

UDRUGA RODITELJA KORAK PO KORAK

Mala knjiga psihološke otpornosti za djecu i roditelje



Nakladnik: Udruga roditelja Korak po korak

Urednica: Silvija Stanić

Napisale: Iva Buconjić, Karmen Stipeč, Lana Slavikovski

Grafička priprema: Iva Franjić, OFFGRID

Tisak: Correctus Media

ISBN 978-953-8149-20-7

Zagreb, 2023.

Ovaj priručnik nastao je u sklopu projekta „**Otporan roditelj – Otporno dijete**“.

Ovaj projekt provodi se uz financiranje Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



Ovaj dokument izrađen je uz finansijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.

Uvod

Živimo u stresno vrijeme, vjerujem da se oko toga svi možemo složiti. Ne bih sad nabrajala nedaće i izazove koji su nas zatekli proteklih nekoliko godina, no posljedice osjetimo vjerojatno svi. I bili smo za vrijeme lockdowna, nekako usmjereni i frustrirani time da nam djeca ulaze u kamere, tuku se za vrijeme sastanaka, provode dane online, no malo smo mislili, i dapače, nismo ni mogli misliti o posljedicama. A uslijedile su i druge krize koje nam zatresu tlo pod nogama. Nećemo ni o njima detaljno, no znamo da nas je snašlo puno izazova.

Danas smo svi, i roditelji, i stručnjaci, a i naša djeca svjesni da je stres ostavio svoj trag koji osjetimo mi, a koji osjete i naša djeca. Vratimo se na onu, biti roditelj jedna je od najzahtjevnijih uloga s kojima se možemo susresti. I baš za tu važnu i zahtjevnu ulogu se nekako najmanje pripremamo. A ne pripremamo se niti za nove i zahtjevne trenutke.

Danas imamo zadatak vratiti se k tome da budemo dobro. Da nam djeca budu dobro. Da radimo sve što znamo da ojačamo njihovu psihološku otpornost i smanjimo stres. I danas nam zadnja tema treba biti kolika je ocjena i projek.

Ovaj je priručnik stoga namijenjen svima koji su spremni krenuti na svoj put promjene i osobnog rasta, smanjenja stresa i lakšeg suočavanja s njim. Svima koji su spremni preuzeti odgovornost i prepoznati svoju snagu u kreiranju boljeg sutra, u prepoznavanju izazova kod djece i olakšavanju njihovog suočavanja s realno neizvjesnom realnošću. I pomoći im da budu bolje.

I znamo da svako putovanje započinje prvim korakom, stoga se nadamo kako će ovaj priručnik služiti kao mali kompas koji će vam pomoći da pronađete pravi smjer. I veselimo se tom putovanju.

Silvija Stanić, izvršna direktorica
Udruga roditelja „Korak po korak“

Sadržaj

STRES	6
Što je stres?	6
Izvori stresa	8
Simptomi stresa kod odraslih	10
Simptomi stresa kod djece	11
Vrste stresa	12
Odgovaramo li svi isto na stres?	13
PSIHOLOŠKA OTPORNOST	14
Što je psihološka otpornost?	14
Razina osobne psihološke otpornosti	16
Što određuje i jača psihološku otpornost?	17
Psihološka otpornost u praksi – prva pomoć	21
Vježbe	23
PSIHOLOŠKA OTPORNOST KOD DJECE	24
Odrednice psihološke otpornosti kod djece	24
Individualne karakteristike djeteta	25
Obiteljska podrška	28
Resursi izvan obitelji	30
Vježbe	32
IZVORI	34

STRES

Što je stres?

Stres je normalna, svakodnevna pojava i neizbjježan je dio života svakog pojedinca. Ljudska bića doživljavaju stres rano, čak i prije samog rođenja. Susretanje s novim i nepoznatim situacijama ili osobama kao i nepredvidivi događaji, svima nam, a osobito djeci mogu biti zahtjevne i mogu predstavljati izvor stresa.

Svakodnevni stres odrasli i djeca mogu doživjeti bilo gdje – na poslu, s prijateljima, u školi, vrtiću, na igralištu ili kod kuće. Djeca dožive stres ako trebaju nešto čekati, ako žele nešto što ne mogu imati ili ako izgube svoju omiljenu igračku. Stres se definira kao odgovor organizma na izazovne situacije ili zahtjeve koji prelaze naše sposobnosti suočavanja. To može biti emocionalni ili fizički odgovor na promjene u okolini, unutarnje ili vanjske zahtjeve koji za dijete predstavljaju opterećenje.

Različite situacije i događaji (**stresori**) koje predstavljaju (stvarnu ili percipiranu) prijetnju ili opasnost uzrokuju reakciju na stres u organizmu koja omogućuje prilagodbu na nastale uvjete. Važno je naglasiti da je stres visoko subjektivno iskustvo, odnosno ovisi o procjeni pojedinca hoće li neki vanjski događaj postati stresor (uzročnik stresa).

Podjela stresora:

FIZIČKI

izloženost buci, velikoj vrućini ili hladnoći, боли,
manjku podražaja, prirodnim nepogodama i
katastrofama i sl.

PSIHOLOŠKI

izloženost međuljudskim sukobima, u obitelji,
na poslu, izloženost neuspjesima, psihološkim
konfliktima i frustracijama.

SOCIJALNI

izloženost velikim socijalnim promjenama,
ekonomskim krizama, ratovima, naglim
promjenama društvenih odnosa i sl.

