



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXXI (3/2024)

nadesłany: 13.08.2024 r. – przyjęty: 2.10.2024 r.

Maja PIOTROWSKA\*

## **Wspieranie odporności psychicznej dzieci – wskazówki dla rodziców i opiekunów**

**Supporting children’s mental resilience –  
guidance for parents and carers**

### **Abstrakt**

**Cel.** Zagadnienie odporności psychicznej dzieci i młodzieży jest w ostatnim czasie szeroko analizowane i dyskutowane w różnych gremiach naukowych. Kondycja psychiczna najmłodszego pokolenia jawi się nam w dość ciemnych barwach. Co roku obserwujemy lawinowy wzrost zaburzeń lękowych i zachorowań na depresję. Osoby młode często mówią o doskwierających im: dużym stresie, poczuciu niepewności, braku wiary w siebie. Miniona pandemia Covid-19 znacznie pogorszyła psychospołeczne funkcjonowanie dzieci i młodzieży, doświadczyły przymusowej izolacji, poczucia osamotnienia i pustki, nadmiernego stresu, wielu strat. Badacze i specjaliści – praktycy pracujący na co dzień w gabinetach – intensywnie poszukują nowych rozwiązań, różnych sposobów wsparcia i pomocy młodemu pokoleniu.

---

\* e-mail: [maja.piotrowska@uwr.edu.pl](mailto:maja.piotrowska@uwr.edu.pl)

Uniwersytet Wrocławski, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych, Instytut Pedagogiki, Dawida 1, 50-527, Wrocław, Polska

University of Wrocław, Faculty of Historical and Pedagogical Sciences, Institute of Pedagogy, Dawida 1, 50-527 Wrocław, Poland

**ORCID: 0000-0002-5570-1037**

**Metody i materiały.** Tematyka prezentowanego artykułu dotyczy wspierania odporności psychicznej dzieci. Analizie teoretycznej poddano następujące zagadnienia: rozumienie odporności psychicznej w różnych koncepcjach naukowych – modele odporności psychicznej, czynniki ochronne i czynniki ryzyka dla zdrowego rozwoju psychicznego dziecka, charakterystyka dziecka odpornego psychicznie, znaczenie sposobu sprawowania nad nim opieki.

**Wyniki i wnioski.** Dużo uwagi poświęcono zaakcentowaniu ogromnej roli rodziców i opiekunów w kształtowaniu i wzmacnianiu odporności psychicznej dzieci, między innymi podkreślając zasadę „odporni rodzice – odporne dzieci”, wskazując na ogromny wpływ zasobów psychicznych rodziny w kształtowaniu odporności psychicznej dziecka. Ostatnią część artykułu stanowią z kolei wskazówki dla rodziców i opiekunów odnośnie do sposobów, w jakie mogą wspierać odporność u swoich dzieci.

**Słowa kluczowe:** odporność psychiczna dzieci, model odporności psychicznej, rodzina, rodzice, pomoc i wsparcie.

#### **Abstract**

**Aim.** The issue of the mental resilience of children and young people has recently been widely analysed and discussed by various scientific bodies. The mental condition of the youngest generation appears to us in rather dark colours. Anxiety disorders and depression are increasing exponentially every year. Young people often speak of experiencing high levels of stress, insecurity, and lack of self-confidence. The relatively recent Covid-19 pandemic significantly worsened the psycho-social functioning of children and adolescents by marking them with forced isolation, feelings of loneliness and emptiness, excessive stress, and the experience of multiple losses. Researchers and specialist practitioners working in therapy practices on a daily basis are intensively looking for new solutions, and different ways to support and help the younger generation.

**Methods and materials.** The topics of the presented article are about supporting children's mental resilience. The following issues were theoretically analysed: the understanding of mental resilience in different scientific concepts – models of mental resilience, protective factors and risk factors for the healthy mental development of the child, characteristics of the mentally resilient child, and the importance of how the child is cared for.

**Results and conclusion.** Much attention has been paid to emphasising the huge role of parents and carers in shaping and strengthening children's mental resilience. Therefore, the final section of the article provides tips for parents and carers on how they can support resilience in their children.

**Keywords:** children's mental resilience, mental resilience model, family, parents, help and support.

## Wprowadzenie

Świat, w którym przyszło nam żyć opisywany jest przez licznych badaczy jako pełen pośpiechu i wypełniony wszechogarniającym stresem, fragmentaryczny, płynny czy też wysoce niepewny i ryzykowny. Nigdy wcześniej specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym nie obserwowali w tym świecie tak dużego wzrostu – w porównaniu do poprzednich dekad – liczby zaburzeń lękowych i zachorowań na depresję u dzieci i młodzieży. Wskazuje się także na niepokojąco rosnące statystyki prób samobójczych (1496 prób w 2021 r., w tym 85 podjętych przez dzieci do 12 roku życia) (Szredzińska, 2022), a także na złą i niewystarczającą wciąż opiekę psychiatryczną i psychoterapeutyczną ukierunkowaną na najmłodsze pokolenie Polaków. Osoby młode często mówią o tym, że doskwierają im:

- duży stres,
- poczucie niepewności,
- brak wiary w siebie,
- niskim samopoczuciem psychicznym,
- niezadowoleniem ze swojego życia.

Nie można zapomnieć, że miniona pandemia Covid-19 również miała znaczenie dla powyżej nakreślonego obrazu. Wpłynęła ona (w różnym zakresie) na pogorszenie się funkcjonowania psychospołecznego dzieci i młodzieży, którzy doświadczyli przymusowej izolacji, poczucia osamotnienia i pustki, nadmiernego stresu, wielu strat, ale również wzrostu zachowań antyzdrowotnych (Pyżalski, 2022). W kontekście powyższych informacji nasuwa się wniosek, że kondycja psychiczna współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży w Polsce budzi duży niepokój, czego wyrazem jest coraz większe zainteresowanie badaczy i specjalistów pracujących w gabinetach terapeutycznych zagadnieniem odporności psychicznej i poszukiwanie przez nich efektywnych sposobów jej budowania i wzmacniania. Sama – na co dzień pracując w gabinecie jako psychoterapeuta dzieci i młodzieży oraz terapeuta środowiskowy – spotykam się z młodymi ludźmi doświadczającymi kryzysu zdrowia psychicznego i ich rodzicami. Obserwuję zmagania dorosłych opiekunów, często będących w poczuciu dużej bezradności i bezsilności, próbujących wspierać swoje pociechy na drodze powrotu do zdrowia. Z moich doświadczeń wynika, że zarówno praca z dzieckiem w gabinecie, jak i właściwa psychoedukacja rodziców odnośnie do ich wpływu na kształtowanie odporności psychicznej potomka może przynieść owocne rezultaty. Położenie nacisku na zwiększanie i wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i nastolatków powinno stać się priorytetem w edukacji zdrowotnej społeczeństwa oraz mieć zasadnicze znaczenie w zapewnieniu im optymalnego startu w życiu. Wiedza i umiejętności rodziców na temat tego, w jaki sposób wspierać zdrowie psychiczne dziecka, powinny stanowić fundament ich

codziennych działań wychowawczych, korzystnych dla wzrostu i rozwoju potomka.

