

*Odporność psychiczna* to zdolność, cecha lub kompetencja dziecka do efektywnej realizacji zadań rozwojowych lub osiągnięcia pozytywnej adaptacji, pomimo występujących w jego życiu chronicznych zagrożeń, niekiedy o dużej sile (Pilecka, Fryt, 2011). Jest jedną z wrodzonych zdolności, wykształca się u wszystkich dzieci i jest wypadkową powiązań między trzema czynnikami: cechami osoby, oddziaływań środowiska i charakteru doświadczeń.

Ważne jest, by odporność wzmocnić, podobnie jak dbamy o dietę, ruch czy zdrowie fizyczne dzieci. W jaki sposób możemy to zrobić? Poprzez:

- budowanie stabilnej relacji z opiekunem – stanowi ona fundament kształtowania się poczucia bezpieczeństwa i zaufania do siebie i innych oraz model zachowań
- stwarzanie możliwości nawiązywania relacji rówieśniczych – wyjaśnijmy, czym jest empatia i umiejętność słuchania innych oraz ukazujmy, że bycie częścią grupy jest ważne i przynosi wiele korzyści
- komunikację i wyrażanie emocji – zachęcajmy dziecko do wyrażania własnych emocji i akceptujmy je, wyrażajmy własne emocje i ukazujmy sposoby regulacji złości czy smutku
- rozwijanie poczucia autonomii i inicjatywy – dzięki temu dziecko ma szansę rozwijać swoje talenty oraz budować poczucie sprawstwa i czerpać z tego radość
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych – bądźmy wsparciem dla dzieci, ale nie wyręczajmy ich w podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu drobnych konfliktów i poszukiwaniu rozwiązań trudności
- kształtowanie pozytywnego nastawienia do siebie i świata – uczmy dzieci dostrzegać własne postępy i sukcesy, ukazujmy im ważną rolę w świecie oraz pozytywne wydarzenia w życiu
- przygotowanie dziecka na zmiany – w sytuacji ważnych zmian w życiu dziecka, przedstawiamy je jako wyzwanie, a nie zagrożenie, rozmawiamy także o uczuciach im towarzyszących