Izvori stresa:

Svakodnevne neugode

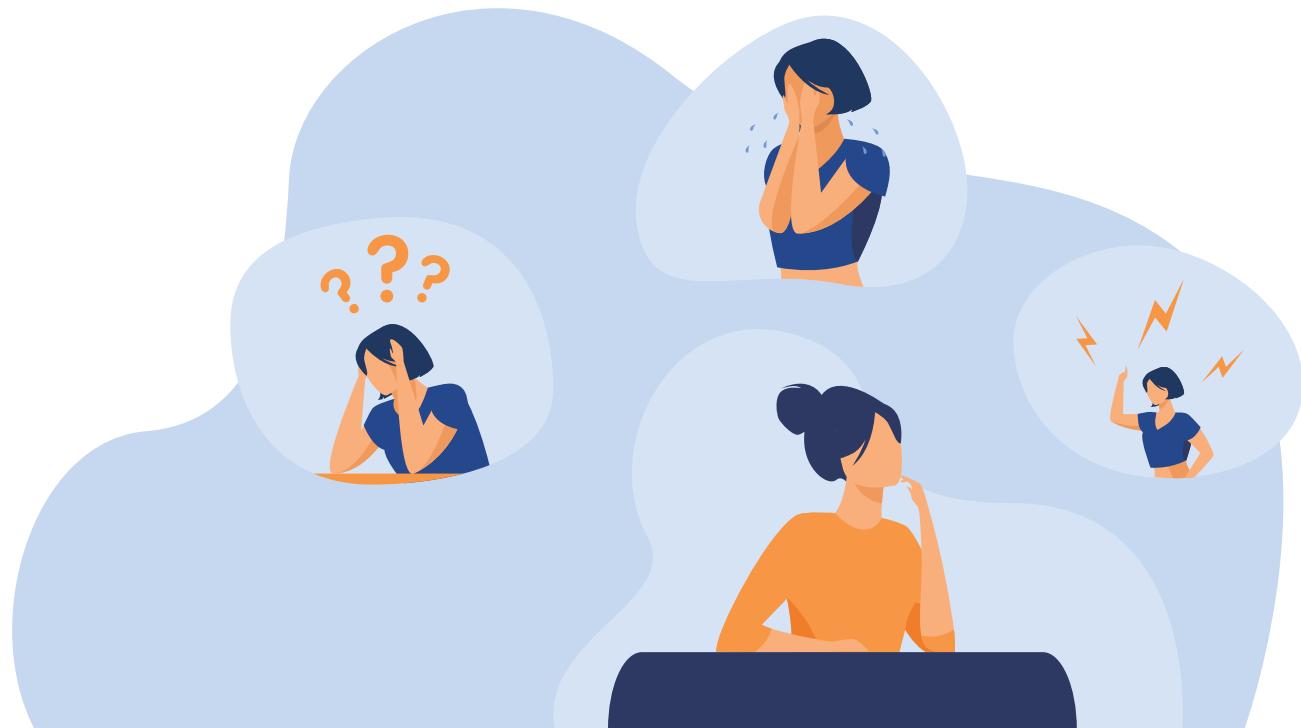
su mali događaji koji mogu biti kronični i ponavljajući i koji baš zbog toga mogu uzrokovati tjelesne i psihološke simptome kao i kod velikih životnih događaja. Recimo, to kod djece mogu biti odlazak u vrtić ili školu, svađe sa braćom, sestrama ili prijateljima.

Nedavne životne promjene

su univerzalni događaji koji mogu izazvati stres kod većine ljudi i koji zahtijevaju od nas da izvršimo velike prilagodbe u svojem životu. To mogu biti preseljenje u drugi grad, promjena posla, razreda ili škole.

Traumatski događaji

su stresori koji predstavljaju ugrožavanje života, zdravlja i integriteta, poput prirodnih katastrofa, rastava ili razdvajanje zbog ozbiljne bolesti. Zbog ovakvih stresora, osoba se može osjećati potišteno, prestrašeno, imati noćne more i nametajuće slike i može ponovno proživljavati događaj u glavi i mjesecima nakon što je on već prošao.



Simptomi stresa kod odraslih

Iako pojam stresa ima negativne konotacije, umjerene razine stresa i uzbuđenja povezanog s njim mogu pozitivno utjecati na naše ponašanje, motivirajući nas na rad, primjerice na učenje prije ispita ili temeljitu pripremu prije razgovora za posao. Međutim, ponekad nam stres može ozbiljno narušiti zdravlje i odnose s bližnjima, zbog čega je potrebno potražiti rješenje i smanjiti negativan utjecaj stresa.

Osobe koje pate od kroničnog stresa pokazuju neke od sljedećih simptoma:

- fiziološki simptomi: česte glavobolje, bol u prsima i mišićima, umor, otežanu probavu, smanjen libido, nesanicu,
- psihološki simptomi: anksioznost i nemir, nedostatak motivacije, smanjenu koncentraciju, epizode ljutnje i bijesa, depresiju, prejedanje ili gubitak teka, zloupotreba alkohola i droga,
- socijalni simptomi: povlačenje iz društva ili, druge strane, nemogućnost bivanja sam sa sobom.

Simptomi stresa kod djece

Simptomi stresa kod djece mogu varirati ovisno o dobi i osobnosti djeteta – i nisu uvek jasni, ali neki uobičajeni znakovi stresa kod djece uključuju:

- Promjene u ponašanju: to može uključivati razdražljivost, agresivnost, povlačenje, izbjegavanje društva ili aktivnosti koje su ranije uživali,
- Fizički simptomi: glavobolje, bol u trbuhu, mučnina ili promjene u apetitu mogu biti povezani sa stresom kod djece,
- Problemi sa spavanjem: dijete može imati teškoća sa spavanjem ili noćne more povezane sa stresom,
- Promjene u akademskoj uspješnosti: stres može utjecati na pažnju, koncentraciju i sposobnost djeteta da se usredotoči na školske obveze,
- Povećana osjetljivost i plačljivost: Dijete može postati emocionalno ranjivije i sklonije plakanju.

