

Psihološka otpornost kod djece



svake prijetnje.
razvodom roditelja i
stresnim životnim
odgojiti psihološki

Djeca će se možda preseliti, izgubiti prijatelje, nositi s
sl. Svi roditelji žele da se njihova djeca dobro nose sa
situacijama i promjenama. Ukratko, svi roditelji žele
otporno dijete.



Što je psihološka otpornost?

Psihološka otpornost je nošenje sa stresom i
opravak od traumatičnih i teških događaja. To je **proces
dobrog prilagođavanja teškim okolnostima**, traumama,
tragedijama, prijetnjama i značajnim izvorima stresa. Otpornost
nije osobina koju ljudi imaju ili nemaju (ne rađamo se s tim kao
što se ne rađamo ni fizički jaki – radimo na tome).

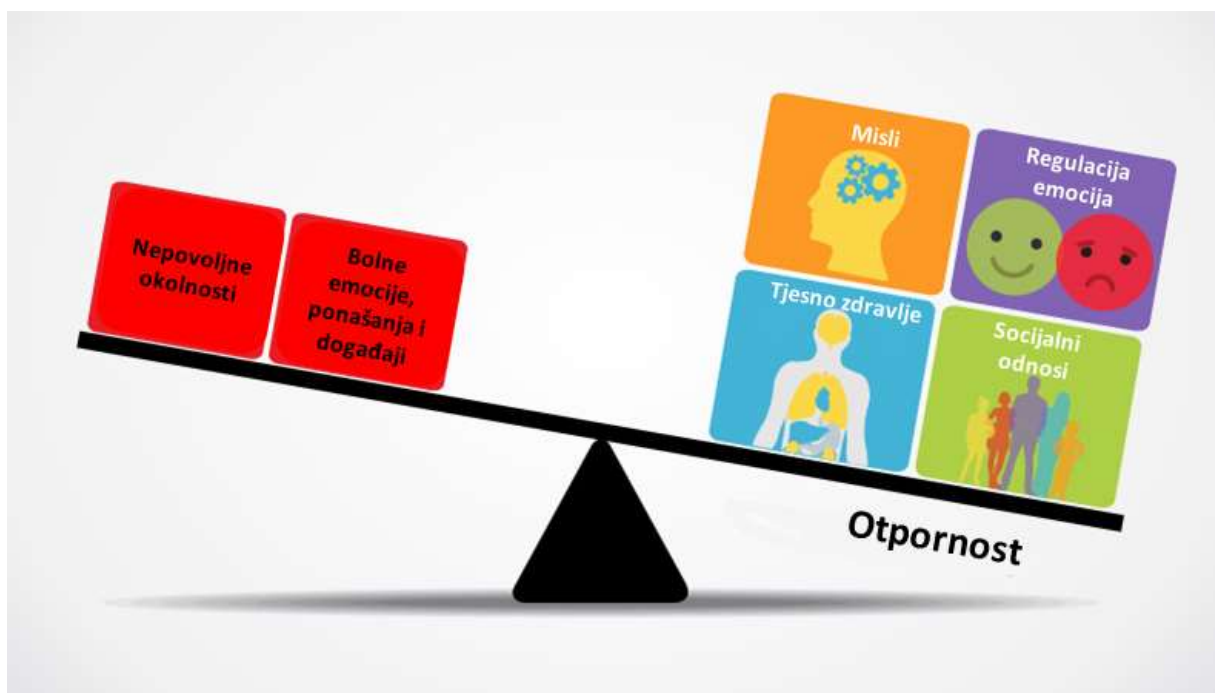
Otpornost uključuje misli i ponašanja koje svatko može
naučiti i razviti tijekom života. Kada je netko psihološki
otporan **ne znači da ne doživljava poteškoće i neugodne
emocije, upravo suprotno**, put ka psihološkoj otpornosti
često uključuje značajne emocionalne poteškoće. Osobe s visokim
stupnjem psihološke otpornosti nauče nešto ispravno i korisno za
sebe iz negativnih situacija s kojima se suočavaju. Težak život,
gubitak voljene osobe, zdravstveni problemi, prirodne nepogode –
stres može doći u raznim oblicima. Otporne osobe se lakše i brže
oporavljaju od teških životnih događaja i iz njih izlaze osnažene.

