

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Kompetencje przyszłości

Magdalena Migda

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

20.04.2023 r.

Organizatorzy

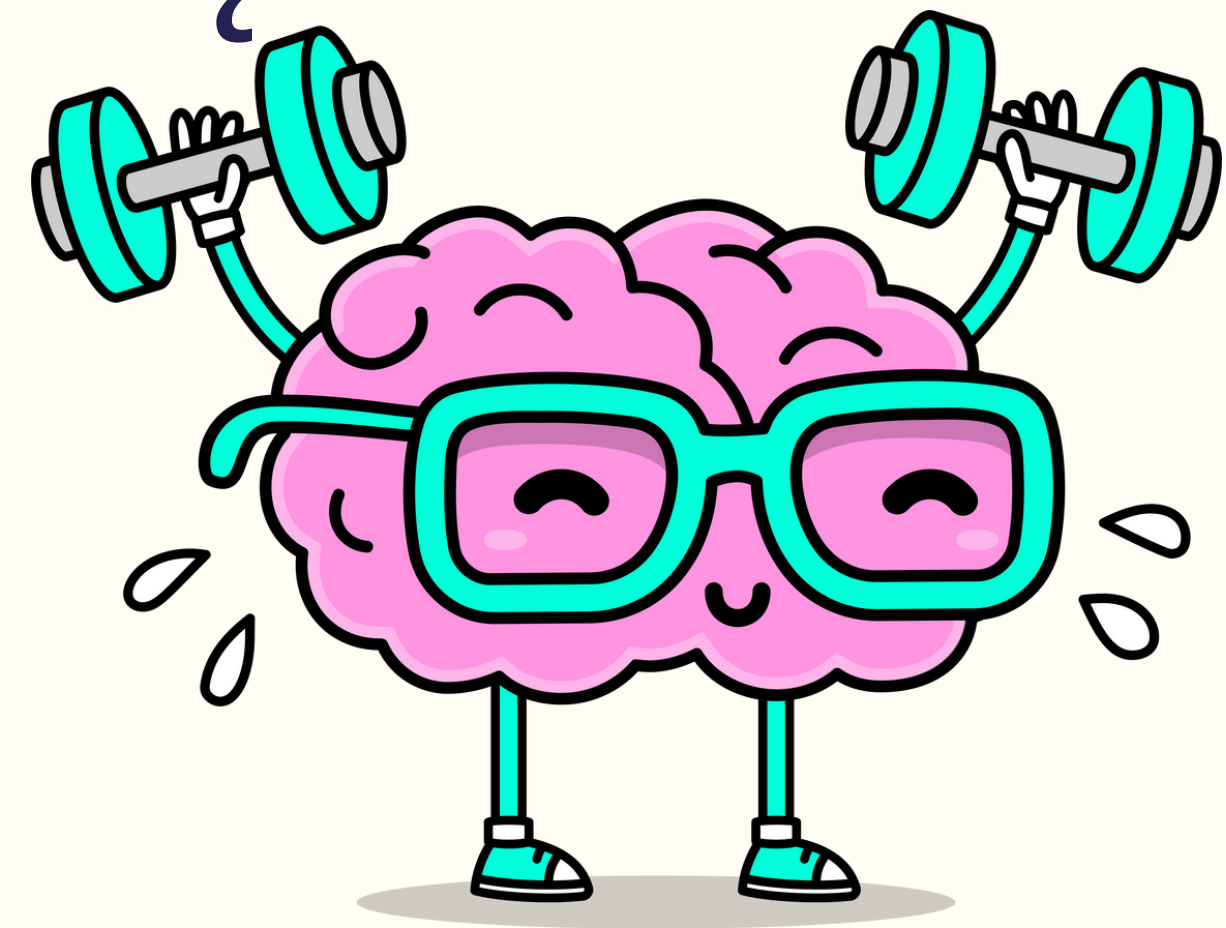


UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY  
W POZNANIU

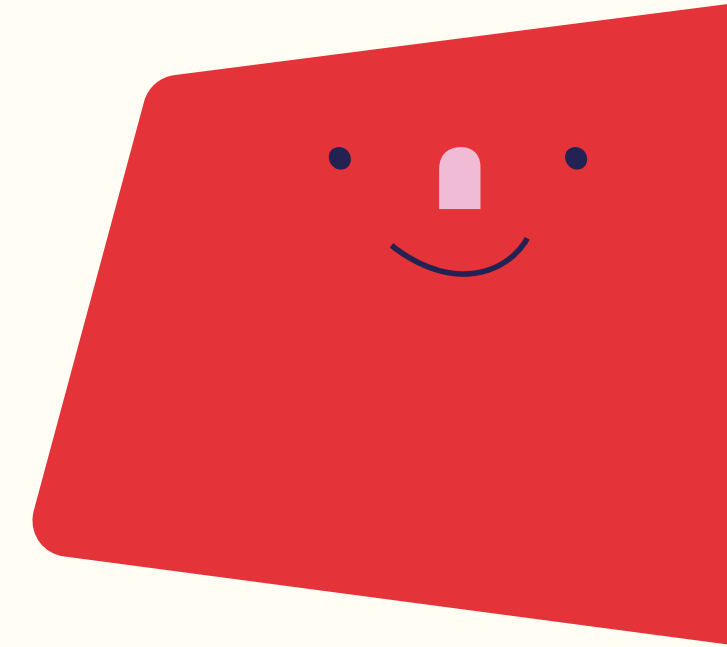
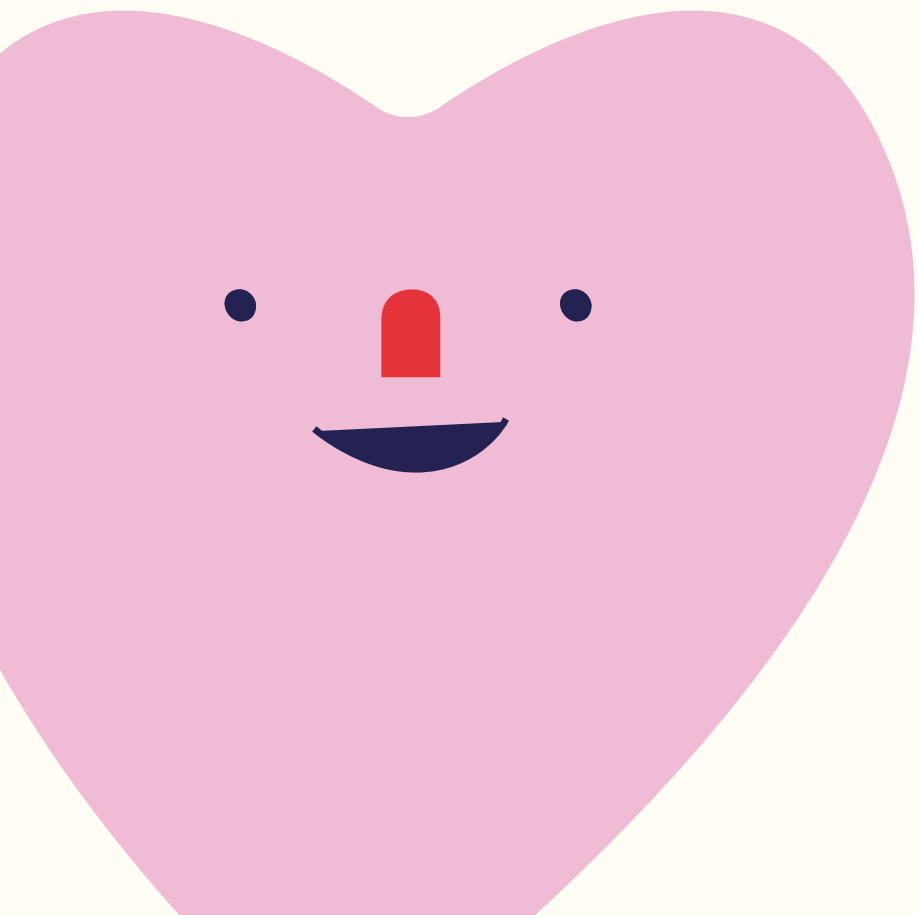
# ZINTEGROWANY UMYSŁ - JAK WSPIERAĆ ODWAGĘ, CIEKAWOŚĆ I RESILIENCJĘ DZIECKA.