Vrste stresa

na temelju razlika u simptomima, intenzitetu i trajanju reakcije na stres

Pozitivni stres

Odnosi se na reakciju organizma koja je kratkotrajna i blago do umjerenog intenziteta. U umjerenim količinama, stres može pomoći djeci i odraslima da razviju adaptivne mehanizme suočavanja i uče kako se nositi s izazovima u životu. Okidači za ovu vrstu stresa mogu biti prelazak na novo radno mjesto, polazak u vrtić ili školu ili upoznavanje novih osoba. U idealnoj situaciji, odrasli bi trebali imati razvijene mehanizme za nošenje s umjerenim razinama stresa te povjerenje u vlastite sposobnosti nošenja sa stresnim i nelagodnim situacijama. Kod djece, ključna je prisutnost brižne odrasle osobe koja pomaže djetetu suočiti se sa stresorom i uči ih kako se dugoročno suočavati s ovakvim životnim situacijama.

Podnošljivi stres

Odnosi se na odgovor koji se javlja kod izloženosti iskustvima koja nisu uobičajena i predstavljaju veću rizinu opasnosti ili prijetnje. To mogu biti događaji kao što su smrt ili bolest člana obitelji, razvod, ili prirodna katastrofa. Podrška bliskih osoba, ali i šire zajednice u ovakvim situacijama potiče prilagodbu značajno smanjuje rizik za dugoročne negativne posljedice po zdravlje.

Toksičan stres

Intenzivna je, učestala ili produljena aktivacija odgovora organizma na stres bez podrške (odrasle osobe). Stresori koji potiču ovakvu vrstu reakcije na stres su zanemarivanje i zlostavljanje u djetinjstvu, teško siromaštvo, obiteljsko nasilje itd. Ova vrsta stresa u djetinjstvu može poremetiti razvoj mozga i ugroziti rad živčanog, endokrinološkog, imunološkog i drugih organskih sustava te dovesti do različitih tjelesnih i mentalnih poremećaja i bolesti.

Odgovaramo li svi isto na stres?

Dvije osobe mogu doživjeti identičan događaj na da različita načina. Jedna osoba može iskusiti izuzetno visoku razinu stresa, a druga ga prihvati kao događaj koji je možda naporan i frustrirajući, ali koji joj u konačnici može donijeti iskustvo i pozitivan ishod. Kao što smo već prethodno napomenuli, stres prouzrokuje naša subjektivna percepcija nekog događaja, a ne činjenica da je on sam po sebi stresan ili nije. *Lazarus i Folkman (2004)* u svojoj teoriji stresa navode kako pojava stresa kod neke osobe ovisi o dvije procjene događaja. Primarna se odnosi na to procjenjuje li osoba neki događaj važnim za njezine ciljeve, a sekundarna procjena je zaključak o tome posjeduje li osoba kapacitet za nošenje sa zahtjevima nekog stresnog događaja. Ako zaključimo da nam je neki događaj bitan za osobne ciljeve, ali da nemamo kapacitete za uspješno suočavanje s njim, onda ćemo doživjeti stres.

Kako bismo se dugoročno uspješnije nosili sa izvorima stresa, jedan od mehanizama je jačanje psihološke otpornosti.



Psihološka otpornost

Zamislite situaciju snažnijeg stresa – primjerice, osoba se suočava s bolesti u obitelji.

Razmislite:

1. Koji se osjećaji javljaju na početku?
2. Koji se osjećaji javljaju kasnije, koje misli, koja ponašanja?
3. Kako zbir ovih osjećaja dugoročno može utjecati na osobu?
4. Što doprinosi tome da se osoba u ovoj situaciji potencijalno osjeća još gore?
5. Što može doprinijeti tome da se osjeća bolje/bolje nosi sa situacijom?



Psihološku otpornost Američko psihološko udruženje definira kao „*proces i rezultat uspješnog prilagođavanja teškim ili izazovnim životnim iskustvima, posebice kroz psihičku, emocionalnu i ponašajnu fleksibilnost te prilagodbu unutarnjim i vanjskim potrebama*“.

Drugim riječima, psihološka je otpornost naša mogućnost da se uspješno nosimo sa životnim krizama, odnosno njima prilagodimo i zaštитimo se od njihovih negativnih posljedica. Psihološki otporniji ljudi lakše održavaju psihičko zdravlje tijekom prolaska kroz teško životno razdoblje te se brže vraćaju u stanje u kojem su bili prije krize. Ipak, to ne znači da oni ne doživljavaju npr. brigu za svog bližnjeg koji je bolestan (ili bilo koje druge neugodne emocije), već da se oni s njima suočavaju na zdraviji način od ljudi s manje razvijenom otpornosti. Psihološki otporniji ljudi će prilikom susreta s izazovnim situacijama lakše pronaći načine za regulaciju svojih emocija.

S druge strane, kod manje otpornih pojedinaca češće će doći do negativnih posljedica koje ne doprinose efikasnom rješavanju nastale krize, kao što su katastrofiziranje o mogućim ishodima situacije i manjak mogućnosti regulacije neugodnih emocija.

Kada govorimo o psihološkoj otpornosti, u taj pojam ubrajamo više različitih vještina, individualnih karakteristika i sposobnosti koje osoba treba razvijati kako bi povećala otpornost na izazovne životne situacije. To znači da se ne možemo usredotočiti na poboljšanje samo jedne naše sposobnosti, već da psihološka otpornost uključuje rad na usvajanju i poboljšanju različitih vještina, a može uključivati i rad na raznim aspektima ličnosti.

Razina osobne psihološke otpornosti

Da biste procijenili svoju razinu osobne psihološke otpornosti, možete razmisliti o idućim kratkim izjavama, prilagođenima iz slobodne verzije upitnika koji mjeri psihološku otpornost (CD-RISC-10):

Napomena: ovo je kratka i općenita procjena koja služi za promišljanje o pojmu psihološke otpornosti i ne služi kao zamjena za psihološku procjenu.

