych błędach i uczeniu się?
- W jaki sposób daję znać mojemu dziecku, że zauważam jego mocne strony i talenty?
- W jaki sposób wspieram w rozwoju zainteresowań, pasji?

#### Jak wspierać nastawienie na rozwój w codzienności?

- **Chwal dziecko za podejmowany wysiłek.** Unikaj przekazywania pochwał za efekt: „Widzę, ile włożył\_ś w to pracy.“
- **Wspieraj postawę ciekawości.** Zapraszaj dziecko do poszukiwania własnych odpowiedzi, eksplorowania ważnych dla niego tematów.
- **Opowiadaj o swoich wyzwaniach i wnioskach, które wyciągasz z niepowodzeń.**
- **Celebryzuj próbowanie.** Zróbcie wspólnie „tablice odwagi“, czyli miejsce, w które będą trafiały rzeczy, których dziecko spróbowało.

### Inicjatywa i sprawczość

Sprawczość to poczucie „Mogę sobie poradzić“. W codzienności, która nas otacza jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu i jednocześnie całkiem sporo takich, które znajdują się pod osobistą kontrolą – wypowiedane słowa, sposób interpretowania doświadczeń, wybór zachowań czy reakcji. Dziecko, które czuje się sprawcze, nie zapada się w bezsilność w obliczu trudności. Zamiast rezygnować czy wycofywać się potrafi szukać rozwiązań, odrzucając tym samym bierność. To właśnie inicjatywa i działanie w obrębie tego co znajduje się w zakresie odpowiedzialności własnej stanowi antidotum na bezradność i stwarza okazję do budowania odporności psychicznej.

### Czas na refleksję

- Czy moje dziecko ma przestrzeń, by podejmować decyzje i mieć wpływ na to, co je dotyczy (w zakresie dopasowanym do etapu rozwojowego!)?
- Czy wspieram inicjatywę mojego dziecka – zachęcam do robienia rzeczy trudnych, reaguje entuzjastycznie na jego pomysły, zapraszam do działania?
- Jak reaguje, gdy dziecko czegoś próbuje według własnego planu?

#### Jak wspierać inicjatywę i sprawczość w codzienności?

- **Zadawaj pytania, które otwierają na działanie:** „Co możemy zrobić, żeby poczuł\_ się lepiej?“, „Jak chciał\_byś rozwiązać ten problem?“, „Jaki będzie pierwszy krok?“
- **Dziel się swoją sprawczością:** „Dziś poczułam się przytłoczona ilością obowiązków, jednak postanowiłam zrobić mały krok: zadzwoniłam do koleżanki. To mi pomogło.“ W ten sposób dajesz dziecku znać, że działanie nie musi być wielkie, aby było znaczące.
- **Dawaj wybór tam, gdzie to możliwe:** „Wolisz zielony czy czerwony sweter?“ – małe decyzje budują poczucie wpływu i jednocześnie uczą samodzielności.



## Jak wyzwania, to jako styl życia!

Jeden z najważniejszych składników odporności psychicznej. Robienie tego czego się do tej pory unikało, a nawet umyślne wystawianie się na dyskomfort związany z trudnościami to kluczowy moment w procesie budowania rezyliencji. W ten sposób dochodzi do powstania nowych połączeń neuronalnych w mózgu i osłabiania starych struktur. Stawianie czoła wyzwaniom ma moc przebudowywania myślenia o sobie i doświadczeniach. Zmierzenie się z trudnym jest zawsze lepsze niż jego unikanie. **Stawianie czoła temu co budzi dyskomfort oznacza:**

- zgodę na nieprzyjemne uczucia i automatyczne myśli, które pojawiają się w trudnym momencie,
- świadomy wybór sprzeciwiania się intuicyjnym sposobom radzenia sobie (najczęściej unikaniu!),
- podejmowanie prób działania pomimo lęku,
- pamiętanie, że trudności to część drogi – ani dobra, ani zła – naturalna.

Z powyższych wskazówek, spróbuj zbudować styl życia. Takie działania pozwolą dziecku gromadzić doświadczenia związane z mierzeniem się z trudnościami.

