

# Silny Umysł

Dla rodziców i opiekunów  
Praktyczny przewodnik rozwijania  
odporności psychicznej i pozytywnego  
nastawienia u młodych ludzi



NASREEN BASHRAHEEL  
ANNA GOLAWSKI  
OKTAWIA HRYP-CZERWIŃSKA  
MARIA LAWLESS  
TONI MOLYNEUX  
HELEN ST CLAIR THOMPSON  
DOUG STRYCHARCZYK  
DORIEN VAN 'T ENDE  
KASIA WIĘCKOWSKA

EDYTOWANY PRZEZ:  
DOUG STRYCHARCZYK  
TONI MOLYNEUX

# **Silny Umysł**

Praktyczny przewodnik rozwijania  
odporności psychicznej i  
pozytywnego nastawienia u  
młodych ludzi

EDYTOWANY PRZEZ:

DOUG STRYCHARCZYK

TONI MOLYNEUX

Copyright © 2023 AYCOdemy Training & Development | Publishing  
Originally published in the UK 2023 by Resilient Hedgehog  
c/o AQR International, The Meadows, Church Rd, Dodleston, Chester,  
UK CH4 9NG

Przekład: Oktawia Hryp-Czerwińska

Published in 2023 under license from Resilient Hedgehog  
All rights reserved.

ISBN: 978-83-969771-0-6

# SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	v
<b>Wstęp</b>	1
1 <b>Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest istotna?</b> <i>Wychowywanie dzieci, które potrafią poradzić sobie z kapryсами życia i dostrzec możliwości, gdy wszystko wydaje się rysować w ciemnych barwach.</i>	3
2 <b>Dlaczego moja odporność i wrażliwość psychiczna są istotne w rodzicielstwie?</b>	18
3 <b>Wszyscy jesteśmy prawie normalni</b>	36
4 <b>Radzenie sobie z postawami dzieci</b>	40
5 <b>Wspieranie bezpieczeństwa psychicznego i dobrego samopoczucia emocjonalnego</b>	51
6 <b>Radzenie sobie z zachowaniem dzieci</b>	72
7 <b>Wspieranie rozwoju pozytywnych relacji rówieśniczych</b>	81
8 <b>Zrozumienie i wsparcie w obliczu traumy, przeciwności losu i straty</b>	101
9 <b>Samoregulacja, współregulacja a koeskalacja (samoświadomość)</b>	112
10 <b>Poznanie kontekstu</b>	126
11 <b>Znaczenie rozwijania odporności psychicznej</b>	127
12 <b>Kształtowanie odporności psychicznej u dzieci. Strategie wzmacniające dla rodziców</b>	139
13 <b>Rozwijanie odporności psychicznej</b>	150
14 <b>Narzędziownik rozwijania odporności psychicznej</b>	157
15 <b>Rozwijanie odporności psychicznej dziecka poprzez książki</b>	185
16 <b>Podsumowanie</b>	193
<b>Bibliografia</b>	194



## **PODZIĘKOWANIA**

Tworząc ten tekst, pragniemy podziękować autorom, którzy poświęcili swój czas, pomysły i doświadczenia związane z wykorzystaniem koncepcji Odporności Psychiczej 4C i badania MTQPlus, a także poświęcili swój czas temu projektowi.

Dziękujemy także dr Johnowi Perry'emu i profesorowi Peterowi Clough. Obaj są uznawani za wiodące autorytety w świecie rozwoju ludzi i organizacji.

Specjalne podziękowania należą się Monice Czwerenko i Claudine Rowlands z AQR International, które zapewniły całe zaplecze dla tego projektu, włączając w to swoją kreatywność i doświadczenie związane z wykorzystaniem tej najważniejszej koncepcji.



## WSTĘP

### JAKI JEST CEL TEJ KSIĄŻKI?

Celem tej książki jest wsparcie rodziców, opiekunów, nauczycieli, mentorów i trenerów itp. W zrozumieniu i rozwijaniu odporności psychicznej u dzieci w wieku 2–8 lat.

Dokonanie tego jest możliwe poprzez zbadanie różnych wymiarów rodzicielstwa, w tym radzenia sobie z postawami dzieci, bezpieczeństwem psychicznym i dobrostanem emocjonalnym, zachowaniami, relacjami z rówieśnikami, współregulacją i eskalacją, a także radzeniem sobie z traumą, przeciwnościami losu i stratą.