Psihološka otpornost je skup vještina i tehnika koje učimo u različitim fazama života – neke od njih i vrlo rano u životu. Također, razinu otpornosti možemo procijeniti tek kad smo suočeni s teškim životnim situacijama, a gradimo ju unaprijed, kao neku vrstu osobne psihološke ušteđevine. Stoga neovisno o vašim rezultatima u nastavku donosimo tehnike kroz koje kod sebe možemo ojačati ovaj aspekt, a kod svoje djece postaviti snažne temelje za razvoj psihološke otpornosti – kako bi se mogli osloniti za sebe kada za to dođe vrijeme.

1. *Sposoban sam prilagoditi se promjenama.*
2. *Mogu se nositi sa svime što život donese.*
3. *Pokušavam vidjeti duhovitu stranu stvari kada sam suočen s problemima.*
4. *Nošenje sa stresom može me ojačati.*
5. *Sklon sam oporaviti se nakon bolesti, ozljede ili drugih poteškoća.*
6. *Vjerujem da mogu postići svoje ciljeve, čak i ako postoje prepreke.*
7. *Pod pritiskom ostajem usredotočen i jasno razmišljam.*
8. *Neuspjeh me teško obeshrabri.*
9. *U zahtjevnim situacijama vidim sebe kao snažnu osobu.*
10. *Mogu se nositi s neugodnim ili bolnim osjećajima poput tuge, straha i ljutnje.*

Što određuje i jača psihološku otpornost?

Pet je čimbenika koji određuju razinu psihološke otpornosti (De Terte, Becker i Stephens, 2009):



uM

psihološka fleksibilnost,
optimizam, samopouzdanje i
samopoštovanje

- pozitivni pogled na svijet i situaciju u kojoj se nalazite: lako je ponekad teško pronaći svjetlu točku u neugodnoj situaciji, njegovanje životnog optimizma vodi do lakšeg suočavanja sa svojim trenutnim stanjem
- samopouzdanje: vjere u vlastite sposobnosti, uključujući za nošenje sa teškim događajima, povećava vjerojatnost bolje prilagodbe na nedaće
- samosuosjećanje: blagost prema sebi kada grijemo olakšava nam izlazak iz kruga crnih misli i katastrofiziranja

S druge strane, svaka uspješno prebrođena teška situacija povratno jača naše samopouzdanje i samopoštovanje.



EMOCIJE

emocionalna iskustva i
emocionalna regulacija



PONAŠANJE

aktivno rješavanje problema, postavljanje
realističnih ciljeva, učenje iz grešaka

- prisutnost ugodnih emocija: manja vjerojatnost od razvoja depresivnih simptoma nakon doživljene krize i neugodnih emocija nakon stresnih događaja. Stoga je jedan od načina osnaživanja psihološke otpornosti i povećanje svakodnevnih ugodnih emocija.
- regulacija svih vrsta emocija bitna za održavanje i osnaživanje otpornosti. To znači da će nam i tehnike pomoći kojih ćemo, primjerice, kontrolirati ljutnju u frustrirajućim situacijama pomoći kod uspješnog prolaska kroz krizu – a uspješni prolazak kroz krizu povratno jača naše samopouzdanje i vjeru u mogućnost nošenja s teškim situacijama.
- postavljanje realističnih ciljeva: povećava vjerojatnost uspjeha, pojavu ugodnih emocija i posljedično jačanje samopouzdanja.
- učenje iz vlastitih pogrešaka: blisko vezano uz samosuosjećanje, učenje iz grešaka znači podsjetiti se da smo i mi samo ljudi, da grijesimo i da je grijesiti ljudski. To nam omogućava da se fokusiramo na ponovni pokušaj, a ne katastrofiziranje.



TIJELO

tjelovježba, odmor, spavanje



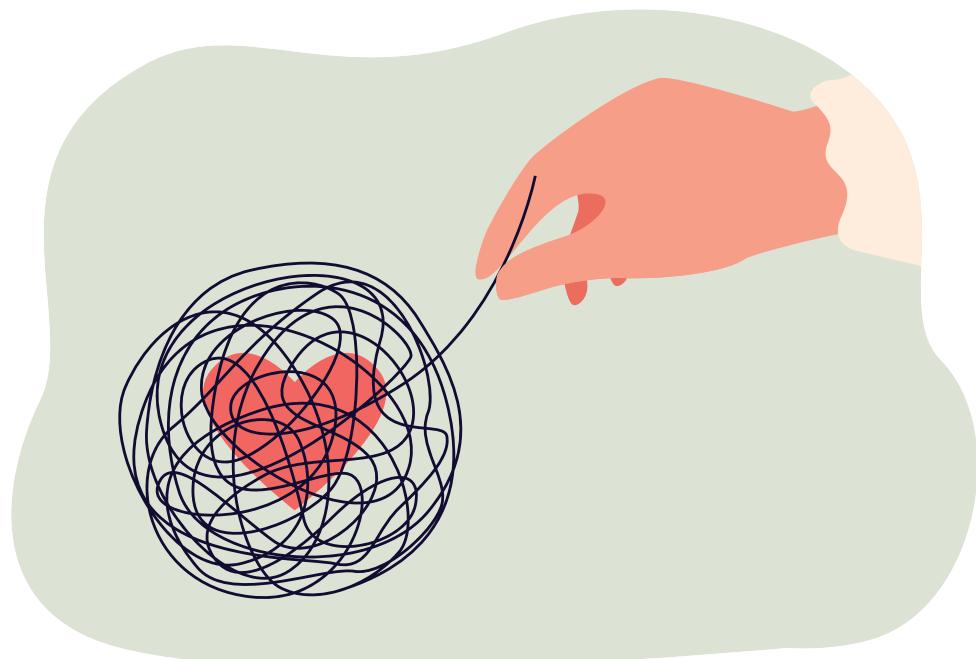
OKOLINA

obitelj, zajednica, društvo

- fiziologija je temelj psihološke dobrobiti i za početak je često dovoljno povesti računa o Higijeni spavanja, redovnoj, nutritivno bogatoj ishrani i fizičkoj aktivnosti.
- socijalna podrška: prolazak kroz teška životna razdoblja bit će olakšan čvrstim vezama s osobama koje nam mogu pružiti emocionalnu podršku i utješiti nas, ali i sudjelovati u rješavanju problema (primjerice, drugim pogledom na situaciju ili idejom kako je razriješiti).
- aktivan rad na održavanju bliskih odnosa doprinijet će osjećaju da se imamo na koga osloniti u trenucima krize, ali bit će i izvor ugodnih emocija, koje su također bitne za osnaživanje otpornosti.