Na bazie powyższych refleksji zrodził się pomysł napisania tekstu poruszającego problematykę dotyczącą budowania, wspierania oraz wzmacniania odporności psychicznej dzieci i młodzieży. Poza omówieniem teoretycznych podstaw fenomenu odporności psychicznej, chciałam również ukazać doniosłą rolę rodziców w procesie jej kształtowania. Na koniec dołączam kilka wskazówek praktycznych, propozycji interwencji rodzicielskich wzmacniających siły odpornościowe najmłodszych.

## **Odporność psychiczna – co to właściwie jest?**

Zagadnienie odporności psychicznej człowieka to obszar zainteresowań medycyny, psychiatrii, psychologii (zdrowia, społecznej i rozwojowej), czy też pedagogiki zdrowia. Na długo przed powstaniem koncepcji odporności psychicznej badacze zastanawiali się, co sprawia, że niektóre osoby, które w swym życiu doświadczyły poważnych kryzysów, wyzwań i przeżyć, są w stanie mimo to przystosować się do otoczenia oraz optymalnie i harmonijnie funkcjonować. Jakie mechanizmy pozwalają tym ludziom radzić sobie z przeciwnościami, które pojawiają się na ich życiowej drodze? Co sprawia, że niektóre jednostki w obliczu takich doświadczeń są podatne na negatywne konsekwencje, a inne niejako lepiej przed nimi chronione? (Masten, 2018). Doświadczenia minionych pokoleń, szczególnie naznaczonych wielkim kryzysem, wojnami i licznymi stratami doświadczanymi przez dzieci i całe rodziny, inspirowały badaczy do jeszcze bardziej intensywnych dociekań w tym temacie, do poszukiwań odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Badaniom wówczas poddawano ludzi doświadczających zjawisk traumatycznych (m.in. katastrof, przemocy, konfliktów wojennych, kryzysów gospodarczych, tortur, separacji czy bezdomności). Naukowców interesowały zarówno wzorce typowych reakcji, sposoby powrotu do równowagi, jak i różnice indywidualne w zakresie badanych jednostek (Masten, Narayan, Silverman, Osofsky, 2015). Można wskazać na cztery nurty badań nad zjawiskiem *resilience*. Pierwszy, datowany na lata siedemdziesiąte ubiegłego stulecia, nurt badań pionierskich, zakładał, że jednostka, która potrafi poradzić sobie i rozwijać się prawidłowo, mimo niekorzystnych warunków, realnie zagrażających jej optymalnemu funkcjonowaniu (jak np. choroba psychiczna rodzica, przemoc, rodzina z problemem alkoholowym, narkotykowym, rodzina po rozwodzie czy niski status socjoekonomiczny rodziny) może być określana jako odporna psychicznie. W tym czasie badacze koncentrowali się zarówno na zagrożeniach, jak i identyfikacji czynników chroniących (tj. czynników, które zmniejszają lub neutralizują działanie czynników ryzyka), sprzyjających dobremu radzeniu sobie w trudnych warunkach. W tym czasie zwrócono także uwagę na zasoby wewnętrzne dzieci i młodzieży (Sikorska, 2016; Sikorska, Sajdera, Paluch-Chrabąszcz, 2017).

Drugi nurt badań traktował zjawisko *resilience* jako dynamiczny proces, w którym dochodzi do interakcji czynników ryzyka z czynnikami ochronnymi (indywidualnymi i społecznymi). Badacze poszukiwali mechanizmów, które mogłyby działać modyfikująco na czynniki ryzyka w życiu dzieci i młodzieży. Opisane zostały teoretyczne modele wyjaśniające wspomniane powyżej już wzajemne interakcje między czynnikami ryzyka, a tymi ochronnymi oraz konkretne strategie działania mające na celu wspieranie procesów *resilience* wśród małych dzieci z grup podwyższonego ryzyka (Borucka, Pisarska, 2024).

Trzeci nurt poszukiwań badawczych cechował nacisk na praktyczne zastosowanie idei *resilience*. Wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży dzięki wykorzystaniu promocji, prewencji, interwencji oraz tworzeniu systemu ochrony. Prowadzone badania wskazały znaczący udział zarówno zasobów wewnętrznych, jak i zewnętrznych w odniesieniu do zjawiska *resilience*. Przygotowywane programy kierowano do dzieci i ich rodzin z grup podwyższonego ryzyka. W tworzonych programach ważne stawało się uruchomienie lub wzmocnienie procesów odporności psychicznej przez poprawę wzajemnych relacji dzieci i ich rodziców, podniesienie kompetencji wychowawczych dorosłych opiekunów, wzmacnianie więzi w rodzinie. Niektóre programy były adresowane do konkretnych odbiorców, dzięki temu, że uwzględniały specyfikę przynależności rasowej i pochodzenie etniczne (Borucka, 2011).

Ostatni, czwarty nurt badań nad odpornością psychiczną, będący efektem zdobytej wiedzy i doświadczeń zebranych w trakcie poprzednich badań, umożliwił tworzenie modeli interdyscyplinarnych, służących wyjaśnianiu zjawiska *resilience*. Badania prowadzone w oparciu o nauki biologiczne, neurologiczne i społeczne pogłębiły naszą wiedzę na temat zjawiska, procesów leżących u jego podstaw, wzajemnych powiązań, otwierając drogę do współpracy licznym naukowcom (Borucka, Pisarska, 2024).

