

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. Oblicza i źródła stresu w życiu dzieci i młodzieży	11
2. Odporność psychiczna	17
2.1. Odporność psychiczna jako cecha	17
2.2. Odporność psychiczna jako proces	19
2.3. Odporność psychiczna jako rezultat interakcji	20
3. Mity na temat odporności psychicznej	31
4. Odporność psychiczna a perspektywa psychologii pozytywnej	35
5. Odporność psychiczna a edukacja	39
5.1. Edukacja w świecie VUCA	39
5.2. Nauczyciel a wzmacnianie odporności psychicznej uczniów	41
5.3. Grupa rówieśnicza a odporność psychiczna	43
6. Cechy uczniów o zróżnicowanej odporności psychicznej	47
7. Potrzeba wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w kształtowaniu odporności psychicznej	51

II. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Wstęp	57
Pierwszy cykl warsztatów. Wprowadzenie do problematyki odporności psychicznej ...	60
Warsztat 1.1. Rola rodziny w kształtowaniu odporności psychicznej	60
Warsztat 1.2. Co to znaczy mieć odporność psychiczną?	62
Warsztat 1.3. Uwarunkowania odporności psychicznej	64
Wyzwanie i postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy	66
Drugi cykl warsztatów. Życiowe wyzwania szansą na odporność psychiczną	67
Warsztat 2.1. Marzenia jako wyzwanie	67

Warsztat 2.2. Rozwiązywanie trudnych sytuacji życiowych	70
Warsztat 2.3. Znaczenie ekspozycji społecznej w budowaniu odporności psychicznej ..	73
Pewność siebie, wysoki poziom wiary w swoje możliwości i umiejętności	76
Trzeci cykl warsztatów. Poczucie własnej wartości a odporność psychiczna	77
Warsztat 3.1. Rola poczucia własnej wartości w umacnianiu odporności psychicznej ..	77
Warsztat 3.2. Pozytywne myślenie a moje mocne strony	80
Warsztat 3.3. Rola mowy wewnętrznej i afirmacji w kształtowaniu przekonań o sobie	82
Zaangażowanie, wytrwałość i sumienność w realizowaniu zadań	85
Czwarty cykl warsztatów. Rola realizacji zadań w budowaniu odporności psychicznej ..	86
Warsztat 4.1. Rywalizacja i współpraca jako czynniki odporności psychicznej	86
Warsztat 4.2. Wytrwałość i sumienność w realizowaniu zadań	89
Warsztat 4.3. Autorefleksja nad swoją wytrwałością – dawniej i dziś	92
Poczucie kontroli i wpływu, umiejętność kierowania własnymi decyzjami	94
Piąty cykl warsztatów. Rola stabilności emocjonalnej i samoskuteczności w umacnianiu odporności psychicznej	95
Warsztat 5.1. Emocje jako sojusznik w radzeniu sobie ze stresem	95
Warsztat 5.2. Sztuka panowania nad emocjami w sytuacjach trudnych	97
Warsztat 5.3. Rola samoskuteczności i sfer wpływu w radzeniu sobie ze stresem	99
Psychologiczne aspekty komunikacji	101
Szósty cykl warsztatów. Rola prawidłowej komunikacji interpersonalnej w kształtowaniu odporności psychicznej	102
Warsztat 6.1. Skuteczna komunikacja	102
Warsztat 6.2. Jak mówić językiem żyraby?	104
Warsztat 6.3. Aktywne słuchanie a relacje z innymi osobami	107
Psychologiczne aspekty relacji interpersonalnych	110
Siódmy cykl warsztatów. Relacje interpersonalne a ich rola w umacnianiu odporności psychicznej	111
Warsztat 7.1. Relacje z innymi jako przestrzeń dzielenia się i okazywania wdzięczności ..	111
Warsztat 7.2. Wdzięczność jako element budowania odporności psychicznej	114
Warsztat 7.3. Rola samowspółczucia we wzmacnianiu odporności psychicznej	117
Warsztat 7.4. Moja odporność na presję grupy	120
Zakończenie	123
Załączniki do warsztatów psychoedukacyjnych	125
Literatura	131
Noty o autorkach	145