Razvijena psihološka otpornost poželjna je karakteristika pojedinca koja može uvelike povećati kvalitetu života. No, ideja kako uvijek trebamo ostati snažni i sabrani tijekom životnih poteškoća nije realna niti izvediva. Svatko će se od nas u životu susresti sa situacijom u kojoj će nam nedostajati snage za uspješno suočavanje s problemima.

Ti trenutci nisu pokazatelji da smo slabici ili da je trud uložen u razvijanje osobnih vještina bio uzaludan, već da smo svi mi ljudi koji imaju svoje dobre i loše dane.



Psihološka pomoć u praksi - prva pomoć

Tehnike opisane u prethodnom poglavlju univerzalne su tehnike jačanja psihološke otpornosti koje nam pomažu „na duge staze“. Međutim, ako kao roditelj tražite konkretne i jasne smjernice kako si pomoći već danas, donosimo vam ih u nastavku.

Normalizirajte osjećaj zabrinutosti i anksioznosti

Razumljivo je i normalno osjećati nelagodnost, anksioznost i zabrinutost stresnim trenucima. Prihvivate i uvažite ove osjećaje kod sebe i svoje djece, čak i kada poduzimate pozitivne korake kao odgovor na ove reakcije.

Obratite pažnju na svoje misli

Stresna vremena često uzrokuju razmišljanja koja nisu korisna. Tada najčešće stavljamo fokus na negativna predviđanja o trenutnoj ili budućoj situaciji te zamišljamo najgori scenarij. Ovakve misli mogu s vremenom pojačati anksioznost. Treba zauzeti uravnoteženu perspektivu kako bi smanjili anksioznost i stres kod sebe, a potom i kod svog djeteta.

Podsjetite se da ste i vi samo ljudi

Svi smo ljudi sa svojim vrlinama i manama, ljudi koji grijese, baš kao i svi drugi te koji su u stanju svoje greške ispraviti.

Uključite sebe i obitelj u ugodne aktivnosti

Ugodne aktivnosti pomažu nam da poboljšamo svoje raspoloženje, tako da je veoma važno da radite stvari u kojima uživate zajedno sa svojom djecom. Na primjer, možete zajedno slušati muziku, plesati, gledati filmove, spremati ukusne obroke, igrati društvene igre, otići u park, šetati ili prakticirati bilo koju drugu aktivnost koja vam izaziva ugodu.

Pokrenite korisno ponašanje kod sebe i budu uzor djeci

Anksioznost i briga su prirodne reakcije kada se nađemo u potencijalno opasnoj situaciji. One nas pokreću na odgovarajuću aktivnost kako bismo se suočili sa opasnošću. Briga koja nije korisna može nas iscrpiti. Važno je da pokrenete kod sebe i svoje djece korisna ponašanja kako biste olakšali stres.

Uključite se u rješavanje problema

Evo nekoliko koraka koji su korisni u rješavanju problema: (1) identificirajte problem; imenujte ga, i budite što precizniji u vezi sa prirodom i veličinom problema, (2) osmislite potencijalna rješenja, (3) izaberite rješenje koje je najoptimalnije u tom trenutku, (4) isplanirajte izabrano rješenje, (5) provedite rješenje, (6) ocijenite rezultat.

Brinite o sebi

Briga o sebi nije sebičnost; zapravo je to ključni korak prema tome da možemo bolje brinuti o drugima i ispuniti svoje uloge u životu. Stoga odredite vrijeme za odlazak na spavanje i buđenje, vježbajte, hranite se uravnoteženo i prakticirajte redovite obroke.

Umirite fizički stres i napetost

Vježbe relaksacije – istraživanja pokazuju da su abdominalno disanje (sporo, trbušno disanje) i vježbe progresivne mišićne relaksacije (naizmjenično smjenjivanje napetosti i opuštanja mišića u cilju prepoznavanja i otklanjanja znakova fizičke napetosti) korisni u smanjenju fizičke napetosti i povećanju opuštenosti. Primjenjivati ove vježbe u svakodnevnom životu može biti vrlo korisno. Možete ih raditi zajedno s djecom. Bit će istovremeno i zabavno i korisno!

Vježbe

Sigurno mjesto

Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada si dopustimo maštati. Odlutaj u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom. Šetaj kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad tebe su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailaziš na drvo koje je samo tvoje. Stavljaš nogu na najnižu granu, rukama se hvataš za granu iznad, otiskuješ se od zemlje i polako se penješ. Osjetiš tvrdnu koru drveta pod dlanovima. Sada se popneš još više, sve do svog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je sigurno mjesto, potpuno sigurno. Sjeo si, skriveni među cvjetovima, kao da si sklonjeni od cijelog svijeta. Kud god da pogledaš, vidiš samo grane i cvjetove i znaš da je to tvoje mjesto iz snova. Možeš izabrati i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možeš otići kad god se uhvatiš da brineš o stvarima koje su izvan tvoje kontrole.

