

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Odporność psychiczna, jak ją rozwijać?

Magdalena Lipiak

[www.magdalenalipiak.com](http://www.magdalenalipiak.com)

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Organizatorzy



# Plan na następne 90 minut...

- Odporność psychiczna czym jest?
- Prawdy i mity o odporności psychicznej
- Model 4c
- Jak budować odporność psychiczną u siebie i dzieci?

# Czym dla ciebie jest odporność psychiczna?



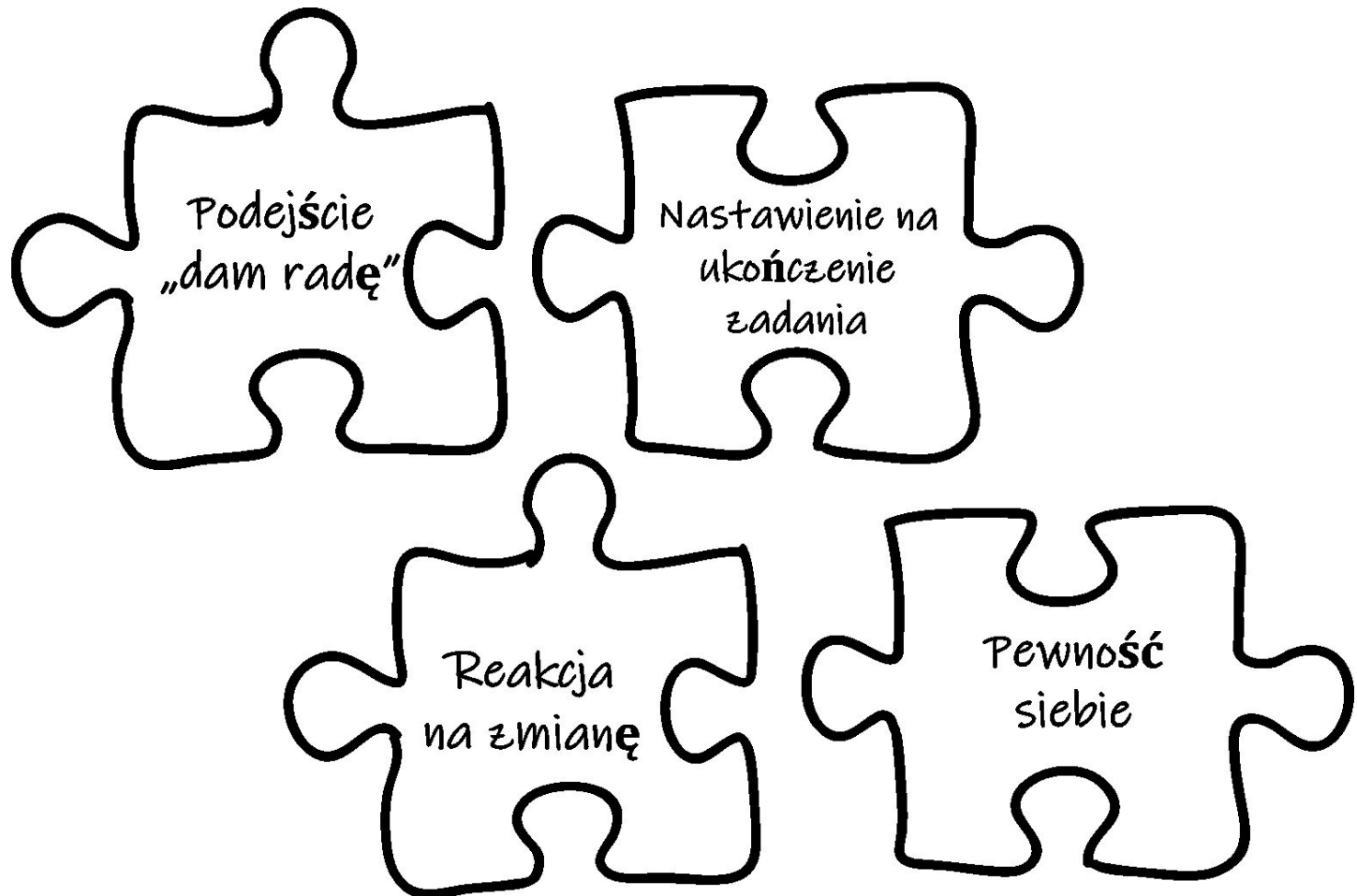
# Sprawdź co wiesz o odporności psychicznej



To **cecha osobowości** określająca, w **znaczący sposób**, jaką **wydajność** potrafią osiągnąć poszczególne osoby w obliczu stresu, presji i wyzwań.... **niezależnie od sytuacji**

(Clough & Strycharczyk 2011)

# Kluczowe elementy odporności psychicznej



# Gdzie możemy zobaczyć różnice?

Badania pokazują silny związek między odpornością psychiczną a:

**Skutecznością** – odpowiada za 25% różnic związanych ze skutecznością

**Zwinnością** – adaptacja pozytywnych zachowań, radzenie sobie ze zmianą

**Dobrostanem** – lepsze zdrowie psychiczne, poczucie szczęścia, zadowolenie

**Aspiracjami** – większe ambicje, by coś osiągnąć

# Model 4C



**Rezyliencja**  
Radzenie sobie z przeciwnościami

+

**Pozytywne nastawienie**  
Dostrzeganie i wykorzystywanie okazji

Siła wewnętrzna + Świadomość świata zewnętrznego

control(kontrola); commitment(zaangażowanie); challenge(wyzwania); confidence(pewność siebie)



# 4 sposoby kształtowania odporności:

- Wyrażaj emocje, ale czasami je też odsuń
- Staw czoła problemom, ale nie zapomnij o relaksie
- Spędzaj czas z ludźmi, którzy cię kochają
- Zaufaj innym i sobie

# 4 „zbiorniki”

- Ciało
- Relacje i ludzie
- Intelpekt i uczenie się
- Duchowość

# Jak budować wiarę w siebie i swoje zaufanie, odporność psychiczną?

- pozwalać dzieciom zabierać głos w ważnych sprawach
- powierzać drobne, ale odpowiedzialne zadania na miarę jego możliwości uświadamiać dziecku, że może zwrócić się o pomoc- budujemy relacje z innymi ludźmi
- uczyć pozytywnego postrzegania siebie i dostrzegania dobrych stron trudnej sytuacji

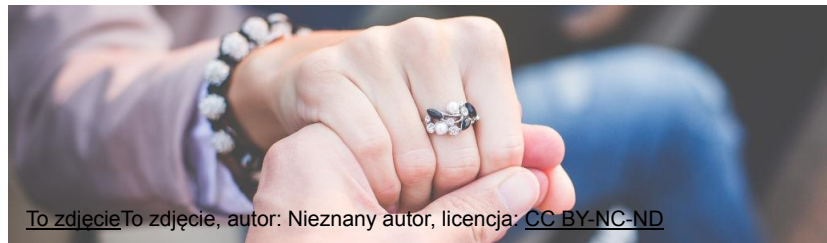
# Jak budować wiarę w siebie i swoje zaufanie, odporność psychiczną?

- jeśli będzie wiedziało, że do problemów może świadomie podejść i z innymi rozwiązać konflikty nie będzie ich unikać
- pomóc rozpoznać i zaspokoić potrzeby i współdecydować wtedy odkryje swój sens życia

# Daj pomoc w myśl zasady:

„tak mało jak to możliwe, i tak dużo jak to potrzebne”

Friedrich Losel



# Rozwijanie odporności - sposoby

Pozytywne  
myślenie

Kontrola  
lęków

Świadomość

Wizualizacja

Kontrola  
uwagi

Ustalanie  
celów

# Rozwijanie Odporności Psychiczej - najważniejsze

- samoświadomość
- refleksja
- działanie
- celowa praktyka

Zacznij tam gdzie jesteś.  
Wykorzystaj to, co posiadasz i zrób to, co  
możesz.

(Artur Ashe)



# Pamiętaj 😊

- niska odporność psychiczna oznacza psychiczną wrażliwość (nie słabość)
- ludzie o wysokiej odporności psychicznej mogą sprawiać problem
- ludzie potrzebują odpowiedniego poziomu odporności psychicznej dla danej sytuacji
- wystawienie na ciągłą, nadmierną presję nie uodparnia - często osłabia!
- wyzwania wywierające lekką presję i generujące niewielki stres budują Odporność Psychiczną - zwłaszcza w krótkiej perspektywie

# Pamiętaj 😊

- to cecha osobowości
- jest uniwersalna – jej zastosowanie oraz wpływ widać w wielu sytuacjach społecznych
- posiada czynnik genetyczny
- może rosnąć lub maleć - można ją rozwinąć
- jest niezwykle ważna, poprzez swój znaczący wpływ na nasze zachowanie

# Co warto przeczytać

- 7 Nawyków skutecznego nastolatka, Sean Covey; Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2011
- Chcę być kimś! Czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone cz.1-3, Wyd. Mind&Dream Michał Zawadka, 2016
- Kto zabrał mój ser? S. Johnson M.D., studio Emka, 2003
- Kazein, jak osiągać wielkie cele małymi krokami, T. Miler, Wyd. Słowa i Myśli, Lublin 2017
- Uważność i spokój żabki, Eline Snel, wyd. CoJaNaTo, 2016
- Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić? Małgorzata Taraszkiewicz, wyd. Dobra Literatura, 2022
- Tajemnica odporności psychicznej, Berndt Christina, WUJ, 2015
- Odporność psychiczna. Strategie i narzędzi rozwoju, Strycharczyk Doug, Clough Peter, GWP, 2021
- Zwiększenie odporności psychicznej i wzmacnianie sił duchowych, Edith Grodberg, Wyd. Żak, 2000
- Zdrowie psychiczne, współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania; Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak, PZWL, 2022

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Odporność psychiczna, jak ją wzmocnić?  
Magdalena Lipiak

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach  
5.12.2022

Organizatorzy

