

# Tarcza rezyliencji

EWA PETRYKOWSKA



Droga życiowa człowieka zależy od trzech czynników: tego, jak radzimy sobie z trudnościami, jak zwiększamy swoje zasoby i w jaki sposób chronimy swoje słabości. Nie zawsze mamy wpływ na innych ludzi i okoliczności zewnętrzne. **Możemy jednak polegać na swoich siłach wewnętrznych, wzmacniać je i rozwijać. Nasze mentalne zasoby stanowią o naszej rezyliencji, czyli umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości.**

Rezyliencja sprzyja także dobrostanowi, kształtuje fundament spokoju, wewnętrznej siły i szczęścia. Warto więc opanować tę pożyteczną umiejętność – tym bardziej że wskaźnik procentowy osób w populacji mających problemy ze zdrowiem psychicznym na całym świecie wciąż rośnie. **W obliczu kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i dorosłych miejmy świadomość, że rezyliencja pozwala zapobiegać problemom zdrowia psychicznego. Ponadto im wyższy poziom rezyliencji, tym objawy zaburzeń emocjonalnych są łżejsze i proces ich leczenia przebiega sprawniej.**

Człowiek nie rodzi się w pełni rezylientny, a rezyliencji nie nabywa się raz na zawsze. Nawet jeżeli udało mu się przetrwać jeden kryzys, to nie znaczy, że każdy kolejny jest w stanie pokonać.

**Mając za sobą trudne, traumatyczne wydarzenia, człowiek powinien wiedzieć, jakie zasoby uruchomić w procesie ich przezwyciężania.** Warto więc pytać: Jak to przetrwałeś? Co było pomocne w tej sytuacji? Odpowiedzi mogą być wartościowym źródłem wiedzy, zarówno dla osoby dotkniętej trudnym doświadczeniem, jak i dla wspierającego.

Jak wspomagać rezyliencję, która jest dynamicznym procesem i nie przebiega jednakowo dla wszystkich? Można być rezylientnym na różne sposoby – proces ten może zostać aktywowany spontanicznie przez osobę przeżywającą określone doświadczenia, bądź też może zostać uruchomiony przez różne typy wspierających relacji. W procesie zwiększania rezyliencji należy uwzględnić czynniki chroniące, takie jak: umiejętność radzenia sobie z konfliktami, adekwatna samoocena, dobre relacje z rówieśnikami, przyjaciele, responsywność i uważność rodziców, jak również satysfakcjonujące relacje z co najmniej jednym członkiem rodziny. Kluczowe są tu relacje oparte na zaufaniu, aktywnym słuchaniu, dostrzeganiu zasobów, aktywizowaniu, budowaniu sprawczości.

Niezmiernie istotna jest również świadomość zasobów: indywidualnych, społecznych i rodzinnych. Pozwala ona oprzeć się przeciwnościom i sytuacjom kryzysowym. Kryzys jest zjawiskiem wszech-

## EWA PETRYKOWSKA

obecnym i ma wiele oblicz i wymiarów. Może dotyczyć zarówno pojedyncze osoby, jak też rodziny czy całe środowiska. Rozróżniamy wiele rodzajów kryzysów: zdrowotny, ekonomiczny, egzystencjalny, rozwojowy, relacyjny itp. Niestety, najczęściej kryzys jednostki rzutuje na otoczenie. Czasami spotykają się dwie bądź nawet więcej osób w kryzysie, zwłaszcza w dużych skupiskach ludzkich, jakim np. jest szkoła. Wypalenie zawodowe pracowników oświaty w Polsce dotyczy prawie co trzeciego nauczyciela. W tej grupie zawodowej, w badaniach dotyczących dobrostanu zawodowego, twierdząco na pytanie o częstość występowania wtórnych objawów wypalenia zawodowego (dystresu psychologicznego i skarg psychosomatycznych), odpowiedziało łącznie 59,59% nauczycieli (w tym „zawsze” – 7,33%, często” – 22,42%, zaś „czasami” – 29,74%)<sup>1</sup>.