Pravilno disanje

1. UDAHNI POLAKO, bez napora u trbuh tako da se on blago zaoblji - Kod udaha polako u sebi broji jedan, dva, tri, četiri
2. ZADRŽI DAH (u sebi polako broji: jedan, dva, tri, četiri)
3. IZDAHNI POLAKO na usta (u sebi polako broji: jedan, dva, tri, četiri) – trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽI DAH (u sebi polako možeš brojiti od 1 do 4)

Zatim kreni ciklus ispočetka.

Napomena: Važno je da dišeš mirno, polako, bez napora, da ti bude ugodno. Počni vježbati ovo disanje svaki dan tri puta po 5 min i svaki put kada osjećaš tjeskobu. Vježbaj bilo gdje - kod kuće, u šetnji, u javnom prijevozu, dok slušate opuštajuću glazbu i slično. Kada svladaš tehniku dijafragmalnog disanja, diši na ovaj način u bilo kojoj stresnoj situaciji ili kad osjećaš anksioznost.

Psihološka otpornost kod djece i kako ju ojačati

Sposobnost djece da se uspješno razvijaju unatoč tegobama nazivamo njihovom otpornošću. Psihološka otpornost kod djece ovisi o nekoliko čimbenika, a to su:

INDIVIDUALNE KARAKTERISTIKE DJETETA

OBITELJSKA PODRŠKA

RESURSI IZVAN OBITELJI

Svako dijete tijekom svojeg odrastanja prolazi kroz neke izazovne i teške trenutke.

Roditeljima je prirodno da svoju djecu žele zaštititi od tih teškoća i izazova, ali ne mogu ih zaštiti od svake prijetnje niti je to njihov zadatak. Svi roditelji žele da se njihova djeca dobro nose sa stresnim životnim situacijama i promjenama. Ukratko, svi roditelji žele odgojiti psihološki otporno dijete.

Otporno dijete je ono koje za sebe može reći sljedeće rečenice:

„Imam ljudi kojima vjerujem i volim ih“

„Ja sam osoba koju se može voljet“

„Mogu naći načine kojima ću riješiti probleme“

Kako bi se dijete učinkovitije moglo suočiti s nesigurnošću i teškoćama koje život nosi, tijekom odrastanja treba odrasle koji mu predstavljaju bezuvjetnu ljubav i sigurnost. Važno je da je dijete uključeno u podržavajuće aktivnosti i školu kroz koje može razvijati svoje interese i snage i da ostvaruje prijateljstva s drugom djecom. U razvoju psihološke otpornosti pomaže i ako dijete ima razvijene pozitivne vrijednosti prema drugima, empatiju i prosocijalno ponašanje te socijalne kompetencije koje vode autonomiji ponašanja .

Individualne karakteristike djeteta

Temperament

Kognitivne vještine

Samoregulacija

Privrženost

RIZICI:

slaba socijalna prilagođenost, niske kognitivne sposobnosti, biološke karakteristike

ZAŠTITNI ČIMBENICI:

osjećaj sigurnosti i pripadnosti, samopouzdanje, razumijevanje vlastitih snaga i ograničenja, razvijene kognitivne vještine, optimizam, empatija, fleksibilnost, pozitivna slika o sebi

Važno je jačati:

psihološku fleksibilnost, optimizam, samopouzdanje i samopoštovanje, aktivno rješavanje problema, postavljanje realističnih ciljeva, učenje iz grešaka.

Zašto?

Osobe s pozitivnijim pogledom na svijet i situaciju u kojoj se nalaze lakše će se suočiti sa svojim trenutnim stanjem. Iako je ponekad teško pronaći svjetlu točku u neugodnoj situaciji, povećavanjem psihološke fleksibilnosti, uvježbavanjem optimizma ili promjenom načina na koji sagledavamo i tumačimo situaciju (samosuosjećajno) može nam olakšati izlazak iz kruga crnih misli. Vjerovanje u sebe i svoje sposobnosti još je jedan važan aspekt psihološke otpornosti. Osobe s višim samopouzdanjem pokazuju veću otpornost te takvi nalazi ukazuju na to da je naše vjerovanje u to da možemo prebroditi teško razdoblje bitno u suočavanju s takvim životnim periodom. S druge strane, svaka uspješno prebrođena teška situacija povratno jača naše samopouzdanje i samopoštovanje.

Prisutnost ugodnih emocija olakšava nošenje s teškim životnim situacijama kroz manju vjerojatnost od razvoja depresivnih simptoma nakon doživljene krize i neugodnih emocija nakon stresnih događaja. Stoga je jedan od načina osnaživanja psihološke otpornosti i povećanje svakodnevnih ugodnih emocija. To se može postići uživanjem u bilo kojoj aktivnosti koja u nama budi ugodu.

Uz poticanje ugodnih emocija, pokazalo se i kako je regulacija svih vrsta emocija bitna za održavanje i osnaživanje otpornosti. To znači da će nam i tehnike pomoći kojih ćemo, primjerice, kontrolirati ljutnju u frustrirajućim situacijama pomoći kod uspješnog prolaska kroz krizu.

Osim regulacije emocija, regulacija ponašanja također se pokazala važnom. Primjerice, u okruženjima gdje psihološka otpornost može služiti kao zaštitni faktor u situacijama neuspjeha (škola ili posao), pokazalo se kako je važno razvijati vještine učenja iz vlastitih pogrešaka i postavljanja ciljeva. Ove vještine podjednako su potrebne pojedincima koji iskazuju slabiji uspjeh, ali i onima kod kojih su vidljive perfekcionističke tendencije kako bi svoja postignuća lakša uklopili u objektivne okvire bez da upadnu u zamku gdje niti jedan rezultat nije dovoljno dobar.



