

Spis treści

Wprowadzenie do tematu odporności psychicznej 11

Czym jest odporność psychiczna? 12

Rozdział 1

Badania nad odpornością psychiczną dzieci 17

Badania Emmy E. Werner i Ruth S. Smith 17

Badania Michaela Ruttera 18

Badania Ann S. Masten i „zwykła magia” 19

Nurty badań nad odpornością psychiczną 20

Co jest przeciwieństwem odporności psychicznej? 23

Odporność a wrażliwość 23

Podsumowanie 25

Teoria w praktyce: zidentyfikuj czynniki chroniące,
które wzmacniają odporność psychiczną twojego dziecka 26

Rozdział 2

Zasoby i umiejętności kluczowe dla odporności psychicznej 29

Znaczenie odporności psychicznej dzieci 30

Kluczowe umiejętności i zasoby odporności psychicznej:
model 4C 33

Kluczowe zasoby odporności psychicznej
według Edith Grotberg 36

Teoria w praktyce: kreatywne ćwiczenia
na poznanie umiejętności i zasobów dziecka 46

Rozdział 3

Wpływ sposobu sprawowania opieki we wczesnym dzieciństwie na rozwój odporności psychicznej 49

Znaczenie więzi dziecka z opiekunem 50

Cztery różne style przywiązania 51

Styl przywiązania a odporność psychiczna 55

Dostępność opiekuna – dlaczego jest taka ważna?	57
Czy można zmienić styl przywiązania?	60
Jak wspierać bezpieczne przywiązanie i odporność psychiczną?	61

Rozdział 4

Rola rodziny w kształtowaniu odporności psychicznej dzieci 65

Rodzina jako system	66
Emocjonalne zależności w rodzinie	67
Triangulacja, czyli wciąganie dziecka w konflikt	69
Jak unikać triangulacji i budować odporność psychiczną dzieci?	71
Jak skutecznie radzić sobie z konfliktami w rodzinie?	73
Komunikacja w rodzinie – klucz do relacji	75
Aktywne słuchanie	76
Modelowanie zachowań w rodzinie – dzieci jak żywe lustra	78
Dyferencjacja i jej wpływ na odporność psychiczną	82
Teoria w praktyce: refleksja nad zależnościami w rodzinie	88

Rozdział 5

Edukacja emocjonalna a odporność psychiczna 91

Podstawowe emocje według Paula Ekmana	92
Inteligencja emocjonalna – klucz do udanego życia	93
Czym jest edukacja emocjonalna?	94
W jaki sposób analizować emocje?	98
Wyrażanie emocji w odpowiedni sposób – czyli jak?	101
Czym jest empatia?	103
Rola rodziców, nauczycieli i terapeutów w edukacji emocjonalnej	104
Ćwiczenia, gry i zabawy w edukacji emocjonalnej	105

Rozdział 6

Budowanie odporności psychicznej – poszerzanie dziecięcej strefy komfortu 109

Strefa komfortu dziecka	110
-------------------------	-----

Strefa komfortu a różne strefy emocjonalne	111
Jak pomóc dziecku poszerzać jego strefę komfortu?	113
Dlaczego nie tylko można, ale także należy poszerzać strefę komfortu?	116
Działanie mimo lęku	117

Rozdział 7

Baśnie i opowieści jako pomoc w budowaniu odporności psychicznej 121

Praktyczne zastosowanie baśni i opowieści	130
Bajkoterapia – opowieści, które leczą	134
Podsumowanie	136

Rozdział 8

Wspieranie umiejętności radzenia sobie ze stresem 139

Stres – naturalna odpowiedź na wyzwania	139
Stres nie zawsze jest wrogiem	141
Czynniki wewnętrzne, które wpływają na reakcje dziecka na stres	143
Objawy stresu u dzieci	150
Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki oddechowe i relaksacyjne	151
Wizualizacja i medytacja	157
Radzenie sobie ze stresem – aktywność fizyczna jako klucz do rozładowania napięcia	161

Rozdział 9

Wspieranie dzieci w kryzysie 163

Kryzys a stres	164
Czym jest interwencja kryzysowa?	165
Cztery etapy kryzysu psychologicznego według Geralda Caplana	166
Zdarzenia traumatyczne i PTSD	171
Podsumowanie	174

Rozdział 10

Rola aktywności fizycznej, pasji i zainteresowań w budowaniu odporności psychicznej dzieci 175

Czym jest zaangażowanie? 176

W jaki sposób pomóc dziecku osiągnąć stan przepływu? 177

Jak sport i pasje łączą się z zaangażowaniem? 183

Jak zaangażowanie w sport i pasje wpływa
na odporność psychiczną? 185

Bibliografia 187