Jak wskazuje Anna Borucka (2011), wokół koncepcji *resilience* od kilku dekad toczy się żywa dyskusja obejmująca „[...] próbę wyjaśnienia fenomenu dobrego funkcjonowania jednostki, mimo niesprzyjających warunków życiowych, przeciwności losu lub traumatycznych zdarzeń” (s. 11). Wspólnym mianownikiem (celem) dla wszystkich poszukiwań badawczych staje się odnalezienie efektywnego sposobu zapobiegania psychopatologii i „[...] aktywne wspieranie pozytywnego psychospołecznego rozwoju dzieci z grup podwyższonego ryzyka” (Borucka, 2011, s. 12). Pojęcie *resilience* (ang.) pochodzi od łacińskiego czasownika *salire*, który oznacza sprężynować, powstać lub też *resilire* (łac.) – odskakiwać, powracać do poprzedniego stanu (Junik, 2011). Według Słownika Języka Polskiego (2024) *rezyliencja* to „1. zdolność radzenia sobie z nagłymi problemami; 2. wytrzymałość, odporność na działanie różnych sił (Słownik Języka Polskiego, online).

Podczas analizy polskiej literatury w tym zakresie, można dostrzec jasno zarysowany dylemat terminologiczny dotyczący omawianego tu pojęcia *resilience*. Część auto-

rów, jak np. Anna Borucka i Krzysztof Ostaszewski (2008) pozostają przy angielskim słowie *resilience*, inni (jak Wioletta Junik, 2011) spolszczają je i używają określenia *rezylencja*. Pojawiają się również takie określenia jak: *prężność*, którą odnajdziemy w pracach Niny Ogińskiej-Bulik (2011) i Zygryda Juczyńskiego (2012). W polskich opracowaniach można odnaleźć również terminy *sprężystość psychiczna* (Kaczmarek, Sęk, Ziarko, 2011) oraz *odporność psychiczna* (Grzegorzewska, 2011b, 2013; Opora, 2008). To ostatnie określenie sama przyjmuję jako najlepiej – według mnie – oddające idee procesu *resilience* i będę posługiwać się nim w dalszej części tekstu, uznając je za najbardziej odpowiednie w kontekście psychologicznego rozumienia „[...] zjawiska zdolności jednostki do pozytywnego rozwoju mimo niekorzystnych zdarzeń życiowych” (Grzegorzewska, 2013, s. 43). Podczas analizy licznych definicji odporności psychicznej można zauważyć, że część autorów traktuje ją jako pewną stałą cechę występującą u dzieci. Jednak znacząca większość badaczy opowiada się za rozumieniem fenomenu odporności psychicznej jako „[...] wielowymiarowego procesu radzenia sobie z niekorzystnymi warunkami rozwoju i prowadzącego do pozytywnej adaptacji” (Grzegorzewska, 2011a, s. 135). W procesie tym dochodzi do interakcji niekorzystnych czynników ryzyka z indywidualnymi, rodzinnymi i pozarodzinnymi czynnikami ochrony, redukującej lub kompensującej negatywny wpływ tych pierwszych.

### **Czynniki ryzyka oraz źródła odporności psychicznej (czynniki ochronne) dzieci i młodzieży**

Wśród czynników ryzyka, a więc zagrożeń dla zdrowego rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży, można wskazać traumatyczne przeżycia. Warto tu nakreślić główne grupy tego rodzaju czynników. Pierwsza odnosi się do czynników związanych z środowiskiem rodzinnym młodych osób. Wśród nich można wyróżnić: – rodziny z problemem alkoholowym, narkotykowym i innymi zaburzeniami psychicznymi, – rodziny z niskim statusem socjoekonomicznym,

- rodziny po rozstaniu rodziców (po rozwodzie),
- dzieci po doświadczeniach traumatycznych (nadużycia seksualne),
- dzieci wychowujące się w placówkach opiekuńczych (Borucka, Okulicz-Kozaryn, Pisarska, 2006).

Kolejna duża grupa czynników ryzyka to zagrożenia w postaci traumatycznych wydarzeń życiowych, doświadczania stresu oraz różnorodnych niepomyślności losu. Do tej grupy można zaliczyć długo trwające wydarzenia (np. działania wojenne), jak również nagłe, jednorazowe wypadki i katastrofy. Występowanie tych czynników jest niezależne od dziecka i bliskich mu osób, jednakże skutki tych sytuacji dają znac

o sobie w postaci zespołu stresu pourazowego. Z kolei rozpatrując czynniki leżące po stronie samego dziecka zaliczane do kategorii ryzyka, a więc czynniki indywidualne, można wskazać na:

- zły stan zdrowia,
- niski potencjał intelektualny,
- trudny temperament,
- przywiązanie pozabezpieczne z rodzicami/opiekunami (Sikorska, Sajdera, Paluch-Chrabąszcz, 2017).

Czynniki ochronne, zwane też chroniącymi to te „[...] elementy w życiu danej osoby, które działają na rzecz zmniejszenia negatywnych skutków stresu i wspierają jej pozytywny rozwój” (Kuzawińska, 2024, s. 26). Wielu badaczy podkreśla znaczenie czynników zewnętrznych i wewnętrznych sprzyjających procesom pozytywnej adaptacji jednostki, mimo niekorzystnych warunków. Badacze zjawiska odporności psychicznej, między innymi Norman Garmezy czy Ann S. Masten (za: Sikorska, Sajdera, Paluch-Chrabąszcz, 2017), wyróżnili podstawowe grupy czynników o charakterze ochronnym. Są to:

- czynniki indywidualne dziecka (a wśród nich: optymalne funkcjonowanie poznawcze, towarzyskość jako zmienna temperamentalna, poczucie humoru, pozytywny obraz siebie, wiara w swoje możliwości i swoją skuteczność, dobrze rozwinięte mechanizmy społeczne, zdolności werbalne, wysoki poziom motywacji w zakresie planów i celów życiowych oraz edukacyjnych),
- cechy środowiska rodzinnego (zgodność, spójność rodziny, ciepło, zaangażowanie rodziców w wychowywanie dzieci, dobre stosunki między członkami rodziny, dobra sytuacja materialna),
- cechy pozarodzinnego środowiska społecznego (społeczności lokalnej, cechy polityki i kultury społeczeństwa), jak np.: klimat szkoły, wsparcie ze strony dorosłych, nauczycieli, czy innych instytucji wychowawczych (Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018; Sikorska, 2016; Sikorska, Sajdera, Paluch-Chrabąszcz, 2017).