Stoga kao roditelj:

- Dajte djetetu povratnu informaciju o onome što je učinilo, a ne o njemu samome. Npr. umjesto „Kako si to mogao napraviti, užasno si zločest!“ recite „Razočarana sam jer si vozio bicikl bez štitnika, iako smo više puta dogovorili da to nećeš raditi. Jako sam se prepala kad si pao i ne želim da to više radiš, želim da budeš siguran.“.
- Uvijek pokažite da ste ponosni što je dalo sve od sebe, bez obzira je li u nekoj aktivnosti uspjelo ili ne.
- Postavite djetetu izazove da bi iskusilo jačanje samopouzdanja, jer ono dolazi u uspješnom savladavanju poteškoća.
- Gradite u djetetu osjećaj da je sposobno i da može.
- Njegujte optimizam kod djeteta. Priznajte kad je neka situacija teška, ali probajte pronaći svjetlu točku. Pritom naučite dijete postaviti problem u novi kontekst – što mogu naučiti iz tog iskustva? Optimističan pogled pomaže djetetu da vidi dobre stvari u životu i nastavi i u teškim situacijama. Usmjeravanje na budućnost je dio oporavka djeteta nakon teških događaja.
- Podržite usmjeravanje na ciljeve: Ohrabrite dijete u postavljanju ciljeva i dostignućima „korak po korak“. Usmjeravanje na ciljeve, čak i u najmanjim koracima pomoći će djetetu da se vodi onim što je postiglo, a ne onim što nije. To pridonosi rastu otpornosti kad se susretne s izazovima i teškoćama.
- Vježbajte s djetetom nošenje s teškim emocijama. Isprobajte neke od mindfulness tehnik za djecu i naučite dijete da sve emocije prolaze i da je svaka od njih važna te ih ne treba izbjegavati. Napravite prostora i za ljutnju i tugu i razočaranje, jednako kao i za sreću, veselje i uzbuđenje.
- Ne zaboravite ostaviti mjesta za zabavu! Posebice u teškim situacijama, ako je zaboraviti na spontanost i zabavu. Probajte otkriti u kojim aktivnostima vaše dijete uživa i potrudite se uključiti ih što više u vašu svakodnevnicu.

obiteljska podrška

Stil roditeljstva

Obiteljske interakcije

Privrženost i obiteljska kohezija

Obiteljske vrijednosti

RIZICI:

slaba obiteljska povezanost, sukobi i netrpeljivost, slabo ekonomsko stanje obitelji

ZAŠTITNI ČIMBENICI:

barem jedan siguran odnos privrženosti kojeg je dijete izgradilo (roditelj/skrbnik), pozitivno obiteljsko ozračje, obiteljska kohezija i razvijena komunikacija, pozitivne roditeljske vještine, uključenost oca u odgoj djece, obrazovanje i zaposlenost roditelja, dobar socio-ekonomski status

Važno je jačati:

sposobnost i naviku brige o sebi, njegujući odnos s djetetom, prihvatanje i pridržavanje granica koje postavi roditelj, toplinu u odnosu s djetetom i ostalim članovima obitelji, obiteljske vrijednosti

Zašto?

Fiziologija je temelj psihološke dobrobiti i za početak je često dovoljno povesti računa o higijeni spavanja, redovnoj, nutritivno bogatoj ishrani i fizičkoj aktivnosti. Kako smo ranije govorili, treba voditi računa o postavljanju realističnih ciljeva koji nam povećavaju šansu za uspjehom i pozitivnim emocijama te posljedično rastu samopouzdanja.

Nadalje, važno je da dijete odrasta u sigurnom i podržavajućem okruženju. Roditelji bi svojim međusobnim odnosom trebali biti primjer zdravih interakcija i međusobno se podržavati i poštivati kako bi iste vrijednosti usadili i svojoj djeci.

Djeci je potrebna rutina i predvidljivost kad se radi o svakodnevnom životu. Zato je važno da roditelji postavljaju jasne granice u odnosu s djecom i da u njihovom provođenju budu dosljedni. Na dječji razvoj najpovoljnije utječe roditeljski stil koji pruža dovoljno topline i ljubavi, ali uz čvrste i dosljedne granice.

Stoga kao roditelj:

- Održavajte prikladnu dnevnu rutinu: Predvidljivost svakodnevnih situacija je prikladna za djecu, osobito mlađu. Ohrabrite djecu u razvoju vlastitih dnevnih rutina.
- Iako je važna predvidljivost, nakon teških događaja stalna zabrinutost može biti kontraproduktivna. Ohrabrite dijete da se usmjeri i na druge sadržaje osim one koji ga trenutno brinu, da se i „odmakne“ od svakodnevice. I nestrukturirano vrijeme tijekom dana potiče na kreativnost.
- Poučite dijete o brzi za sebe: Budite djetetu dobar primjer i poučite ga važnosti zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i odmora. Opažajte ima li vaše dijete vremena za zabavu. Važno je ne isplanirati svaki trenutak, već imati i svoje vrijeme za opuštanje. Briga za sebe i mogućnost zabave pomoći će djetetu da održi ravnotežu i suoči se sa stresnim situacijama kad se dogode.
- Prihvate promjenu kao dio života: Promjene mogu biti zastrašujuće za djecu i mlade. Pomozite djetetu da vidi kako je promjena dio života te da novi ciljevi zamjenjuju stare ili one koji su se pokazali nedostignima.
- Pustite dijete da priča, slušajte aktivno i pitajte "kako" umjesto "zašto".
- Provodite redovito kvalitetno vrijeme skupa kao obitelj. Zajedno s djetetom odredite koje aktivnosti najviše volite radite skupa.
- Nemojte popuštati ako dijete prekrši neki dogovor ili granicu koju ste postavili, a jako vam je važna. Izazivanje strahopoštovanja i predstavljanje absolutnog autoriteta kod djece nije rješenje. Važno je naći balans - biti odlučan, čvrst i pouzdan ali i dalje topao i pun razumijevanja.