Ta książka to wynik zapotrzebowania. W naszej codziennej pracy współpracujemy z liderami biznesu oraz pracownikami każdego typu, na każdym poziomie kariery. Generalnie skupiamy się na ich wynikach i dobrym samopoczuciu w pracy (i życiu). Bardzo często są to także rodzice, którzy dostrzegają wartość rozwijania odporności i pozytywnego nastawienia swoich dzieci, aby przygotować je na wyzwania życia. Bardzo często jesteśmy pytani: „Jak mogę to zrobić z moimi dziećmi?”

Niniejsza książka jest odpowiedzią na to pytanie.

Odpowiada także na zapotrzebowanie bardziej świątłych pedagogów, którzy zobowiązują się do zapewnienia swoim podopiecznym bardziej całościowej edukacji, przygotowującej ich do życia po szkole i na studiach. Po raz kolejny jest to odpowiedź na żądanie rodziców. Tego właśnie oczekuje większość od świata edukacji.

Książka porusza kwestie powszechnie zgłaszane przez rodziców jako budzące obawy lub stanowiące wyzwanie w zakresie zrozumienia i wspierania swoich dzieci.



Tutaj gromadzimy opinie profesjonalistów, aby przedstawić, w jaki sposób te niepokojące obszary są powiązane z odpornością psychiczną, a także w jaki sposób zrozumienie odporności psychicznej Twojej, jako rodzica, i odporności psychicznej Twojego dziecka może pomóc.

W tej książce przedstawiono także szereg praktycznych narzędzi i sugestii rozwojowych, które pomogą Ci zrozumieć i rozwinąć odporność psychiczną oraz samoświadomość siebie i swojego dziecka.

# 1 CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I DLACZEGO JEST WAŻNA?

Wychowywanie dzieci, które potrafią poradzić sobie z kapryсами życia i dostrzec możliwości, gdy wszystko wydaje się rysować w ciemnych barwach.

## *Doug Strycharczyk*

Odporność psychiczna to ważna koncepcja. Od dawna wiadomo, że jest to ważne. 2500 lat temu Platon opisał ją jako jedną z czterech cnót kardynalnych. Użył terminu „męstwo”, który został zdefiniowany jako „wewnętrzna siła pozwalająca na dążenie do wyższego celu, gdy wszystko wydaje się bardzo trudne”.

Te cztery cnoty kardynalne leżą u podstaw innych cnót i często mówi się, że to one stanowią źródło naszych wartości. Cztery cnoty to:

- Sprawiedliwość (idea praw i zaangażowanie w obronę tych praw).
- Mądrość (samoświadomość i uczenie się na doświadczeniach własnych i innych).
- Męstwo (odwaga – siła, aby zrobić to, co musimy).
- Wstrzemięźliwość (samokontrola i poczucie własnej wartości).

Prawdopodobnie wytrzymałość psychiczna jest istotna dla co najmniej dwóch pozostałych cnót (mądrości i wstrzemięźliwości). Jako dorośli cenimy w sobie te cechy. Jako rodzice pragniemy, aby te cechy rozwijały się u naszych dzieci.

Odporność psychiczna jest obecnie powszechnie akceptowanym terminem określającym zdolność do kontynuowania działania, gdy sprawy wydają się trudne. Termin „odporność” nie jest jednak

używany w znaczeniu „macho” ani agresywnym. Nie chodzi też tylko o tę kontynuację.

Niektórzy ludzie mogą próbować żyć dalej w trudnych czasach, ale ostatecznie będzie to szkodliwe dla ich dobrego samopoczucia. Zamiast tego odporność psychiczna opisuje atrybuty i umiejętności, które pozwalają iść dalej, gdy jest trudno, zachowując dobrą formę i rozwijając się.

Czasami może to wymagać zachowań, które mogą wydawać się niezgodne ze słowem „odporność”, takich jak szukanie wsparcia lub rady.

Odporność psychiczna obejmuje bliźniacze elementy rezyliencji i pozytywności.

Rezyliencja w tym sensie, że w życiu każdego będą pojawiać się niepowodzenia i przeciwności losu, a odporność pozwala nam się z tego podnieść.

Pozytywność w tym sensie, że nawet w obliczu przeciwności często pojawiają się możliwości i korzystne wyzwania. Przy właściwym nastawieniu potrafimy dostrzec zarówno szansę, jak i zagrożenie, a także mamy wiarę w siebie niezbędną do wykorzystania szansy. Stąd bierze się wzrost.