Na podstawie badań podłużnych udało się określić czynniki osobowe odporności psychicznej powodujące, że dzieci są dzielne i silne. To:

- umiejętność rozwiązywania problemów na poziomie wieku,
- pozytywne samostanowienie,
- dobra samoocena,
- zaufanie do samego siebie,
- adekwatny do wieku obraz siebie,
- umiejętność samoregulacji i kierowania sobą,
- poczucie kontroli wewnętrznej,

- wysokie kompetencje społeczne oraz umiejętność przyjmowania pomocy od innych,
- plastyczny i proaktywny sposób działania w sytuacji stresowej,
- zachowanie wskazujące na bezpieczne przywiązanie,
- optymistyczne podejście do życia,
- zasoby zdrowia związane z ciałem (Sikorska, 2016).

Odporność psychiczna to proces wielowymiarowy. Kiedy wychowujemy dzieci i młodzież, musimy pamiętać, by wzmacniać czynniki chroniące, zasoby poszczególnych jednostek, a próbować niwelować, zmniejszać szkodliwe skutki czynników ryzyka. Biorąc pod uwagę stanowisko promowane przez Davida H. Barlowa, który twierdził, że zdrowie psychiczne człowieka „[...] nie jest zasobem, z którym jedni się rodzą, a inni nie – że trzeba je codziennie budować, dbać o nie i je wspierać” (Khanna, Kendal, 2024, s. 11) istotne staje się zwrócenie uwagi na możliwości oraz zasoby rodziny, szczególnie rodziców i opiekunów w procesie wspierania odporności psychicznej ich dzieci, i szczegółowe przeanalizowanie ich.

### **Doniosła rola rodziców i opiekunów w procesie kształtowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży**

Niezwykle ważnym obszarem życia dziecka, w którym można poszukiwać fundamentów jego odporności psychicznej, bądź jej braku, jest środowisko rodzinne. Wpływ tego środowiska na funkcjonowanie dzieci i młodzieży „[...] może mieć charakter pozytywny, poprzez wspieranie rozwoju jednostki, lub negatywny, stanowiąc źródło patologii” (Grzegorzewska, 2011a, s. 136). Edith Grotberg (2000) wskazuje, że strategie i sposoby reakcji, które wybierają rodzice w różnych sytuacjach, jak i to, w jaki sposób pomagają dzieciom reagować na zaistniałe wydarzenia, pozwalają na podział opiekunów na tych, którzy wspierają rozwój odporności swoich dzieci i tych, którzy ją niszczą. To środowisko, a zwłaszcza oddziaływania rodzicielskie, mają ogromny wpływ na występowanie u dzieci różnego rodzaju zaburzeń.

Można wskazać na dwie kategorie czynników budujących odporność psychiczną dzieci i młodzieży związanych z środowiskiem rodzinnym. Pierwsza dotyczy natury i specyfiki relacji rodzic-dziecko (lub innych nacechowanych bliskością relacji w najbliższej rodzinie). Literatura przedmiotu wskazuje na dwa istotne wymiary oddziaływań rodzicielskich dla tej kategorii, tj. wsparcie i rodzicielska kontrola mające istotne znaczenie dla dobrego przystosowania dzieci. Druga dotyczy struktury rodziny. Szczególnie utrzymania zasad i rytuałów rodzinnych, jasnego podziału obowiązków domowych, wyraźnych ról (Grzegorzewska, 2011a, 2013). Jak wykazały liczne bada-



nia, szczególnego znaczenia w procesie budowania odporności dzieci nabierają rytuały rodzinne. Posiadanie i praktykowanie przez rodziny rytuałów charakterystycznych dla danego systemu odgrywa istotną rolę w organizowaniu życia rodziny, a w czasie gwałtownych zmian wzmacniają one jej spójność i stabilność (Grzegorzewska, 2011a).

Do istotnych czynników budujących odporność psychiczną dziecka związanych z środowiskiem domowym zalicza się, przede wszystkim, bliskość emocjonalną członków rodziny. To nic innego, jak nacechowane ciepłem emocjonalnym relacje budujące poczucie ontologicznego bezpieczeństwa dziecka. To oferowane wsparcie i pomoc, zainteresowanie dzieckiem, wyrażone w trosce rodziców o jego potrzeby, a także w ich wrażliwości na nie. W procesie kształtowania odporności psychicznej dziecka doniosłą rolę odgrywa dobra relacja z rodzicami, silna i stabilna więź, pozytywne postawy rodzicielskie, czy okazywanie zaufania najmłodszym członkom rodziny. W kontekście omawianego tu zjawiska znaczenia nabiera również umiejętność stwarzania dzieciom warunków do rozwijania inicjatywy, samodzielności, zaufania do innych oraz optymizmu (Grothberg, 2000). Jak wskazują Maria Ryś i Elżbieta Trzęsowska-Greszta (2018), im bardziej rodzice obdarzają swoje dziecko dojrzałą miłością, zapewniając mu akceptację oraz ułatwiają mu samodzielne działania, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będzie ono z dużą efektywnością zmagać się z trudnościami.

Kolejnymi obszarami wpływu są komunikacja wewnątrzrodzinna, wspólne spędzanie czasu, świadomość granic w wychowaniu. Znaczenie komunikacji rodzinnej w budowaniu odporności psychicznej dziecka nabiera wymiaru szczególnego. Zdrowa, otwarta, wrażliwa na potrzeby wszystkich członków rodziny komunikacja stanowi podstawowy fundament pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży, otwiera przestrzeń do dzielenia się swoimi myślami, emocjami (zarówno tymi przyjemnymi, jak i nieprzyjemnymi), buduje przestrzeń do wzrastania w przekonaniu, że jest się ważnym, wyjątkowym, że jest się kochanym. Zatem wysoka jakość sprawowania powinności rodzicielskich i nacechowane pozytywnie relacje z dzieckiem stanowią jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed rozwojem zachowań określanych jako problemowe.

