

PSIHOLOŠKA OTPORNOST KOD DJECE

Proteklih nekoliko tjedana dajemo sve od sebe da zaštitimo sebe i svoju djecu. Nažalost, neke životne situacije ne možemo niti kontrolirati niti izbjeći, ali se možemo za njih dobro pripremiti. Svi roditelji žele i teže tome da se njihova djeca dobro nose sa stresnim životnim situacijama i promjenama. Odnosno, žele odgojiti psihološki otporno dijete.



Što je psihološka otpornost?

Psihološka ili emocionalna otpornost dinamički je proces pozitivnog prilagođavanja teškim životnim okolnostima, traumama, tragedijama, prijetnjama i značajnim izvorima stresa. Otpornost nije karakteristika temperamenta, što znači da se s njom ne rađamo, nego da je učimo, razvijamo i njeđujemo tijekom života. Djetetova se psihološka otpornost počinje razvijati od samog rođenja. Novorođenče treba roditelja koji će mu pružiti osjećaj sigurnosti u trenucima stresa, umiriti ga, nahraniti, uspavati. To je početak učenja kako se nositi sa stresnim trenucima u životu. Kako dijete raste, počinje se suočavati s mnogobrojnim izazovima, a svaki je izazov prilika za učenje nošenja s frustracijom i sa stresom, odnosno učenje kako vratiti svoje tijelo i um u osjećaj ravnoteže.

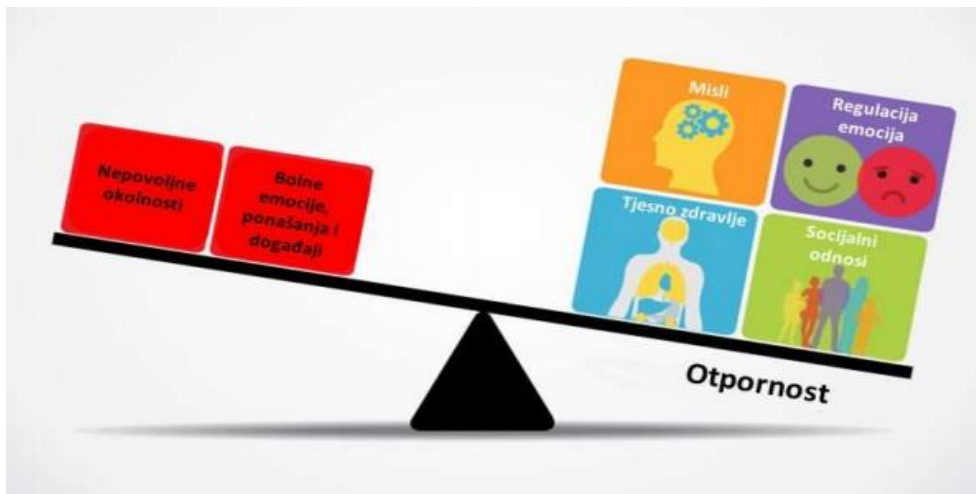
O otpornosti, dakle, govorimo kad izostaju teže reakcije nakon izlaganja djeteta značajnoj prijetnji ili višestrukim nedaćama, ili pak, kad dijete ostvaruje postignuće pozitivne prilagodbe usprkos prijetnji razvojnim procesima. Otpornost nije statična karakteristika ličnosti ili svojstvo pojedinca. Ona se s jedne strane oćituje kao posljedica (dobro emocionalno stanje usprkos nevoljama) ali i kao proces (adaptabilnost u suoćavanju s nevoljama). Neki bi stručnjaci rekli kako je to „**normalni razvoj**” **pod teškim okolnostima**.

Otporna djeca češće preuzimaju zdrave rizike, znatiželjna su, ali znaju svoje granice i nastoje izlaziti iz svoje zone ugone što im pomaže u ostvarivanju ciljeva i rješavanju problema. Kad djeca steknu vještine i samopouzdanje suoćavanja s problemima spremna su za životne teškoće. Što se uspješnije nose s problemima, sve više razvijaju osjećaj vlastite sposobnosti i snage.



Brojni 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 suoćavanja 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 činitelji dovode do otpornosti djeteta?

