

Jak wzmacniać odporność psychiczną dziecka w praktyce?

(w ramach cyklu webinarów: „Świadoma pomoc dzieciom, które doświadczyły traumy”)

Sabina Sadecka

14.12.2022

organizatorzy: Fundacja Hemmersbach Kids' Family i platforma skillplanet.io



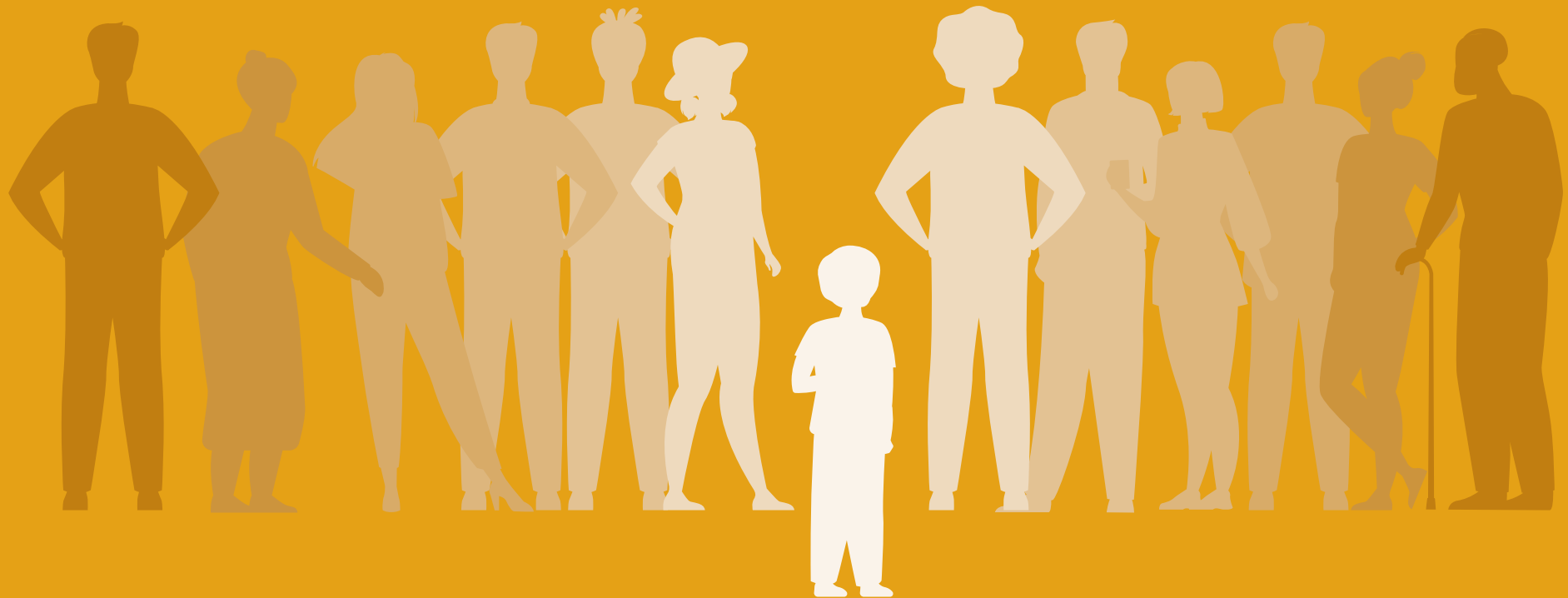
**Odporność psychiczna nie chroni nas całkowicie przed emocjonalnymi trudnościami.
Czasami - nawet przy wysokim poziomie odporności psychicznej - dochodzi do
straumatyzowania.**

Czym jest odporność psychiczna?

- chronienie słabych stron + świadomość mocnych stron + umiejętność zareagowania w sytuacji trudnej
- rezerwuar doświadczeń dobra (zasobów)
- samoświadomość i sprawczości
- twórcza adaptacja do trudności (to, co działa + różnorodność)
- elastyczność psychologiczna (umiejętność podążania w kierunku tego, co ważne pomimo trudności, jakich się doświadcza)
- coś, co się robi, a nie coś, co się ma
- umiejętność bycia w teraźniejszości pomimo trudnych doświadczeń z przeszłości i obaw o przyszłość
- integracja funkcji psychicznych - myśli, emocji, doznań z ciała, impulsów, wspomnień (a nie pofragmentowanie)

Odporność psychiczna to zintegrowane doświadczenie wszystkich warstw naszego funkcjonowania (emocji, doznań, impulsów, pamięci), a nie tylko naszych myśli.

Odporna psychicznie jednostka = odporna relacja (i odporna społeczność)



ciało

intelekt

relacje i emocje

sprawy ważne