Badania nad rodzinami (szczególnie nad radzeniem sobie przez nie ze stresem) przyniosły niezwykle ważny w kontekście powyższych rozważań wniosek, że „[...] odporna rodzina kształtuje odporne dziecko” (Sikorska, Adamczyk-Banach, Polak, 2021, s. 102). Czym zatem ona jest i jakie są właściwości systemów określanych jako odporne? Odporność rodzinną można zdefiniować jako zdolność rodziny do pozytywnej odpowiedzi na niesprzyjające wydarzenia życiowe, z których rodzina wychodzi mocniejsza, bardziej stabilna oraz zaradna (Simon, Murphy, Smith, 2005). Tym samym staje się optymalnym środowiskiem dla rozwoju odpornego dziecka. W literaturze (zob. Sikorska, Adamczyk-Banach, Polak, 2021) można znaleźć stwierdzenie, że odporność rodziny związana jest z jej sposobem reagowania na stres. Według Formy Walsh (za: Sikorska, Adamczyk-Banach, Polak, 2021) można wskazać na trzy ważne

obszary związane z danym sposobem reagowania rodziny na sytuację trudną. Pierwszy obejmuje przekonania i założenia. W skład tego kryterium wchodzi trzy zakresy:

- przekonania rodziny na temat napotkanej przeciwności, a więc postrzeganie jej jako zagrożenie lub wyzwanie;
- optymizm rozumiany jako uruchomienie potencjału rodziny wobec przeciwności,
- transcendencja i duchowość rozumiane jako zdolność do znalezienia wsparcia korzystając z wiary, kontaktu społecznego czy kontaktu z naturą.

Obszar drugi stanowią wzory funkcjonowania rodziny, do których autorka zalicza:

- plastyczność rozumianą jako zdolność rodziny do zmian,
- spójność wewnętrzną (wzajemne wsparcie),
- zasoby ekonomiczne rodziny (wsparcie bliskich, instytucji, bezpieczeństwo finansowe).

Ostatni obszar dotyczy komunikacji i rozwiązywania problemów w rodzinie. W systemach odpornych znaczenia nabierają:

- otwarta komunikacja, której przekaz charakteryzuje się jako spójny i jasny,
- otwarta ekspresja emocji, możliwość ujawniania własnych przeżyć,
- współpraca w zakresie rozwiązywania problemów wyrażająca się wspólnym podejmowaniem decyzji oraz kreatywnością (Sikorska, Adamczyk-Banach, Polak, 2021).

Zaradność systemu rodzinnego przekłada się zatem na zaradność dziecka. Jakie znaczenie dla rozwoju dziecka ma własna odporność psychiczna rodzica? W specjalistycznym piśmiennictwie podejmującym to zagadnienie *odporność psychiczna rodzica* definiowana jest jako umiejętność do bycia kompetentnym wychowawcą swojego dziecka, mimo niekorzystnych warunków związanych z jego osobą, rodziną lub społecznością (Taylor, Conger, 2017). Charakterystykę odpornego rodzica i jego funkcjonowanie można zawrzeć w czterech czynnikach. Pierwszy stanowi poczucie skuteczności własnej rodzica, przekonanie o wpływie na własne życie i gotowość do podejmowania wyzwań. Drugi dotyczy poczucia dobrostanu psychicznego, zadowolenia ze swojego życia. Trzeci obejmuje poczucie społecznej przynależności, sieć przyjacielskich i wspierających relacji. Ostatni dotyczy jakości funkcjonowania rodziny. Wszystkie cztery obszary mają wpływ – bezpośredni, bądź pośredni – na jakość realizowanego rodzicielstwa i odporność psychiczną dorosłego.

Podczas analizy doniosłej roli rodziców w kształtowaniu odporności psychicznej ich dzieci nie można pominąć tak istotnego zagadnienia, jak styl i standardy wychowania rodziców a konstytuowanie się zasobów dziecka. Norman Constantin z zespołem

(za: Sikorska, Adamczyk-Banach, Polak, 2021) odkrył, że trzy formy oddziaływań rodzicielskich są powiązane z trzema czynnikami odporności psychicznej dzieci. Po pierwsze, to wspierające związki opiekuńcze przekładają się na rozwój kompetencji społecznej dziecka (jego zdolności do efektywnej komunikacji, współpracy, empatii, odpowiedzialności i elastyczności w sytuacjach społecznych). Drugim zewnętrznym oddziaływaniem rodzicielskim są wysokie oczekiwania. Wiara w to, że dziecko jest w stanie poradzić sobie z wyzwaniem stymuluje rozwój wewnętrznej siły i poczucia własnej wartości oraz autonomii i poczucia „ja”. Trzecią formą oddziaływań jest oczekiwanie od dziecka znaczącej partycypacji (jego udziału) w odpowiednich działaniach czy wydarzeniach (konkursy, akcje charytatywne). Te działania wpływają na rozwój poczucia sensu i celu, własnego przekonania dziecka, że jego życie ma znaczenie.

Wskazane powyżej i omówione zachowania rodziców stają się ważnym elementem w procesie budowania odporności psychicznej dziecka. Ich rola jest nie do przecenienia. Poniżej zamieszczam kilka praktycznych wskazówek, propozycji interwencji rodzicielskich ukierunkowanych na budowanie, zwiększanie i wspieranie odporności psychicznej dzieci.

## **W jaki sposób wpierać odporność psychiczną dzieci i młodzieży – wskazówki i inspiracje dla rodziców i opiekunów**

Istnieje wiele sposobów budowania i wzmacniania odporności psychicznej u dzieci i młodzieży. Poniżej wskazuję na takie, które – według mnie – mogą być z powodzeniem praktykowane w środowisku rodzinnym każdego dnia i przynosić nie tylko korzyści dla rozwoju dziecięcej odporności psychicznej, ale także całego systemu w postaci wzmacniania więzi, relacji i wewnątrzrodzinnej komunikacji.

Jako wstęp pragnę wskazać kilka ogólnie sformułowanych zaleceń, które, moim zdaniem, stają się fundamentem, na którym rodzic może budować dalsze działania w kierunku wzmacniania odporności psychicznej dziecka. Są nimi:

- samoświadomość rodzica,
- stała obecność i dostępność,
- uważność,
- akceptacja i aktywne słuchanie,
- gotowość do rozpoznawania indywidualnych czynników chroniących dziecko i wzmacniania ich w codziennym życiu.

Te, tak ogólnie nakreślone zalecenia, rozwijam poniżej, proponując różnorodne interwencje rodzicielskie, które warto podejmować w celu budowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

### ***Interwencja nr 1 – wzmocnianie kluczowych zasobów odporności psychicznej przy wykorzystaniu koncepcji Edith Grotberg (2000)***

Według autorki, aby pokonać sytuację trudną, dzieci korzystają z trzech źródeł odporności:

- ja mam,
- ja jestem,
- ja mogę.