### Refleksja dla rodzica

- Czy moje dziecko może być odważne i przestraszone jednocześnie?
- Czy pokazuje, że wyzwania są czymś normalnym i można z nich czerpać ważne wskazówki?
- Jak reaguję, kiedy dziecku coś się nie uda? Czy udaje mi się pokonać „odruch naprawiania”?

### Jak wspierać styl życia oparty o wyzwania w codzienności?

- Zachęcaj do małych kroków zamiast „skakania na głęboką wodę”. Duże zadania rozbijajcie na małe kroki i umawiajcie się na ich wykonanie.
- Wzmacniaj uważność na ciało i emocje w stresie.
- Podkreślaj, że wyzwania to naturalna część życia.



Każdy z filarów akronimu ROŚNIJ został opisany osobno, jednak w codziennym życiu przenikają się i wzajemnie wspierają. Nie ma wyraźnej granicy pomiędzy poszczególnymi filarami, a to samo działanie może wspierać zarówno rozwój świadomości, jak i bezpieczną relację i więź. Akronim powstał po to, aby pamiętać, co warto mieć na uwadze, jeśli pragniemy rozwijać odporność psychiczną u dziecka. Tak jak roślina potrzebuje nie tylko wody, ale też słońca, gleby i czasu,

**tak dziecko buduje odporność psychiczną dzięki połączeniu wielu drobnych doświadczeń, które budują silny fundament.**

Pamiętaj, Drogi Rodzicu, że nie chodzi o to, aby każdego dnia „odhaczać” wszystkie litery, lecz aby stopniowo krok za krokiem, dzień po dniu tworzyć środowisko, w którym dziecko może naprawdę rosnąć – emocjonalnie, społecznie i wewnętrznie.

## ***Twoja własna odporność***

Budowanie odporności psychicznej u dziecka zaczyna się od twojej zgody na to, aby być człowiekiem, a nie superbohaterem. Zanim dziecko nauczy się mierzyć z przeciwnościami losu,

### ***patrzy na to, co Ty robisz i jak radzisz sobie w obliczu trudności.***

To w twoim sposobie przeżywania niepowodzeń, napięcia czy reakcji na zmiany dziecko uczy się, jak na takie sytuacje reagować. Nie chodzi o to, abyś był niezniszczalny i zawsze pewny siebie oraz swoich reakcji. Twoja niedoskonałość może być dla dziecka największym darem, jeśli potrafisz się z nią obchodzić z czułością i odwagą.

**Rodzicu, pamiętaj! Twoja odporność to nie stalowa zbroja. To fundament, który pozwala ci:**

- Przyjąć emocje dziecka i swoje,
- Zauważyć, kiedy jesteś przeciążony/przeciążona i potrzebujesz pomocy,
- Powiedzieć: „Nie wiem, ale poszukam odpowiedzi.”,
- Dać sobie prawo do błędów,
- Odpocząć, zamiast cały czas dawać z siebie wszystko.



### ***Ćwiczenie: Twoja mapa rezyliencji***

Zanim zadbasz o odporność psychiczną swojego dziecka – zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, jak się ma twoja własna. Rezyliencja to nie supermoc – to zestaw małych, codziennych praktyk, relacji i przekonań, które pomagają ci wracać do równowagi. Odpowiedź na poniższe pytania pozwoli ci wytyczyć mapę rezyliencji i sprawdzić, gdzie jesteś w procesie kształtowania siły tego mięśnia.

1. Co mnie wzmacnia, kiedy czuję, że wszystko mnie przerasta?
2. Jakie małe rytuały dają mi poczucie bezpieczeństwa i spokoju?
3. Jak mówię do siebie, kiedy coś mi nie wychodzi?
4. Kogo mam obok siebie, gdy potrzebuję się oprzeć?
5. Jak reaguje na porażki? Czy potrafię traktować je jako część procesu nauki?
6. Co mi daje siłę w trudnych momentach?
7. Czy potrafię rozpoznać sygnały przeciążenia w moim ciele i umyśle? Co wtedy robię?
8. Jak sobie radzę, kiedy sprawy nie toczą się zgodnie z moimi oczekiwaniami?
9. Gdzie szukam wsparcia, kiedy go potrzebuję?
10. W jaki sposób okazuję sobie życzliwość, współczucie i troskę?

# Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.