W tych okolicznościach rodzi się pytanie: Jak dawać innym siłę, samemu odczuwając jej deficyty? **Wydaje się zasadne najpierw wiedzieć, gdzie jest źródło mojej siły. W jakich wartościach, doświadczeniach, relacjach, myślach itd.**

Polska jest też na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o wypalenie rodzicielskie<sup>2</sup>, wiążące się z większym ryzykiem zaniedbania lub przemocy wobec dziecka, zarówno emocjonalnej, jak i fizycznej. Wypalenie rodzicielskie wpływa negatywnie na relacje partnerskie rodziców i sprzyja rozpadowi rodziny. Analizując to zjawisko, można wstępnie postawić hipotezę, że rozwinięcie kompetencji radzenia sobie ze stresem oraz urealnienie swoich oczekiwań wobec siebie jako rodzica oraz dziecka może być dobrym kierunkiem zapobiegania tego typu trudnościom. Edukacja rodziców i dawanie im wsparcia jest drogą do profilaktyki w tym obszarze. Wspieranie rodzica przed porodem (szkoły rodzenia), poprzez m.in. udzielenie mu pomocy w zrozumieniu dynamiki własnych emocji i stanów afektywnych dziecka, będzie pomocne w rozwiązywaniu ewentualnych problemów oraz w sprawowaniu wrażliwej opieki.

W szkołach rodzenia warto zapoznawać rodziców z czynnikami ochronnymi i czynnikami zagrażającymi odporności psychicznej, zarówno w aspekcie ich samych, jak i mającego się pojawić na świecie dziecka. Responsywna opieka nad dzieckiem kształtuje bezpieczny styl przywiązania między dzieckiem a rodzicem, co skutkuje bardzo korzystnym potencjałem na przyszłość. W dorosłym życiu takie dziecko nie ma problemów z nawiązywaniem kontaktów społecznych, ma szacunek do siebie, ale też do innych, zna swoją wartość i jest ciekawe świata. Ponadto potrafi we właściwy sposób wyrażać swoje emocje.

**Mentoring rezyliencji polega w praktyce na tworzeniu w środowisku wewnętrznym takiej relacji ze sobą, która sprzyja zrozumieniu swoich potrzeb i szukaniu adaptacyjnych strategii ich zaspokajania oraz świadomości swoich zasobów.** Natomiast w relacji ze światem zewnętrznym – na upowszechnianiu wiedzy o czynnikach chroniących i zagrażających zdrowiu psychicznemu, budowaniu relacji opartych o życzliwość, dostrzeganiu zasobów innych, zachęcaniu ich do sprawczości. Ponadto, jeśli dana osoba potrzebuje, towarzyszeniu jej w procesie zmian lub (w porozumieniu z nią) znalezienie takiej osoby lub instytucji, która będzie wsparciem w drodze do celu, jakim może być odzyskanie równowagi psychicznej.

**Niezależnie od roli zawodowej czy osobistej, jaką pełni, każdy z nas może budować w sobie zasoby wewnętrzne i zewnętrzne (społeczne), które pozwolą nam być bardziej odpornymi na kryzys.**

Proponuję zacząć już dziś od refleksji nad pytaniami:

- Jakie cechy charakteru pomogły mi przetrwać trudne chwile?
- Jakie posiadam umiejętności, które pomagają mi wzmacniać innych, kiedy oni tego potrzebują?

<sup>1</sup> [https://files.librus.pl/art/23/03/4/Raport\\_SKROCONY\\_dobrostan\\_zawodowy\\_nauczycieli\\_Librus\\_marzec2023.pdf](https://files.librus.pl/art/23/03/4/Raport_SKROCONY_dobrostan_zawodowy_nauczycieli_Librus_marzec2023.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.researchgate.net/publication/367053099\\_Wypalenie\\_rodzicielskie\\_-\\_uwarunkowania\\_i\\_konsekwencje](https://www.researchgate.net/publication/367053099_Wypalenie_rodzicielskie_-_uwarunkowania_i_konsekwencje)