Czynniki w kategorii pierwszej obejmują „[...] zewnętrzne wobec dziecka źródła wsparcia sprzyjające rozwojowi odporności” (Grotberg, 2000, s. 24). Nim dziecko osiągnie świadomość kim jest (ja jestem) lub co może zrobić (ja mogę), potrzebuje zewnętrznego wsparcia, dzięki któremu następuje u niego rozwój poczucia bezpieczeństwa, będącego kotwicą w tworzeniu podstaw rozwoju odporności. Wsparcie to jest niezwykle istotne w trakcie trwania całego dzieciństwa. Czynniki w kategorii ja jestem składają się na „[...] własne osobowe cechy dziecka – uczucia, postawy, przekonania” (Grotberg, 2000, s. 26). Z kolei czynniki w kategorii ja mogę „[...] obejmują społeczne i interpersonalne umiejętności dziecka. Dzieci uczą się ich, kontaktując się z innymi oraz od tych, którzy ich nauczają” (Grotberg, 2000, s. 27). Zatem, dziecko, które charakteryzuje się odpornością powie:

Ja mam:

- pełne zaufania relacje z innymi (dające poczucie bezpieczeństwa),
- wyraźną strukturę i reguły postępowania w domu (w formie jasnych i zrozumiałych granic),
- wzory ról społecznych (ukazujące dziecku pożądane i akceptowane zachowania),
- zachętę do bycia autonomicznym (przestrzeń do bycia samodzielnym),
- dostęp do służby zdrowia, edukacji, pomocy społecznej i służb gwarantujących bezpieczeństwo publiczne (tworzący środowisko do prawidłowego rozwoju dzieci).

Ja jestem:

- kochany, a mój temperament przyciąga przyjazną uwagę innych osób (dziecko jest świadome, że inni je lubią i kochają),
- kochający, empatyczny i altruistyczny (dziecko kocha innych i okazuje tą miłość na różne sposoby),
- dumny z siebie (dziecko wie, że jest ważną osobą),
- niezależny i odpowiedzialny (dziecko jest w stanie wykonać samodzielnie różne działania i ponosić ich konsekwencje),
- pełen nadziei, wiary i zaufania (do siebie i najbliższego otoczenia).

Ja mogę:

- komunikować się (by tworzyć zdrowe relacje z innymi, dziecko potrafi wyrażać swoje myśli, uczucia, potrzeby),
- rozwiązywać problemy (dziecko potrafi ocenić problem i wie, co zrobić, by go rozwiązać),
- radzić sobie ze swoimi uczuciami i impulsywnością (dziecko rozpoznaje własne uczucia, potrafi je nazwać, ma zdolność samoregulacji),
- ocenić własny i innych temperament (zdolność do rozpoznawania i zrozumienia własnych i innych cech charakteru),
- ustalać oparte na zaufaniu relacje z innymi (dziecko potrafi znaleźć kogoś dorosłego i poprosić o pomoc, porozmawiać o uczuciach i kłopotach, poszukiwać rozwiązań) (Grotberg, 2000).

Każdy z powyższych czynników przyporządkowanych do trzech kategorii ja mam, jestem i mogę, wskazuje na możliwość podjęcia działań przez dorosłych i dzieci w celu rozwijania i wzmacniania odporności psychicznej. Dziecko, które jest odporne psychicznie nie zawsze musi prezentować wszystkie zasoby odporności z trzech kategorii, jednakże odporność ta jest rezultatem ich odpowiedniej kombinacji (Grotberg, 2000).

Jak zatem wykorzystać ową wiedzę w praktyce? Proponuję na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest autorefleksja rodzica i podejmowanie przez niego świadomych działań w kierunku wspierania odporności psychicznej. Analizując poszczególne kategorie należy stawiać sobie pytania: „Jak mogę rozwijać dany zasób u dziecka? Na co mam wpływ? Jakie działania już podejmuję i jakie rezultaty one przynoszą? Czego sam/a potrzebuję, by rozwijać odporność u siebie i swojego dziecka?”

Drugi sposób to praca z dzieckiem, stwarzanie mu okazji do wzmacniania kluczowych zasobów odporności psychicznej, proponowanie ćwiczeń mających na celu pomoc dziecku w zrozumieniu jego własnych umiejętności i zasobów. Doskonałym przykładem jest ćwiczenie „Drzewo zasobów”. Potrzebne materiały to arkusz papieru, farby, kredki lub flamastry. Prosimy dziecko, by namalowało drzewo. Korzenie reprezentują kategorię ja jestem, pień stanowi obszar ja mamę, gałęzie symbolizują wszystko to, co ja mogę/potrafię. Mniejsze dzieci mogą malować, starsze warto zachęcić do wypisania danych zasobów (por. Kuzawińska, 2024). To ćwiczenie doskonale ilustruje mapę atutów i umiejętności dziecka, mogących stać się początkiem rozmowy na temat odporności na sytuacje trudne w jego życiu. Ciekawym wariantem tego ćwiczenia może być praca wspólna rodzica z dzieckiem, podczas której każde z nich wykonuje swoje drzewo zasobów, a następnie je omawiają i porównują, poszukując różnic i podobieństw.

### ***Interwencja nr 2 – prowadzenie edukacji emocjonalnej przez rodziców i opiekunów***

W procesie budowania, wzmocnienia i wspierania odporności psychicznej dziecka niezwykle ważną staje się jego edukacja emocjonalna. Dziecko wchodzące w świat emocji potrzebuje przewodnika i tłumacza w postaci dorosłego opiekuna. Edukacja emocjonalna to rozwijanie inteligencji emocjonalnej dziecka w zakresie rozpoznawania emocji, kształtowania słownictwa emocjonalnego, rozumienia przyczyn dla pojawiających się stanów emocjonalnych, znajomości sposobów bezpiecznego i konstruktywnego wyrażania emocji, nauki samoregulacji, rozwijania empatii oraz budowania satysfakcjonujących relacji. Rola rodziców w tym zakresie odnosi się głównie do modelowania zachowań emocjonalnych dzieci, np. poprzez komunikaty świadczące o doznawaniu różnych stanów emocjonalnych oraz tworzenie środowiska sprzyjającego ich wyrażaniu.