Otporna djeca češće preuzimaju zdrave rizike, znatiželjna
su, ali znaju svoje granice i nastoje izlaziti iz svoje zone komfora što im pomaže u
ostvarivanju ciljeva i rješavanju problema. Kad djeca steknu vještine i

samopouzdanje suočavanja s problemima spremna su za životne teškoće. Što se uspješnije nose s problemima, sve više razvijaju osjećaj vlastite sposobnosti i snage.



Mnogobrojni faktori doprinose razvoju otpornosti. Što je više zaštitnih faktora u životu djeteta, to je ono sposobnije prilagoditi se i nositi s teškim okolnostima. Stoga razvoj otpornosti možemo gledati kao vagu. Zaštitni faktori i načini suočavanja su na jednoj, a nepovoljne okolnosti, bolne emocije i događaji na drugoj strani. Do otpornosti dolazi kad djetetovi zaštitni faktori prevagnu u pozitivnom smjeru, čak i kad je puno teških i izazovnih situacija na drugoj strani vage.



Koji su to zaštitni faktori koji pomažu u razvijanju otpornosti?

Mnoga istraživanja su utvrdila tri glavne kategorije zaštitnih faktora:

- **individualne karakteristike djeteta** (samopouzdanje, smisao za humor, sklonost rješavanju problema, a ne izbjegavanju ili iskazivanju nepoželjnih ponašanja, empatija, socijalne vještine, regulacija emocija...)
- **obitelj** (bliski odnosi s roditeljima, stil odgoja, zdrava obiteljska atmosfera, odsustvo ovisnosti u obitelji)
- **zajednica** (mreža prijatelja i članova proširene obitelji, pozitivno iskustvo vrtića i škole, sigurno susjedstvo...)

Razumijevanjem zaštitnih faktora moguće je razviti strategije kojima ćemo podučavati djecu. Iako ne možemo utjecati na određene individualne karakteristike, mnoge druge vještine možemo naučiti.

Istraživanja su utvrdila da kad osvijeste što je otpornost i kako je poticati, roditelji promijene svoj stil odgoja u korist razvijanja otpornosti kod vlastitog djeteta.

Kako povećati psihološku otpornost kod djeteta?



Razvijte snažnu emocionalnu povezanost

Važno je provoditi puno kvalitetnog vremena s djecom. Djeca razvijaju vještine suočavanja u bliskim odnosima. Kad dijete osjeti da ima podršku roditelja i drugih bliskih ljudi osjeća se sigurno. Kada se dijete osjeća sigurno možete ga podučiti i drugim zaštitnim faktorima.

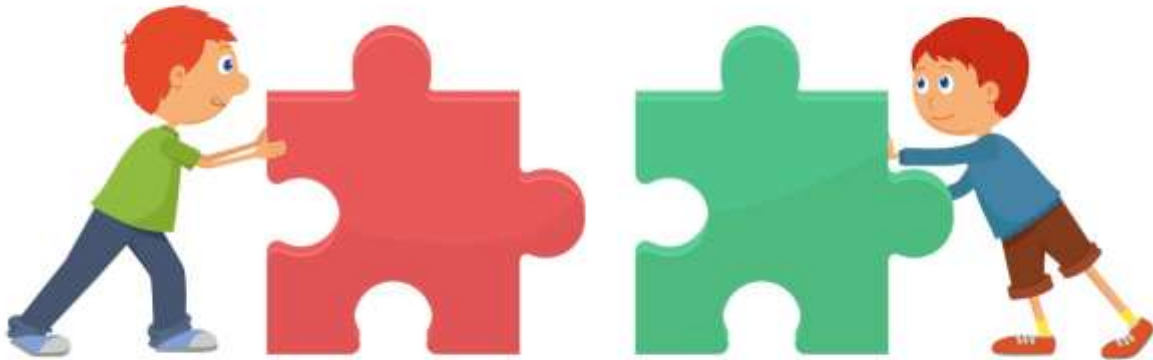
Bitno je ostvariti topao, prihvaćajući odnos s djetetom, ali i znati postaviti granice i očekivanja. Budite strpljivi. Razgovarajte o emocijama koje dijete proživljava.