Inne szeroko równoważne terminy często używane do opisu czegoś podobnego obejmują sposób myślenia, rezyliencję, charakter, a nawet stanowczość i wytrwałość. Postawa jest również powszechnie używanym wyrażeniem.

Dobra wiadomość dla rodziców jest taka, że odporność psychiczną do pewnego stopnia można poprawić, zapewniając odpowiednie środowisko i wsparcie. Dlatego możemy zrobić wiele, aby pomóc naszym dzieciom rozwijać cechy składające się na

odporność psychiczną.

W 2002 roku profesor Peter Clough zaproponował tak zwany model odporności psychicznej 4C, który zapoczątkował zrozumienie tej koncepcji i, co ważne, umożliwił ludziom wykorzystanie jej do rozwoju.

Od tego czasu współpraca między badaczami i praktykami umożliwiła głębsze zrozumienie poprzez identyfikację ośmiu czynników, które przyczyniają się do ogólnej odporności psychicznej danej osoby.

Jest to niezwykle przydatne do zrozumienia, w jaki sposób my i nasze dzieci reagujemy mentalnie na to, co dzieje się z nami i wokół nas. Teraz wiemy, że jest to fundamentalnie ważny aspekt naszej osobowości.

To z kolei pomaga nam lepiej zrozumieć, dlaczego zachowujemy się w taki, a nie inny sposób w odpowiedzi na wydarzenia. Innymi słowy, dlaczego zachowujemy się w ten sposób – to kolejny ważny aspekt naszej osobowości.

Rozwijanie dobrych i właściwych zachowań jest kluczowym celem rodzicielstwa.

Obecnie istnieje wiele niezależnych dowodów naukowych potwierdzających tę koncepcję, a także coraz większa liczba studiów przypadków i projektów potwierdzających pogląd, że jest to koncepcja kluczowa w rozwoju ludzi w każdym wieku.

Badania pokazują między innymi, że odporność psychiczna jest czynnikiem wpływającym na:

- **Osiągnięcia** – załatwianie spraw i robienie tego, co jest ważne dla Ciebie i innych. W przypadku młodych ludzi ma to znaczenie

dla egzaminów i sukcesu w nauce

- **Dobre samopoczucie** – radzenie sobie z psychologicznymi konsekwencjami życia – lękiem, depresją, stresem i snem
- **Zwinność** – zdolność szybkiego reagowania na zmiany, kryzysy, wyzwania i nowe okoliczności, bez wahania
- **Aspiracje** – pozytywna wiara w siebie, że możesz być najlepszą wersją siebie, jaką możesz być

Ważne jest, aby zrozumieć, że koncepcja odporności psychicznej to kontinuum, którego jednym końcem jest wytrzymałość psychiczna, a drugim – wrażliwość mentalna. Odnosi się to również do składników odporności psychicznej, które za chwilę opisujemy.

Wszyscy znajdujemy się w różnych punktach tego kontinuum. Nie są to etykiety w tym sensie, że wskazują dobro lub zło, siłę lub słabość. Prawdą jest jednak, że niezależnie od wszystkiego, posiadanie pewnego stopnia odporności psychicznej daje przewagę w wielu przydatnych sytuacjach.

Jest również tak, że tworząc samoświadomość i rozwój, osoby wrażliwe psychicznie mogą prosperować, a w przypadku braku cech wrażliwości osoby odporne psychicznie mogą mieć trudności.

Pielęgnowanie tego aspektu naszej osobowości może przynieść korzyści każdemu.

### **Co wiemy o odporności psychicznej?**

Clough odkrył, że składa się ona z czterech elementów – kontroli, zaangażowania, wyzwania i pewności siebie. Każdy składa się z dwóch czynników.

Pierwszy element, **Kontrola**, opisuje w istocie stopień, w jakim wierzymy, że mamy wystarczającą kontrolę nad sobą, naszym życiem i okolicznościami, aby osiągnąć to, co jest dla nas ważne.

Niektórzy mają wewnętrzne poczucie „można to zrobić” – inni nie. Dwie osoby mogą mieć identyczne zdolności, umiejętności itp., ale poproszone o zrobienie czegoś, jedna zawaha się przed podjęciem działania i może nigdy nie podjąć działania, podczas gdy druga skoczy do przodu i „spróbuje”. Różnica tkwi całkowicie w umyśle.