Niezwykle ważne w tym zakresie staje się zadanie polegające na dostarczeniu dziecku narzędzi i strategii do radzenia sobie z emocjami. Może być nią codzienna rozmowa (mająca znamiona rytuału), w której każdy z domowników opowiada, co przyjemnego, a co nieprzyjemnego go dzisiaj spotkało i jakie wiązały się z tymi sytuacjami emocje. Dziecko uczy się w ten sposób, że w domu można rozmawiać o wszystkich uczuciach i są one „mile widziane”. Dzięki temu doświadcza poczucia zrozumienia, rozwija empatię, buduje gotowość do poszukiwania strategii zaradczych. Kolejną propozycją do wykorzystania przez rodzica w ramach edukacji emocjonalnej mogą być różne gry planszowe o emocjach. Współczesny rynek wydawniczy oferuje wiele pomocy w tym zakresie. Gry takie jak: *Emocje, Odkrycia czy Góra uczuć* zapraszają dziecko do poznawania świata emocji swoich i innych osób, motywują do refleksji nad własnymi zasobami. Stają się doskonałą okazją do budowania relacji między rodzicem a dzieckiem, wspierają wzajemną komunikację i zrozumienie. Dobrym narzędziem na drodze wspierania inteligencji emocjonalnej są karty emocji. Można je kupić albo zrobić samodzielnie razem z dzieckiem (rysując emotki lub wyszukując odpowiednie zdjęcia osób dorosłych czy dzieci, wyrażających daną emocję). Karty mogą służyć na wiele różnych sposobów, stać się przyczynkiem do tworzenia opowieści o emocjach, do rozpoznawania emocji u siebie i innych, do opowiadania historyjek i poszukiwania sposobów na konstruktywne radzenie sobie z nimi. Dla nieco starszych dzieci można zaproponować karty metaforyczne i przy ich udziale zaprosić dziecko do rozmowy o emocjach. Ciekawą propozycją wzmocniającą relację rodzic dziecko jest wykorzystanie bogatej literatury dla dzieci i młodzieży w tym zakresie. Książki poruszające tematykę emocji, jak np. *Kolorowy Potwór* (2021) czy *Kolorowy potwór. Doktor od emocji* (2023) autorstwa Anny Llenas mogą stać się dla rodziców inspiracją do wielu ciekawych aktywności i rozmów z dziećmi o ich stanach emocjonalnych. Dla starszych dzieci warto zaproponować serię autorstwa Tiny Oziewicz ze wspaniałymi ilustracjami Aleksandry Zajac: *Co robią uczucia* (2020), *Co lubią uczucia* (2022) oraz *Co uczucia robią nocą* (2023). Warto pomyśleć również o wspólnym sean-

się filmowym. Bajki *W głowie się nie mieści* oraz *W głowie się nie mieści II* wzbogacają edukację emocjonalną dzieci i ich opiekunów.

### **Interwencja nr 3 – wspieranie umiejętności radzenia sobie ze stresem**

W życiu każdego dziecka pojawiają się sytuacje, w których czuje, że coś je przytłacza. W procesie rozwoju psychospołecznego dziecka pojawiają się liczne trudności, wyzwania. Dzieci potrzebują wsparcia i zrozumienia dla swoich emocji oraz optymistycznego towarzyszenia dorosłego, który wie, jak sobie z tymi trudnościami poradzić. W tym obszarze zadania rodziców mogą polegać na dostarczaniu informacji i wiedzy na temat objawów stresu u dziecka, wspieraniu w konfrontacji z jego obawami i lękami, uczeniu dziecka różnorodnych technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomogą mu radzić sobie ze stresem. Z tego punktu widzenia istotne stają się rozmowy o tym, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie, dobrze, czuje się szczęśliwe i zrelaksowane. Literatura dla dzieci i młodzieży może także stać się narzędziem wspierającym ich odporność psychiczną. Książka i workbook w jednym autorstwa Urszuli Młodnickiej i Agnieszki Waligury *Odwagi Pinku. Książka o odporności psychicznej dla dzieci i dla rodziców trochę też* (2023) jest wspaniałym źródłem informacji o tym, w jaki sposób radzić sobie z trudnościami napotykanymi na drodze życiowej dziecka. Sympatyczny niebieski stwór Pink przeprowadza młodych czytelników przez liczne historie ze swojego życia, podobne do tych, które przeżywają dzieci na co dzień zmagające się z problemami i trudnymi momentami. Książka uczy, jak radzić sobie z przeciwnościami losu, budować odwagę i mimo lęku osiągać cele. Ciekawą propozycją jest również książka wraz z ćwiczeniami i dodatkiem nazwanym narzędziownik dla rodziców i terapeutów *Mopsik i poczucie bezpieczeństwa* (2023) autorstwa dr Karen Treisman. To książka, która w przystępny sposób wprowadza dziecko do świata regulacji, relaksacji i ukojenia siebie w sytuacjach, w których czuje się niepewnie, jest zmartwione, zdenerwowane, zestresowane i przeciążone.

Korzystanie z książek to tylko część pracy. Ważne, by rodzic w podobnych sytuacjach stresowych w swoim życiu, stawał się modelem dla swojego dziecka, nie tylko mówił dziecku o tych technikach, ale sam praktykował głębokie oddychanie, relaksacje czy wizualizacje i zapraszał dziecko do wspólnych ćwiczeń i zabaw. Był otwarty na rozmowy z nim o jego trudnościach, potrafił uznawać i akceptować uczucia dziecka i świat jego wewnętrznych przeżyć.

## **Zakończenie**

W kontekście rosnących wyzwań zdrowotnych, takich jak wzrost zaburzeń lękowych i depresyjnych wśród dzieci i młodzieży, badania nad odpornością psychiczną ukazują



jej kluczową rolę w zapewnieniu zdrowia psychicznego młodemu pokoleniu. Przegląd literatury pozwolił na identyfikację istotnych czynników ryzyka oraz ochronnych. Z przeanalizowanego materiału wynika, że pozytywne relacje rodzinne, wsparcie emocjonalne oraz stabilność struktury rodzinnej odgrywają istotną rolę w kształtowaniu odporności psychicznej dzieci. Znaczące okazały się także bliskość emocjonalna, zaangażowanie rodziców oraz struktura rodzinnych rytuałów i zasad.