Podržite dijete u stvaranju bliskih prijateljstava čime će dijete, osim stvaranja podrške, razvijati empatiju i socijalne vještine.

Podučite dijete rješavanju problema

Kad dijete ima problem prirodna reakcija je odmah mu pomoći. Bolji je način pitati dijete pitanja o problemu. Na taj način dijete sâmo razmišlja o problemu i mogućim rješenjima. Svi ponekad trebamo pomoć. Važno je da dijete zna da može tražiti pomoć ako mu zatreba. Zajedno smislite različita rješenja problema koje dijete trenutno ima. Potaknite dijete da napravi popis ideja za rješavanje problema i za svaku ideju nađe „za“ i „protiv“ argumente.

Svatko od nas je uspješno riješio niz problema u životu. Pomozite djetetu dosjetiti se načina na koji je uspješno riješio neki problem u prošlosti. Tako mu pomažete razviti povjerenje u sebe i svoje odluke.



Regulacija emocija

Kod stresnog ili nenadanog događaja emocije su intenzivne. Naučite dijete važnosti osjećaja. Ponekad djeca ne znaju koju emociju osjećaju. Pomozite im imenovati tu emociju. Tako će bolje razumjeti što im se događa. Recite im da je u redu osjećati se prestrašeno, tužno, ljuto, ljubomorno i objasnite im da negativne emocije imaju svoju svrhu i da će prestati.

Zapamtite da ste Vi važan model svom djetetu u suočavanju s emocijama. Dijete promatra kako reagirate u stresnim situacijama i imitira Vaš način suočavanja i izražavanja emocija.

Preuzimanje rizika i izlazak iz zone komfora

Važno je dijete poticati ponekad preuzeti rizik, ali rizik kojim dijete izlazi iz svoje zone komfora i koji ne rezultira negativnim posljedicama. Dijete se može početi baviti nekom novom aktivnošću, sudjelovati na izložbi, započeti razgovor s novim prijateljem u vrtiću. Kad djeca stalno izbjegavaju rizik uče se kako nisu dovoljno snažna podnositi razne izazove. Važno je da pokušaju nešto nepoznato. Vi ćete biti uz njih i usmjeravat ćete ih. Ako budu uspješni, porast će im samopouzdanje, a ako ne uspiju imat će iskustvo donošenja odluka i jačanja otpornosti. Svaka pogreška može biti iskustvo učenja.

Još nekoliko savjeta:

- objasnite djetetu da je normalno imati probleme u životu i da se problemi mogu riješiti
- sjetite se važnosti humora
- prilikom čitanja priča ili razgovora usmjerite dijete na način kako se likovi u priči nose s teškoćama
- pomozite djetetu da vidi širu sliku i dugoročnu perspektivu, kao i optimističan pogled
- naučite dijete prihvatiti promjenu kao dio života
- nastojte održavati zdrave životne navike (spavanje, prehrana, tjelesna aktivnost)
- naučite dijete postaviti objektivne ciljeve koje može dosegnuti

Iako je otpornost proces koji se stalno može razvijati neovisno o dobi, bitno je naglasiti kako najviše i najbrže učimo u djetinjstvu. Veliki životni izazovi, ali i mali svakodnevni događaji mogu biti prilika za učenje. Nitko ne može izbjeći stres i teškoće u životu, ali možemo naučiti nositi se s njima.

Pripremila:

Nina Radović, dipl. psiholog - prof.