## TARCZA REZYLIENCJI

**„PEARLS FOR CHILDREN” –  
WSPIERANIE ZDOLNOŚCI  
REZYLIENCJI U DZIECI  
I MŁODZIEŻY**

W obliczu sytuacji, w której co ósme dziecko w wieku 7-17 lat ma za sobą doświadczenie kryzysu psychicznego<sup>3</sup>, a zaburzenia psychiczne w populacji polskich dzieci i młodzieży mogą dotyczyć 13-16% osób poniżej 18 roku życia, warto wprowadzić modele mogące wspierać rezyliencję. Jednym z nich jest model „PEARLS for children”, który jest narzędziem skutecznego treningu umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom otwierającym nowe możliwości. Polega na zmianie podejścia w wychowaniu, edukacji, profilaktyce oraz terapii. Pozwala przejść od paradygmatu skoncentrowanego na problemie do koncentracji na mocnych stronach. Jego innowacyjność tkwi w tym, że odchodzi on od założeń tradycyjnej psychologii z początków XX wieku, zakładającej, iż pozbycie się problemu jest możliwe tylko wówczas, gdy sięgniemy do źródeł cierpienia, koncentrując się na terapii przyczyn. Okazuje się bowiem, że człowiek w wielu wypadkach nie jest w stanie dotrzeć do przyczyny osłabiającej jego psychikę. Natomiast czas i energię, którą wyczerpałby na szukanie przyczyn, może spożytkować na rozwijanie potencjałów<sup>4</sup>.

„PEARLS dla dzieci” to model szkolenia opracowany przez Centrum Badań nad Rezyliencją (RiRes), jednostkę badawczą Wydziału Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Najświętszego Serca w Mediolanie. Celem projektu było szkolenie specjalistów w zakresie wspomaganego rezyliencji. Program poświęcony był profilaktyce i zwalczaniu problemu krzywdzenia dzieci we Włoszech, na Litwie i w Polsce. Projekt był realizowany w okresie od 10.2020 do 10.2022 i finansowany ze środków Unii Europejskiej. W Polsce upowszechnia go Fundacja

<sup>3</sup> J. Moskalewicz, J. Wciórka, *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania (EZOP III)”*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2021.

<sup>4</sup> <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/mentor-rezyliencji-wspieranie-odpornosci-psychicznej-dzieci-doswiadczajacych-krzywdzenia-szkolenie-dla-profesjonalistow-pracujacych-z-dziecmi.html>

Dajemy Dzieciom Siłę, działająca od roku 1991, która dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości, chroni je przed krzywdzeniem i pomaga tym, które doświadczyły przemocy, dążąc, by znaly swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem<sup>5</sup>.

Kilkudziesięciu specjalistów z sektorów opieki zdrowotnej, edukacji, pomocy społecznej i wymiaru sprawiedliwości zostało przeszkolonych w zakresie modelu wspomaganego rezyliencji i poprawiło swoje umiejętności rozpoznawania przypadków krzywdzenia dzieci oraz właściwego reagowania w takich przypadkach. **Dziecko posiadające zdolność rezyliencji może rozwijać się w prawidłowy, pozytywny sposób pomimo traumatycznych doświadczeń.**

Traumę psychiczną można rozumieć jako pojedyncze zdarzenie, które występuje nagle i niespodziewanie, np. wypadek komunikacyjny, bądź też jako długotrwałe zdarzenia, które przytłaczają jednostkę, np. zaniedbujący rodzice, odbierając jej zdolność do radzenia sobie.

Reakcje potraumatyczne to przede wszystkim trudności w realizacji podjętych zobowiązań (odrobieniu lekcji, nauce), zachowania izolujące, częste angażowanie się w konflikty interpersonalne, skłonność do wzburzenia i/lub wojowniczość. Ponadto możemy zaobserwować przejawy braku zaufania i/lub poczucie bycia atakowanym przez innych, angażowanie się w krzywdzące relacje oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Długotrwała ekspozycja na stres traumatyczny może wpływać destrukcyjnie na wszystkie sfery życia, w tym: funkcjonowanie biologiczne, poznawcze i emocjonalne; interakcje/relacje społeczne oraz kształtowanie się tożsamości. Jednostka po traumatycznych doświadczeniach może mieć silne poczucie kruchości, bezradności, bezsilności, niską samoocenę oraz brak poczucia samoskuteczności.

<sup>5</sup> Opracowano na podstawie materiałów szkoleniowych: „Mentor rezyliencji – wspieranie odporności psychicznej dzieci doświadczających krzywdzenia”. Organizator: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

## EWA PETRYKOWSKA

*Kiedy ziarnko piasku dostaje się do wnętrza ostrygi i jest tak drażniące, żeby się bronić, ostryga zaczyna wytwarzać masę perłową. Ta obronna reakcja skutkuje powstaniem materiału, który jest twardy, lśniący i drogocenny<sup>6</sup>.*