W wymiarze praktycznym wyniki analizy wskazują na konieczność inwestowania w edukację zdrowotną oraz psychoedukację rodziców, aby ci mogli skutecznie wspierać odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Programy wsparcia skierowane do rodzin powinny koncentrować się na wzmacnianiu relacji rodzinnych, rozwijaniu umiejętności wychowawczych oraz wspieraniu pozytywnej adaptacji dzieci w zmieniających się warunkach. Przybliżone w tekście interwencje budujące, wzmacniające i wspierające dziecko na drodze rozwoju odporności psychicznej są tylko wycinkiem jakże bogatego repertuaru istniejących możliwości dostępnych dla każdego rodzica w tym zakresie. W przyszłości warto kontynuować badania nad czynnikami ochronnymi oraz strategiami wzmacniającymi odporność psychiczną, z uwzględnieniem nowych wyzwań, takich jak zmiany klimatyczne czy globalne kryzysy zdrowotne.

## Bibliografia

- Borucka, A. (2011). Koncepcja resilience: Podstawowe założenia i nurty badań. W: W. Junik (red.), *Resilience: Teoria, badania, praktyka* (ss. 11–28). Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.
- Borucka, A., Okulicz-Kozaryn, K., Pisarska, A. (2006). Wybrane psychologiczne i psychospołeczne zasoby zdrowia warszawskich nastolatków. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3(201), 115–135.
- Borucka, A., Pisarska, A. (b.d.). *Koncepcja resilience – czyli jak można pomóc dzieciom i młodzieży z grup podwyższonego ryzyka*. Ośrodek Rozwoju Edukacji. Pobrane 30.08.2024 z: <https://ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=6132>.
- Grotberg, E. (2000). *Zwiększanie odporności psychicznej: Wzmacnianie sił duchowych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Grzegorzewska, I. (2011a). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży w kontekście rodziny i wychowania. *Studia Gdańskie*, 28, 133–142.
- Grzegorzewska, I. (2011b). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwanie dla współczesnej edukacji. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 1(53), 37–51.
- Grzegorzewska, I. (2013). *Odporność psychiczna dzieci alkoholików*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



- Junik, W. (2011). Zjawisko rezyliencji – wybrane problemy metodologiczne. W: W. Junik (red.), *Resilience: Teoria, badania, praktyka* (ss. 47–65). Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.
- Kaczmarek, Ł. D., Sęk, H., Ziarko, M. (2011). Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie. *Przegląd Psychologiczny*, 54, 29–46. Pobrane z: [https://www.researchgate.net/publication/216100640\\_Sprezystosc\\_psychiczna\\_i\\_zmienne\\_posredniczace\\_w\\_jej\\_wplywie\\_na\\_zdrowie\\_Ego\\_Resilienicy\\_and\\_the\\_mediators\\_of\\_its\\_effect\\_on\\_health/link/5e1de37b458515b193fe2696/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uInB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/publication/216100640_Sprezystosc_psychiczna_i_zmienne_posredniczace_w_jej_wplywie_na_zdrowie_Ego_Resilienicy_and_the_mediators_of_its_effect_on_health/link/5e1de37b458515b193fe2696/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uInB1YmxpY2F0aW9uIn19).
- Khanna, M. S., Kendall, P. C. (2024). *Dziecko odporne psychicznie: Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku?* Sopot: GWP.
- Kuzawińska, P. (2024). *Budowanie odporności psychicznej u dzieci: Praktyczny przewodnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów*. Warszawa: Psychologiadziecka.org.
- Llenans, A. (2021). *Kolorowy potwór*. Warszawa: Mamina.
- Llenans, A. (2023). *Kolorowy potwór. Doktor od emocji*. Warszawa: Mamina.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise [Teoria rezyliencji i badania nad dziećmi i rodzinami: Przeszłość, terażniejszość i obietnica]. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12–31. DOI: /10.1111/jftr.12255.
- Masten, A. S., Narayan, A. J., Silverman, W. K., Osofsky, J. D. (2015). Children in war and disaster [Dzieci w czasie wojny i katastrofy]. W: M. H. Bornstein, T. Leventhal, R. M. Lerner (red.), *Handbook of child psychology and development science: Ecological settings and processes* (ss. 1–42). Hoboken, NJ: Wiley. Pobrane z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/9781118963418.childpsy418>. DOI: 10.1002/9781118963418.childpsy418.
- Młodnicka U., Waligóra A. (2023), *Odwagi Pinku. Książka o odporności psychicznej dla dzieci i rodziców trochę też*, Gliwice: Sensus.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: Charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18, *Polskie Forum Psychologiczne*, 16(1), 7–28.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2012). Prężność jako wyznacznik pozytywnych i negatywnych konsekwencji doświadczonej sytuacji traumatycznej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17(2), 395–410.
- Opora, R. (2008). Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży. *Studia Gdańskie: Wizje i Rzeczywistość*, 5, 97–108.
- Oziewicz, T. (2020). *Co robią uczucia?* Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Oziewicz, T. (2022). *Co lubią uczucia?* Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Oziewicz, T. (2023). *Co uczucia robią nocą?* Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.

- Pyżalski, J. (2022). Sytuacja dzieci i młodzieży w kontekście doświadczeń pandemii COVID-19. W: *Dzieci się liczą 2022: Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce* (ss. 340–353). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Pobrane z: <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2022/dzieci-sie-licza-2022.html>.
- Resiliencja [hasło]. Słownik Języka Polskiego. Pobrane 19.08.2024 z: <https://sjp.pl/resiliencja>.
- Ryś, M., Trzęsowska-Greszta, E. (2018). Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 34(2), 164–196. Pobrane z: <https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/522>.
- Sikorska, I. (2016). *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sikorska, I., Sajdera, J., Paluch-Chrabąszcz, M. (2017). *Dzielne dzieci! Wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym*. Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne.
- Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., Polak, M. (2021). Odporni rodzice – odporne dzieci: Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 16, 2(60), 101–117. DOI: 10.35765/eetp.2021.1660.08.
- Simon, J., Murphy, J., Smith, S. (2005). Understanding and fostering family resilience [Zrozumienie i wspieranie odporności rodzinnej]. *The Family Journal*, 13(4), 427–435. DOI: 10.1177/1066480705278724.
- Szredzińska, R. (2022). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W: *Dzieci się liczą 2022: Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce* (ss. 136–157). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Pobrane z: <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2022/dzieci-sie-licza-2022.html>.
- Taylor, Z., Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families [Promowanie mocnych stron i odporności w rodzinach samotnych matek]. *Child Development*, 88(2), 350–358. DOI: 10.1111/cdev.12741.
- Treisman, K. (2023). *Mopsik i poczucie bezpieczeństwa: Regulacja-Relaksacja-Ukojenie*. Olsztyn: Wydawnictwo Levyz.