Magdalena Migda  
psycholog kliniczny  
psychoterapeuta  
Stowarzyszenie Ateam



**Czego pragnę dla swojego  
dziecka?**



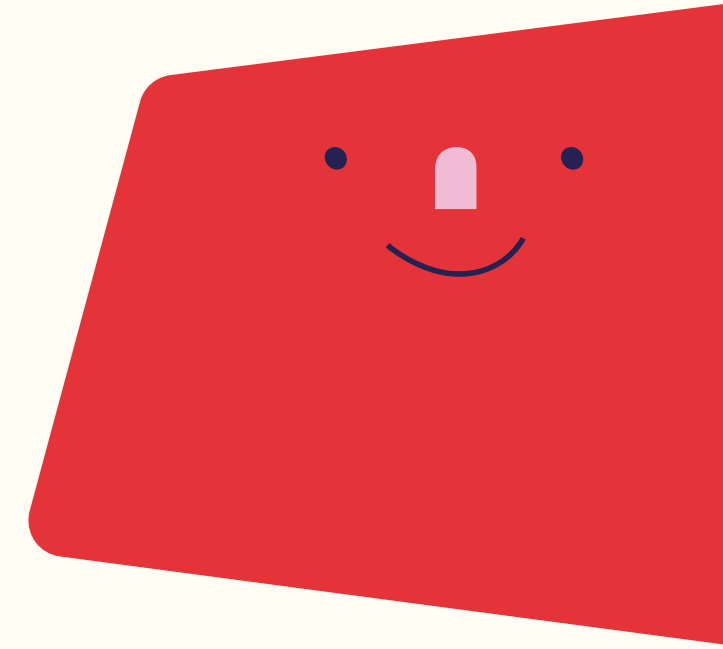


# CZYM JEST RESILIENCE

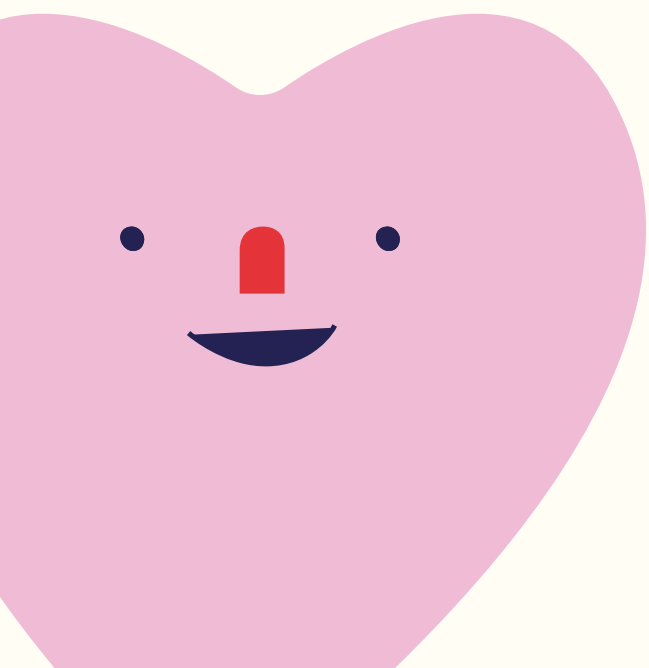
Resiliencja to "proces, zdolność lub wynik udanej adaptacji pomimo trudnych lub zagrażających okoliczności" (Masten, Best & Garmezy, 1990). W związku z tym, dzieci są uważane za resilientne, gdy doświadczają prospołecznego rozwoju pomimo przeciwności losu (Masten, 2013).