Autor metafory, Boris Cyrulnik, jest znanym we Francji twórcą i popularyzatorem koncepcji odporności psychicznej, która wskazuje na posiadanie przez ludzi zdolności do radzenia sobie w okolicznościach stresu i katastrof. Metafora odnosząca się do trudnych doświadczeń, symbolizujących ziarenko piasku i możliwości transformacji nadających inną, wyższą jakość – perły, była jedną z inspiracji do stworzenia modelu budowania rezyliencji PEARLS. **Model składa się z 6 elementów: Pozytywne przeformułowanie, Empowerment – wzmacnianie, Aktywizacja i sprawczość, Recovery – zdrowienie, Listening actively – aktywne słuchanie, Supporting relationship – wspierająca relacja<sup>7</sup>.**

### Pozytywne przeformułowanie

Praktyka oparta na mocnych stronach prowadzi do pozytywnego przeformułowania i w efekcie do zdrowienia. Jest to proces z udziałem osoby wspieranej oraz tych, którzy ją wspierają. Współpraca pozwala im pracować wspólnie nad określeniem celu lub wyniku opartego na mocnych stronach i zasobach osoby przechodzącej pozytywną przemianę.

### Wzmacnianie

Pomoc osobie potrzebującej we wzmacnianiu, eksponowaniu i mobilizowaniu jej zalet, prezentowaniu umiejętności i talentów, w wyniku czego uświadamia ona sobie swoją wartość i wewnętrzną siłę, odkrywa w sobie wcześniej nieuświadomiany potencjał.

<sup>6</sup> B. Cyrulnik, *Il dolore meraviglioso*, Frassinelli, Milano 1999.

<sup>7</sup> Opracowano na podstawie materiałów szkoleniowych: „Mentor rezyliencji – wspieranie odporności psychicznej dzieci doświadczających krzywdzenia”. Organizator: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

### Aktywizacja

Wspieranie samodzielności, która pozwoli danej osobie przewyciężyć traumatyczne poczucie bierności i bezradności oraz odzyskać poczucie, że jest głównym bohaterem swojego życia. Nie pchamy, nie ciągniemy, a raczej życzliwie, empatycznie i z uważnością na potrzeby, towarzyszymy, motywując do aktywności.

### Zdrowienie

Podejmowanie działań opartych na rozumieniu wpływu traumy i responsywnym reagowaniu na jej skutki, z naciskiem na fizyczne, psychiczne i emocjonalne bezpieczeństwo osób zapewniających opiekę i tych ocalałych z traumy, stwarzające tym ostatnim możliwość odbudowania poczucia kontroli i sprawczości.

### Aktywne słuchanie i komunikacja

Komunikowanie się z osobami w sprzyjający dla nich sposób, ze świadomością roli języka przyznanego dziecku. Okazywanie empatii, zrozumienia i aktywne słuchanie. Pomoc w otwarciu się i wyartykułowaniu wcześniej nieuświadomianych stanów i uczuć, z jednoczesnym zapewnieniem warunków opartych na zaufaniu w relacji.

### Wspierająca relacja

Budowanie wzmacniających relacji międzyludzkich, umożliwiających współpracę i osiągnięcie celów. Spostrzeganie danej osoby jako zdolnej do przetrwania trudności. Utwierdzanie w przekonaniu o możliwościach radzenia sobie z problemem.

Najogólniej rzecz ujmując, w modelu PEARLS ważne jest:

- wspieranie w samodzielności, która pozwoli przewyciężyć traumatyczne poczucie bierności i bezradności,
- pomoc w odzyskaniu poczucia, że jest się głównym bohaterem swojego życia,