Jednym z czynników jest **Poczucie wpływu na własne życie**. Opisuje to poczucie własnej wartości – stopień, w jakim dana osoba wierzy w siebie i postrzega siebie jako osobę, która ogólnie może zrobić to, co jest potrzebne. Uważają się za wartościowe osoby. Często opisuje się ich jako osoby posiadające postawę „można to zrobić”.

Tam, gdzie poziom Kontroli Życia jest niski, jednostka instynktownie będzie szukać powodów, dla których nie może zrobić tego, o co się ją prosi. Chociaż innym mogą się one wydawać trywialne, mogą stać się ważnymi (w ich mniemaniu) powodami, aby nawet nie próbować.

Drugim czynnikiem jest **Kontrola Emocji (Umiejętność zarządzania emocjami)**. W pewnym sensie nie możemy kontrolować naszych emocji. Jeśli jesteśmy nieszczęśliwi, jesteśmy smutni. Jeśli jesteśmy zdenerwowani, czujemy się nieszczęśliwi.

Jednak nie zawsze ujawnianie naszych emocji innym jest pomocne – szczególnie w wieku dorosłym. Utrzymywanie równowagi lub pozorowanej obojętności pomaga nam radzić sobie z prowokacją, zastraszaniem, a nawet przypadkowymi niepowodzeniami.

Podobnie brak zarządzania emocjami może oznaczać, że czasami pozwolimy, aby emocje znacząco wpływały na nasze działania i podejmowane przez nas decyzje. Zarządzanie naszymi

emocjami prawdopodobnie doprowadzi do lepszych zachowań i decyzji.

Ponownie, niektórzy potrafią radzić sobie ze swoimi emocjami skuteczniej niż inni.

Drugi element, **Zaangażowanie**, opisuje stopień, w jakim rozumiemy, co musimy zrobić i jesteśmy mentalnie przygotowani, aby podjąć wysiłek, aby to zrobić.

Jest to ściśle powiązane z zachowaniem zwanym sumiennością.

Tak jak poprzednio, ten element także ma dwa czynniki.

Pierwszym z nich jest **Orientacja na osiągnięcie celów**. Opisuje on stopień, w jakim dana osoba może zwizualizować sobie to, co jest dla niej ważne i jak może wyglądać sukces. Chodzi o poznanie ich znaczenia. Na tej podstawie mogą wyznaczać swoje cele. Dla większości powinno to być źródłem motywacji.

Niektórzy potrafią myśleć w kategoriach celów i wizualizować pożądaną rezultat. Inni nie mogą i w wielu przypadkach nie będą. W przypadku dziecka może to być schludna sypialnia, sprzątanie po zabawie lub radzenie sobie na tyle dobrze na zajęciach lub podczas zabawy, że zostanie wybrane do drużyny.

Drugim czynnikiem jest **Orientacja na ukończenie zadania**. Opisuje mentalne podejście do podejmowania wysiłku, aby osiągnąć te cele. Niektórzy będą mieli tę wewnętrzną motywację, rozumiejąc, jak wygląda osiągnięcie i jak się czuje, i chcąc tego na tyle, aby zaangażować się w podjęcie wysiłku. Nawet jeśli nie jest to coś, co dana osoba chce robić.

Chodzi o osiągnięcie poczucia satysfakcji, że mimo wszystko się postarałeś i udało Ci się.

Niektórzy uznają pomysł wysiłku za nieprzyjemny w pewnym sensie i nie zdecydują się na podjęcie takiego wysiłku.

Elementy Kontroli i Zaangażowania w dużym stopniu odpowiadają temu, co określa się mianem Rezyliencji. Pomagają nam wyjść z przeciwności losu, pomagają nam przetrwać, gdy sprawy stają się trudne.

Kolejne dwa elementy wprowadzają do obrazu pozytywność.

**Wyzwanie** to trzeci element. Opisuje to, jak reagujemy psychicznie na radzenie sobie z wyzwaniami, nowymi doświadczeniami, możliwościami i nieprzewidywanymi zdarzeniami (w tym kryzysami), a także jak reagujemy na te doświadczenia. To znaczy, czy uczymy się na podstawie wszystkiego, czego doświadczamy?

Wyjaśnia, dlaczego niektórzy będą widzieć szansę w danej sytuacji, podczas gdy inni będą dostrzegać zagrożenie.