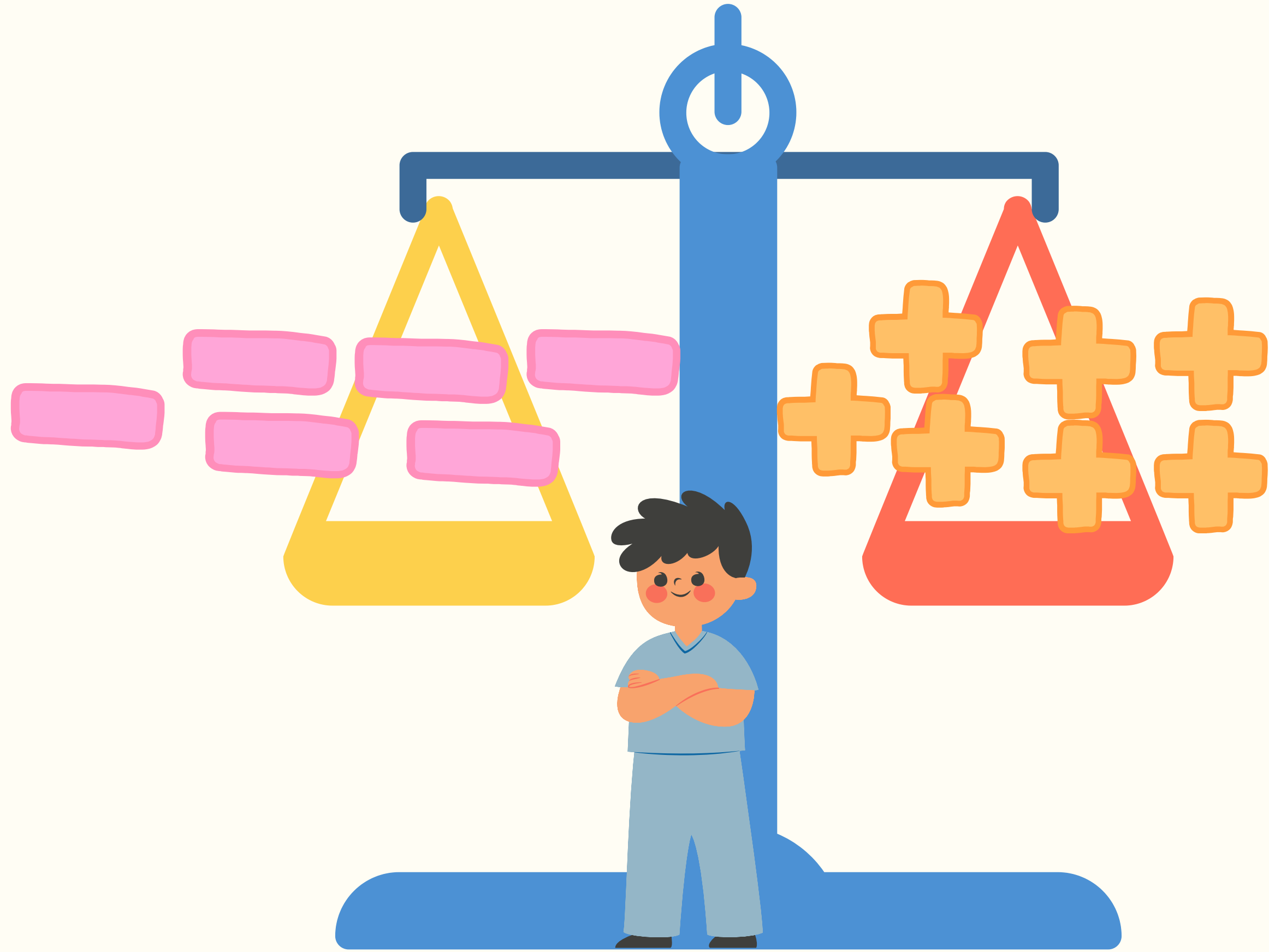


**Resiliencja to proces dobrego przystosowania się w obliczu przeciwności losu, traumy lub stresu.**



**Resiliencja jest wynikiem interakcji indywidualnymi właściwościami jednostki a środowiskiem, w którym ta jednostka się rozwija.**







Z tego powodu zdolność do radzenia sobie i rozkwitu nie polega tylko na tym, że dzieci i młodzież uczą się umiejętności.



Chodzi także o to, jak dorośli w życiu dzieci i młodzieży podejmują działania, by zrównoważyć czynniki rodzinne i środowiskowe, które mogą osłabić ich zdolność do rozwoju.

# RESILIENCJA TWORZY SIĘ W RELACJI

Odporność nie jest szczególną cechą dziecka lub młodej osoby. Jest to coś, co powstaje w wyniku interakcji dziecka lub młodej osoby z innymi - w domu, w szkole i w społeczności. Innymi słowy, relacje są kluczowe dla uzyskania odporności.





"Naszym zadaniem jest empatyczne towarzyszenie dziecku w trudnych chwilach i pozwolenie mu na odczuwanie, aktywne rozwiązywanie problemów, odkrywanie głębszych umiejętności. Kochając dzieci naturalnie chcemy je chronić, ale ich kompetencje będą większe, kiedy znajdziemy w sobie dość odwagi, by pozwolić im odkryć własną siłę."