Resursi izvan obitelji

Vanjska podrška

Škola/vrtić

Zdravstvene prilike

RIZICI:

nepodržavanje i različite predrasude i osude, vršnjačko nasilje ili zlostavljanje, slaba potpora odgojitelja/učitelja

ZAŠTITNI ČIMBENICI:

pozitivno iskustvo koje dijete ima u vrtiću/ školi/zajednicu, djetetu dostupna šira socijalna podrška (obitelj, prijatelji), polaženje vrtića/ škole, povezanost s vršnjacima, prijateljstvo, brižni odgojitelji/učitelji, podržavajuća šira zajednica

Važno je jačati:

kvalitetne i čvrste odnose s vršnjacima, suradnju sa školom ili vrtićem.

Zašto?

Socijalna podrška pokazala se jednim od važnijih faktora kod osnaživanja otpornosti. Prolazak kroz teška životna razdoblja bit će olakšan čvrstim vezama s osobama koje nam mogu pružiti emocionalnu podršku i utješiti nas, ali i sudjelovati u rješavanju problema (primjerice, drugim pogledom na situaciju ili idejom kako je razriješiti). Aktivan rad na održavanju bliskih odnosa doprinijet će osjećaju da se imamo na koga osloniti u trenucima krize, ali bit će i izvor ugodnih emocija, koje su također bitne za osnaživanje otpornosti.

Stoga kao roditelj:

- Podržite dijete u stvaranju prijateljskih odnosa, uključujući razvoj vještina empatije i razumijevanje drugih. Ohrabrite dijete u prijateljskim osjećajima, izgradite obiteljsku mrežu podrške za svoje dijete kako se dijete ne bi osjećalo izoliranim. Povezivanje s ljudima osigurava podršku i jaču otpornost.
- Pomozite djetetu naučiti pomagati drugima: Djeca koja se u stresnim situacijama osjećaju bespomoćnima mogu se ojačati pomaganjem drugima. Pomozite djetetu da se angažira u razvojnoj primjenom pomaganju općenito ili volonterskom radu, ako su starija.
- Razgovarajte s djetetom o odnosima koje ima s drugom djecom.
- Razgovarajte o njihovom iskustvu u školi ili vrtiću.
- Ostvarite dobru suradnju sa školom ili vrtićem koje vaše dijete pohađa.

Vježbajmo otpornost!

(izvor: Diši kao medo, Willey K.)

Brojimo do 5

Je li ti ikad netko rekao: „Stani, uzmi si pet sekundi...“. To znači kratko se odmoriti od onoga što radiš i to je sjajan način da se smiriš.

Dok udišeš, broji JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.

Sad izdahni i broji JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.

Pokušaj ponovo! U dahni broji JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.

Izdahni i broji JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.

Kad god si ljut ili uzrujan, sjeti se ovog savjeta i uzmi si pet sekundi. Pomoći će ti da se smiriš i (p)ostaneš miran.

Medvjede disanje

Pretvaraj se da si medvjed i spavaš zimski san. Kad medvјedi spavaju zimski san, dišu POLAAAKO kroz nos – unutra pa van.

Duboko udahni kroz nos i izdahni.

Još jednom duboko udahni kroz nos i izdahni. Osjeti kako ti je u medvjедem brlogu ugodno i kako si siguran.

Još jednom polako duboko udahni kroz nos, a onda izdahni.



Zamisli da si stablo

Zamisli da si stablo.
Tvoje korijenje raste u zemlju, držeći deblo
stabilnim i čvrstim.
Tvoje se grane pružaju visoko.
Kakvo si stablo?
Možeš biti koje god želiš.
Odluci koje su boje tvoji listovi, kako izgledaju
tvoje grane i koliko si visok.
U mislima zamisli cijelo stablo.
Zapamti, tvoje stablo ima snažno korijenje
koje te sigurno drži u zemlji, ali i jake grane
koje sežu do neba!

Stisni i opusti

Skrvči nožne prste i pokušaj osjetiti kako su ti
svi nožni mišići zaista napeti i jaki,
Uvuci trbuh i stisni mišiće u rukama.
Stisni šake i stisni lice.
Ako želiš, zatvori i stisni oči.
Sada duboko udahni, a dok izdišeš, polako
opuštaj sve mišiće.
Još jednom duboko udahni, a dok izdišeš,
opusti svoje cijelo tijelo.
Aaahhhh...
Ako želiš, ponovi!

Materijali i izvori

Literatura:

1. Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba, Lekcije iz suočavanja sa stresom (1): Stres i mozak (2020): <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/lekcije-iz-suocavanja-sa-stresom-1-stres-i-mozak/>
2. Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba, Lekcije iz suočavanja sa stresom (2): Kako pomoći djetetu da se nosi sa stresom? (2020): <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/lekcije-iz-suocavanja-sa-stresom-2-kako-pomoci-djetetu-da-se-nosi-sa-stresom/>
3. Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Centar za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih. Radim na sebi: <https://www.zagreb.hr/userdocsimages/zdravstvo/povjerenstvo/10.%20Priru%C2%A6%C5%B9nik%20Radim%20na%20sebi.pdf>
4. Matulović, I., Rončević T. i Sindik J. (2012). Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja. Sestrinski glasnik, 17, 174–177.
5. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Situacijski čimbenici koji djeluju na procjenu. U K. Matešić (Ur.), Stres, procjena i suočavanje (str. 85-118). Jastrebarsko: Naklada Slap
6. Žižek, T. Kako jačati psihološku otpornost djece? Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec, 2020.
7. Willey, K. Diši kao medo: 30 svjesnih trenutaka koji će pomoći djeci da se osjećaju mirno i usredotočeno – bilo kad, bilo gdje. Split: Harfa, 2020. Dostupno na: http://husp.hr/images/materijali/dis_i_kao_medo.pdf
8. Profaca, B. Otpornost djeteta, dobavljeno sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/stresni-dogadaji/otpornost-djeteta>





Udruga roditelja Korak po korak
Ilica 73, Zagreb

www.urpk.org
01 4855 578