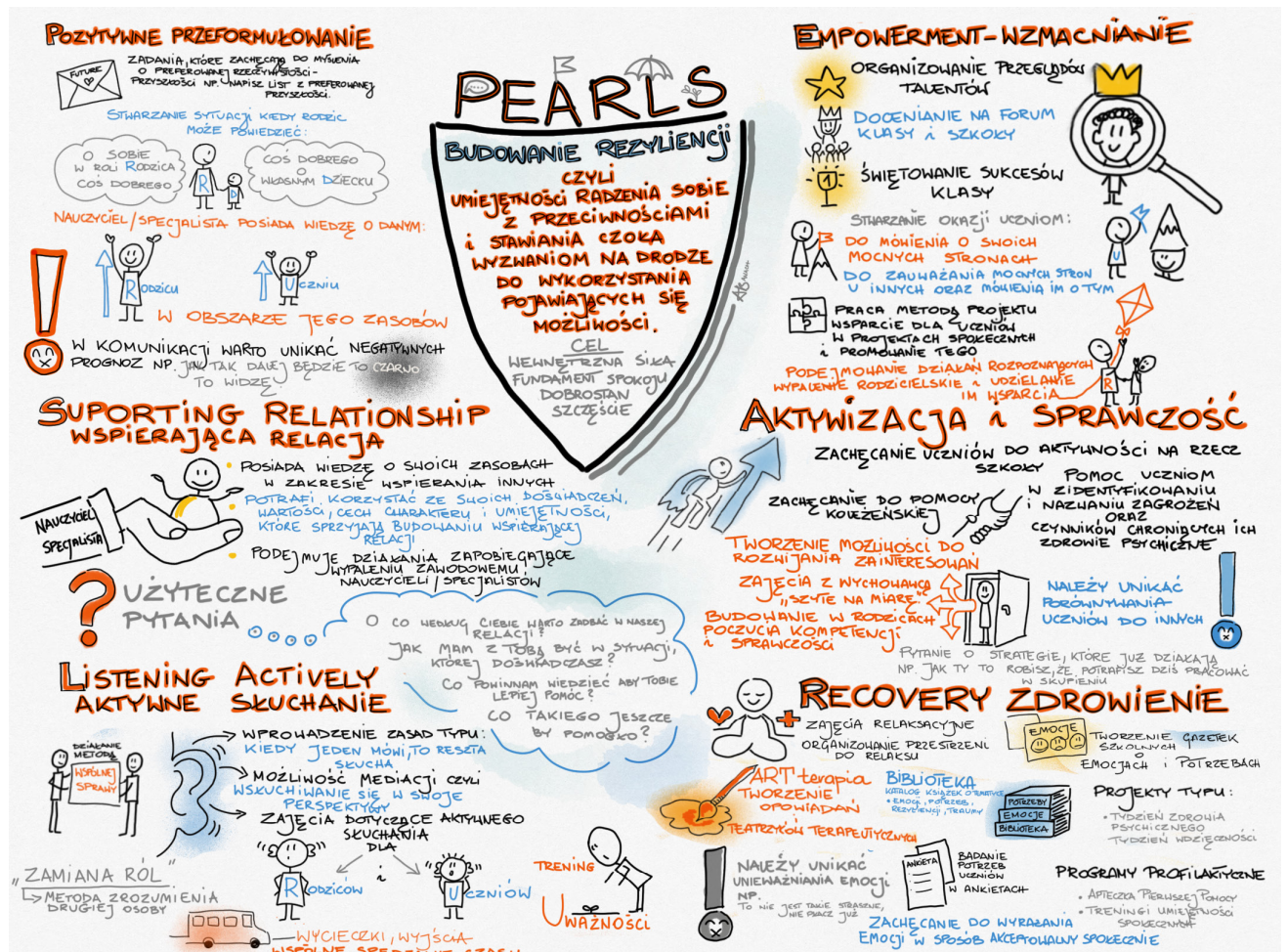
## TARCZA REZYLIENCJI

- towarzyszenie w odzyskaniu motywacji do patrzenia w przyszłość i podążania naprzód,
- uznanie osoby za eksperta w dziedzinie jego sytuacji osobistej i rzeczywistości społecznej,
- stosowanie pozytywnych wzmocnień i zachęt,
- pomoc w zidentyfikowaniu i nazwaniu najważniejszych zagrożeń i czynników chroniących w jego życiu.
- wykorzystania osobistych mocnych stron w procesie zdrowienia i wzmocnienia;
- dopasowania zasobów dostępnych w społeczności danej osoby i jego sieci wsparcia do jego celów i potrzeb;
- reinterpretacji trudności jako przeszkód w osiągnięciu celu, a nie wewnętrznych cech jednostki. •

Reasumując: PEARLS to model opieki psychospołecznej pomocny po doświadczeniach przeciwności losu, oparty na mocnych stronach, który wymaga:

- odejścia od tradycyjnej koncentracji na deficytach na rzecz koncentracji na umiejętnościach, zdolnościach, możliwościach i rozwiązaniach;

**EWA PETRYKOWSKA** – psycholog pogłębiający swoją wiedzę w zakresie traumy transgeneracyjnej z uwagi na historię życia jej dziadka, który spędził 5 lat w niemieckich obozach zagłady; mentor rezyliencji, doradca metodyczny w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku.



Mapa myśli: możliwości praktycznego zastosowania modelu PEARLS w szkołach/placówkach oświatowych.  
Autor: Aleksandra Banach