Ma to szczególne znaczenie dla młodych ludzi. Dla nich życie będzie ciągłym strumieniem zmian i nowych doświadczeń – pójdzie do przedszkola, potem do szkoły podstawowej, potem do szkoły średniej i tak dalej. Dołączanie do klubów, grup i poznawanie nowych ludzi. Przejście ze znanego „wygodnego” otoczenia do nowego i potencjalnie dziwnego otoczenia może być szczególnie trudne.

Są tu dwa czynniki. **Podejmowanie ryzyka** jest jednym z nich. Opisuje stopień, w jakim jesteśmy otwarci na wypróbowanie czegoś nowego lub innego i które być może niesie ze sobą pewien stopień ryzyka, będąc nieznanym.

Niektórzy wolą unikać wszelkich form zmian lub konieczności radzenia sobie z jakąkolwiek formą nieznanego. Inni



mogą być podekscytowani tym, co przyniesie nowa sytuacja lub doświadczenie.

Należy pamiętać, że można być pewnym swoich umiejętności i jednocześnie unikać sytuacji, w których te zdolności są przydatne.

Drugim czynnikiem jest **Nauka przez własne doświadczenie**. Czasami określane jako „bijące serce” koncepcji odporności psychicznej, opisuje stopień, w jakim dana osoba zastanawia się nad wszystkim, co dzieje się z nią i wokół niej... i wyciąga z tego cenne lekcje. Biorąc pod uwagę, że dzieciństwo i okres dojrzewania to jedna ciągła podróż edukacyjna, jest to ważna cecha.

Niektórzy będą czerpać wiedzę ze wszystkich swoich doświadczeń, co pomaga budować ich odporność psychiczną niezależnie od czynników. Dotyczy to zwłaszcza komplikacji i niepowodzeń. Inni mogą tego nie robić i uważają, że niektóre doświadczenia najlepiej zignorować lub zapomnieć.

Ta otwartość na uczenie się może obejmować chęć postrzegania uczenia się jako przydatnego sposobu na osiągnięcie postępów i doskonalenie się.

Z perspektywy rodzica warto zrozumieć, że chociaż dzieci nie zawsze robią to, co im każesz, często jednak będą kopiować to, co widzą, że robisz. Twoje zachowanie ma znaczenie.

To oczywiście opisuje wychowawczy element natury (genetyczny) i wychowawcze wyjaśnienia dotyczące rozwoju naszej osobowości.

Wyzwanie zaczyna zatem wyjaśniać, dlaczego niektórzy optymistycznie patrzą na życie.

Czwarty element, **Pewność siebie**, uzupełnia to wyjaśnienie

Opisuje wiarę w siebie – w nasz talent, aby móc poradzić sobie ze wszystkim, co się wydarza, i bez wahania wykorzystywać trudności i szanse. Na ten element wpływają dwa czynniki.

Jednym z czynników jest **Wiara we własne umiejętności**. Opisuje stopień, w jakim dziecko ma wiarę w swoje możliwości.

Niektórzy będą mieli umiejętności czy wiedzę i będą o tym wiedzieć, będą mogli z nich skorzystać. Szczególnie mając świadomość, że poradzą sobie ze wszystkim, co stanie im na drodze.

Inni mogą mieć doskonałe zdolności, ale nadal będą wątpić, że je posiadają. W takim przypadku mogą unikać korzystania z tych zdolności i mogą osiągać gorsze wyniki, zmagać się z czymś bez dobrego powodu lub martwić się o swoje umiejętności.

Osoby wysoce zdolne, co często spotykane podczas egzaminów lub testów, wahają się z udzieleniem odpowiedzi, ponieważ nie są pewni, czy posiadają niezbędną wiedzę na dany temat.

Ostatnim czynnikiem jest **Pewność siebie w relacjach interpersonalnych**. Niektórzy chętnie nawiązują kontakt z innymi, wierząc, że mogą wpływać na innych w takim samym stopniu, jak pozostali. Widzą pozytywne strony w łatwym nawiązywaniu kontaktów z ludźmi. Ich zachowanie można określić jako otwarte lub stadne.

Z drugiej strony, niektórzy będą unikać interakcji społecznych, gdyż brakuje im pewności siebie, aby nawiązać kontakt z innymi i trudno im zostać zauważonym. Często będą opisywani jako nieśmiali lub powściągliwi.

