

Jestem silniejszy/a niż myślę!**KARTA PRACY DLA NAUCZYCIELA | KLASY 1-3**

Każde dziecko i każdy nastolatek doświadcza w swoim życiu sytuacji trudnych. Mogą to być niepowodzenia szkolne, konflikty z rówieśnikami, zmiany w życiu rodzinnym, stres związany z ocenami, presja osiągnięć czy niepewność dotycząca przyszłości. Trudności są naturalną częścią rozwoju i nie da się ich całkowicie wyeliminować. To, co można rozwijać, to sposób reagowania na te doświadczenia.

Odporność psychiczna nie oznacza braku emocji ani udawania, że wszystko jest w porządku. Nie polega również na tym, że człowiek nigdy się nie zniechęca, nie odczuwa lęku lub smutku. Wręcz przeciwnie – osoba odporna psychicznie doświadcza pełnego wachlarza emocji, ale potrafi stopniowo odzyskiwać równowagę, szukać rozwiązań i korzystać z własnych zasobów oraz wsparcia innych ludzi.

Odporność psychiczna jest kompetencją, której można się uczyć i którą można rozwijać każdego dnia.

Szkoła odgrywa w tym procesie szczególną rolę. To właśnie w niej uczniowie codziennie mierzą się z wyzwaniami wymagającymi wytrwałości, współpracy, radzenia sobie z niepowodzeniami i podejmowania decyzji. Każda lekcja, projekt zespołowy czy rozmowa z nauczycielem może stać się okazją do wzmacniania tych umiejętności.

Odporność psychiczna to zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z wyzwaniami, zmianami i przeciwnościami losu. Obejmuje umiejętność regulowania emocji, elastycznego myślenia, wytrwałości w działaniu oraz korzystania z pomocy innych wtedy, gdy jest to potrzebne.

Osoba odporna psychicznie:

- potrafi zauważać i nazywać swoje emocje,
- wierzy, że może wpływać na swoje działania,
- nie traktuje błędów jako porażki, lecz jako źródło informacji i nauki,
- podejmuje kolejne próby mimo niepowodzeń,
- potrafi prosić o wsparcie i korzystać z relacji z innymi.

Odporność psychiczna nie jest cechą wrodzoną. Rozwija się dzięki doświadczeniom, relacjom i świadomemu ćwiczeniu określonych umiejętności.

Cele obserwacji

Podczas zajęć zwróć uwagę:

- ☐ Czy dziecko podejmuje próbę wykonania zadania?
- ☐ Czy potrafi mówić o emocjach?
- ☐ Czy szuka rozwiązań?
- ☐ Czy korzysta z pomocy innych?
- ☐ Czy potrafi zachęcać kolegów?

Pytania coachingowe

Zamiast mówić:

„Źle zrobiłeś.”

Zapytaj:

- Co już Ci się udało?
- Co możesz zrobić inaczej?
- Kto może Ci pomóc?
- Co zrobiłby odważny odkrywca?
- Czego nauczyła Cię ta sytuacja?

Jak wzmacniać odporność psychiczną na co dzień?

- ✓ Chwal wysiłek.
- ✓ Pozwalaj popełniać błędy.
- ✓ Nie wyręczaj zbyt szybko.
- ✓ Doceniaj małe sukcesy.
- ✓ Pokazuj własnym przykładem, że błędy są naturalne.

Autor: Tomasz Chudziński