Dan Siegel



Wystarczająco dobra relacja rodzic - dziecko to taka, w której jest przestrzeń dla dziecka zarówno do mierzenia się z trudnościami i doświadczaniem trudnych emocji, jak i do doświadczania więzi, która zapewnia komfort szybkiego powrotu do równowagi.





**Maskę tlenową jako pierwszy zawsze  
zakłada rodzic!**

BEZPIECZEŃSTWO

WYZWANIE

ZAGROŻENIE

**MAM ZASOBY:** Odnoszą się one do promujących odporność zewnętrznych wsparć i zasobów.

**JESTEM ZASOBEM:** Odnoszą się do wewnętrznych cech promujących odporność, takich jak uczucia, postawy i przekonania.


**KORZYSTAM Z ZASOBÓW:** Odnoszą się do promujących odporność umiejętności społecznych i interpersonalnych.





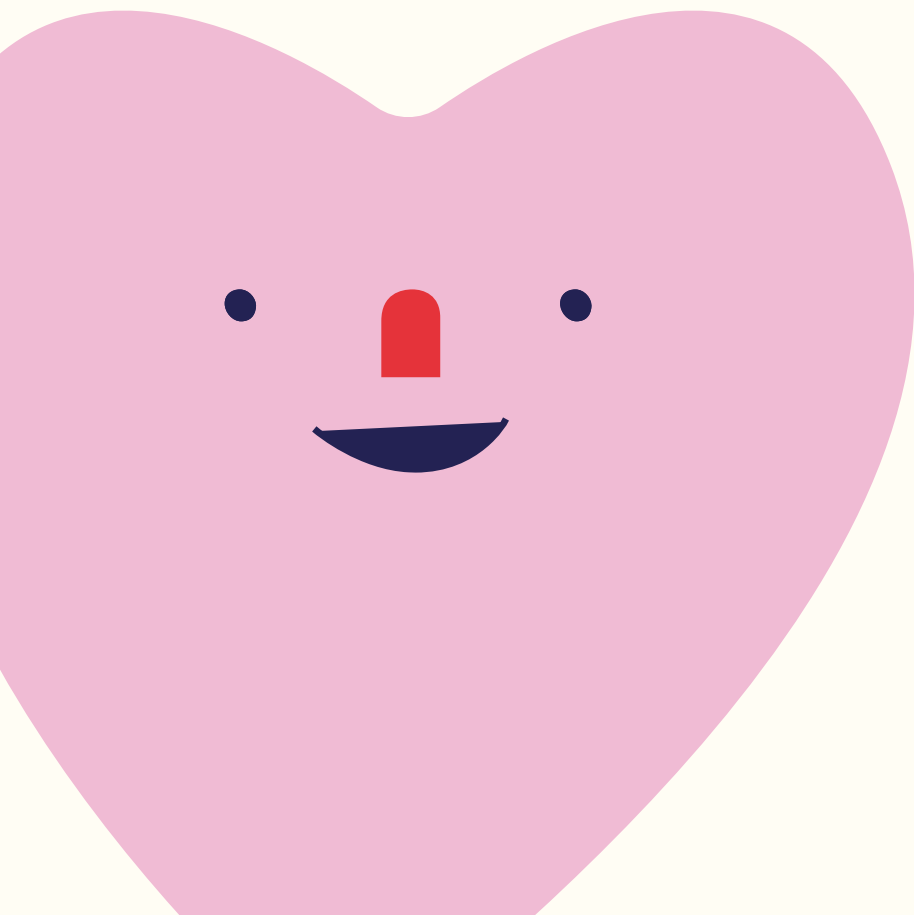
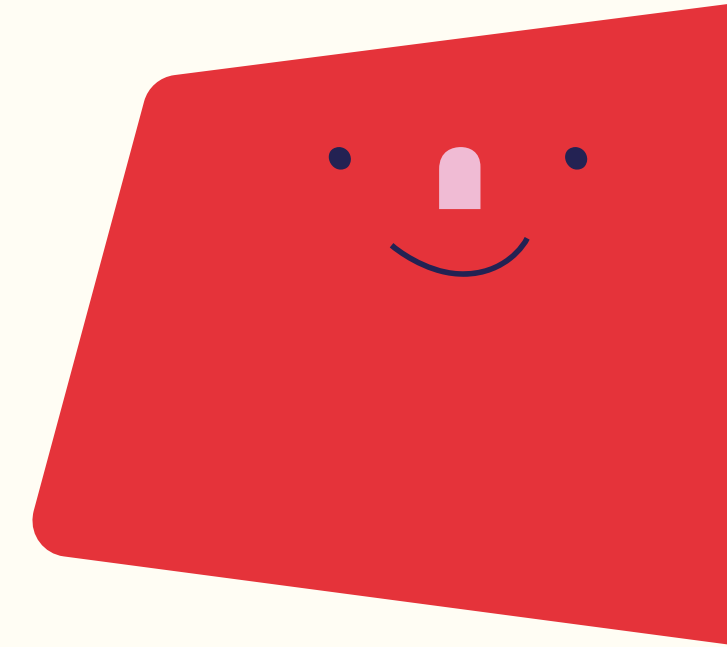
Takie ujęcie odporności jest pomocne w określeniu charakteru i stopnia kluczowych źródeł siły dziecka. Na przykład:

- czy dziecko ma opiekuńczą osobę dorosłą, z którą może porozmawiać?
- Czy dziecko optymistycznie patrzy w przyszłość i jest pewne swoich umiejętności?
- Czy dziecko potrafi nawiązać wysokiej jakości przyjaźnie z rówieśnikami?



**"Nie boję się sztormu, bo  
uczę się żeglować moim  
statkiem."**

**Louisa May Alcott**





- **Pomaganie im w budowaniu dobrych relacji z innymi**
- **Budowanie ich samodzielności**
- **Nauka rozpoznawania, wyrażania i zarządzania swoimi emocjami**
- **Budowanie pewności siebie poprzez podejmowanie ryzyka i akceptowanie wyzwań**



EMOCJ E-  
LIFE HACK

# Emocje - odchodzą i przychodzą

- zaakcentuj "czasami": "Czasami czujemy złość, czasami czujemy radość. Emocje przychodzą i odchodzą"
- dodaj słowo "teraz" - "Teraz czujesz lęk"
- bądź przewodnikiem w ekspresji emocji : "Widzę, że masz ciężki czas. Możesz być zły lub smutny. Czy mogę ci jakoś pomóc?"
- umiejętności radzenia sobie: "Pomyślmy jak możesz poradzić sobie w podobnej sytuacji następnym razem"





# MANIFEST RESILIENCE

# **Buduj empatię:**

**Pomóż dziecku rozwinąć empatię, ucząc je, jak naprawdę rozważać i wyobrażać sobie problemy, z którymi zmagają się inni.**

# **Buduj empatię:**

**Pomóż dziecku rozwinąć empatię, ucząc je, jak naprawdę rozważać i wyobrażać sobie problemy, z którymi zmagają się inni.**

**Określ osobę, do której  
będzie się zwracało:**

**Upewnij się, że dziecko ma bliską i wspierającą  
osobę dorosłą, której może się swobodnie  
zwierzyć.**

# Słuchaj:

Upewnij się, że dziecko czuje, że nie tylko słyszysz, ale że jesteś naprawdę nastawiony na to, co ma do powiedzenia.

**Akceptuj dzieci takimi, jakimi są:**

**Unikaj popychania dziecka w kierunku, w którym nie chce podążać, a zamiast tego celebrowaj osobę, którą jest.**



# Określ mocne strony:

Dowiedz się, w czym dziecko jest naprawdę dobre i  
zaoferuj mu zachętę i wsparcie.

# Akceptuj błędy:

Upewnij się, że dziecko wie, że błędy po drodze są w porządku; przedstaw je jako doświadczenia w nauce i obszary, w których może spróbować zrobić coś lepiej następnym razem.

# Rozwijaj odpowiedzialność:

Daj dziecku możliwość rozwijania mistrzostwa i odpowiedzialności, co zwiększy poczucie własnej wartości i skuteczności.

# Oferuj szanse na zaangażowanie:

Oferuj dziecku możliwości zaangażowania się w działania, na których naprawdę mu zależy.

# **Ucz rozwiązywania problemów:**

**Pokazuj dziecku sposoby radzenia sobie z problemami, dając zarówno wzór do naśladowania, jak i zachętę.**