Jest to ważne w budowaniu relacji rówieśniczych. Znaczące jest również to, w jakim stopniu młodzi ludzie są gotowi zadawać

pytania, nie czując się przy tym „głupimi” ani zawstydzonymi.

Młodej osobie można przekazać wiele wiedzy, ale szczególnie ważne może być zadawanie pytań, które uzupełnią tę wiedzę lub wyjaśnią i zrozumieją, czego się uczy.

Należy tu pamiętać o kilku kwestiach, które odnoszą się do wszystkich elementów i czynników.

Po pierwsze, koncepcja odporności psychicznej, jej elementy i czynniki opisywane były dotychczas tak, jakby były czynnikami samodzielnymi. Każdy na swój sposób przyczynia się do rozwoju tego ważnego aspektu osobowości.

Jednakże, chociaż są one w znacznym stopniu niezależne, mogą również połączyć się, tworząc kolejny cenny i ważny poziom zrozumienia.

Na przykład, jeśli spojrzymy na **Zaangażowanie**, możemy zobaczyć kilka kombinacji. Można mieć wyższy poziom orientacji na cel i niski poziom orientacji na osiągnięcia. Może to oznaczać, że dana osoba wie, co należy zrobić, i chce to zrobić, ale nie może zdobyć się na wysiłek, aby faktycznie to zrobić. Może to mieć wiele konsekwencji.

Z drugiej strony możliwy jest niższy poziom orientacji na cel i wyższy poziom orientacji na osiągnięcia. Może to teraz oznaczać, że dana osoba nie ma obrazu tego, co musi osiągnąć i dlaczego, ale gdy przedstawi jej się cele z zewnątrz, może zyskać wiele satysfakcji z robienia tego, co jest wymagane i wykonywania zadań.

Ten rodzaj analizy stosuje się do wszystkich czterech elementów modelu. Dotyczy to w równym stopniu czynników pomiędzy elementami.

Osoba, która ma wysoki poziom kontroli życia, ale niski poziom orientacji na ryzyko, będzie inna niż osoba o niskim poziomie kontroli życia i wysokim poziomie orientacji na ryzyko.

Ten pierwszy będzie miał poczucie, że „da się to zrobić”, ale będzie preferować działanie w znanym otoczeniu. Ten drugi zaś będzie ciekawy odkrywania nowych miejsc i sytuacji, ale może brakować mu poczucia własnej wartości, aby faktycznie się tam udać.

Często przedstawiamy koncepcję odporności psychicznej w formie obrazu „pizzy”, na którym każdy czynnik można zobaczyć na swoim miejscu. Łatwiej jest także rozważyć powiązania między czynnikami.

## Dlaczego Odporność Psychiczna jest ważna dla mojego życia?

Czego uczyć się w szkole

- Jak dodawać, odejmować i mnożyć
- Jak czytać i pisać
- Mnóstwo informacji o świecie - historii, geografii, nauce, językach obcych, itp.

Wszystko bardzo przydatne i ważne. Jest częścią tego, czego potrzebuję, aby być najlepszym, jakim mogę być.

Duża część reszty dotyczy mojego nastawienia...

Czego także muszę się nauczyć

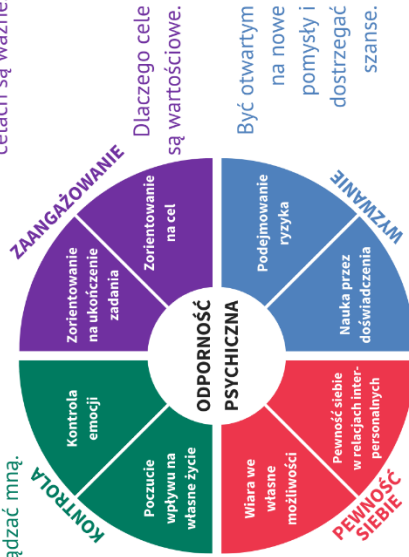
Jak zarządzać moimi emocjami i nie pozwolić emocjom zarządzać mną.

Mieć wiarę w siebie i wierzyć, że "mogę to zrobić!"

Wierzyć w moje możliwości i umieć ich używać.

Nawiązywać kontakt z innymi, aby się uczyć i pokazywać co potrafisz.

Dlaczego wysiłek i skupienie na celach są ważne.



Ryc. 1: Odporność Psychiczna i moje podejście do życia