Među **ekstrinzične, tj. vanjske faktore** koji pridonose otpornosti su zaštitni faktori koje ima dijete koje se suočava sa stvarnim poteškoćama. Oni obuhvaćaju:

- 😊 Barem jedan siguran odnos privrženosti kojeg je dijete izgradilo (roditelj/skrbnik)
- 😊 Djetetu dostupna šira socijalna podrška (obitelj, prijatelji)
- 😊 Pozitivno iskustvo koje dijete ima u vrtiću/školi/zajednici

Među **intrinzične, tj. unutarnje faktore** ubrajaju se one karakteristike samog djeteta koje smanjuju ranjivost djeteta i time jačaju otpornost:

- 😊 Dijete ima osjećaj sigurnosti i pripadnosti
- 😊 Razvijenog je samopouzdanja, ima unutrašnji osjećaj vrijednosti i kompetencije
- 😊 Ima izraženi osjećaj samoeфикаsnosti, važnosti kontrole, razumije vlastite snage i ograničenja

Što je više zaštitnih faktora u djetetovom životu, to je ono sposobnije prilagoditi se i nositi se s teškim okolnostima. Otporno dijete za sebe može reći slijedeće rečenice: **Imam...** ljude kojima vjerujem i volim ih; **Ja sam...** osoba koju se može voljeti; **Mogu...** naći načine kojima ću riješiti probleme.

Razumijevanjem zaštitnih faktora moguće je razviti strategije kojime ćemo podučavati djecu. Iako ne možemo utjecati na individualne karakteristike djeteta, možemo naučiti mnoge druge vještine. Istraživanja su pokazala da roditelji, kada osvijeste što je otpornost i kako je poticati, promijene svoj stil odgoja u korist razvijanja otpornosti kod vlastitog djeteta.

Kako doprinijeti razvoju psihološke otpornosti kod djeteta?

v *Razvijte snažnu emocionalnu povezanost*

Kada dijete osjeti da ima podršku roditelja i drugih bliskih ljudi osjeća se sigurno. Bitno je ostvariti topao, prihvaćajući odnos s djetetom, ali i znati postaviti granice i očekivanja. Budite strpljivi. 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 jača otpornost.

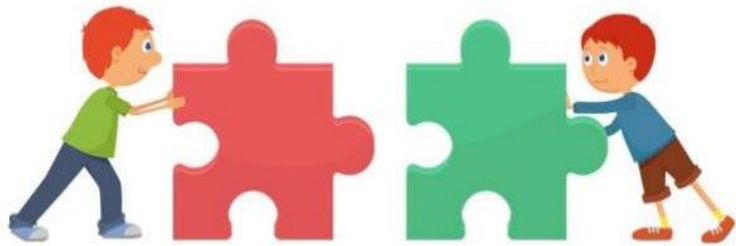


v *Pomozite djetetu naučiti pomagati drugima*

Djeca koja se u stresnim situacijama osjećaju bespomoćnima, mogu se ojačati pomaganjem drugima. Pomozite djetetu da se angažira u razvojno primjerenom pomaganju općenito ili volonterskom radu, ako su starija.

v *Podučite dijete rješavanju problema*

Kad se dijete suoči s problemom, prirodna reakcija roditelja je priskočiti u pomoć. Ono što biste mogli učiniti drugačije je postaviti djetetu pitanja o problemu čime ćete ga potaknuti da



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. Pomozite djetetu dosjetiti se načina na koji je uspješno riješio neki problem u prošlosti. Tako mu pomažete razviti povjerenje u sebe i svoje odluke. Prilikom čitanja priča ili razgovora usmjerite dijete na način kako se likovi u priči nose s teškoćama.

v *Nučite dijete važnosti emocija*

Kod stresnog ili iznenadnog događaja emocije su intenzivne. 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.

v Preuzimanje rizika i izlazak iz zone komfora

Važno je poticati dijete da ponekad preuzme rizik kojim 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 suočavati se s raznim izazovima. 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.

v Održavajte prikladnu dnevnu rutinu i potičite zdrave životne navike

Predvidljivost svakodnevnih situacija je prikladna za djecu, osobito mlađu. Ohrabrite djecu u razvoju vlastitih dnevnih rutina. 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.

v Podržite usmjeravanje na ciljeve

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.

v Pomozite djetetu gledati stvari u perspektivi i održati nadu

Čak i kad se dijete suočava s teškim situacijama, pomozite mu da vidi širu sliku i dugoročnu perspektivu. Ma koliko dijete bilo malo, može vidjeti buduće događaje. 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.

v Podržite dijete u pozitivnom viđenju sebe

Pomozite djetetu zapamtiti načine kako je uspješno nešto riješilo ili postiglo u prošlosti te kako mu raniji izazovi mogu pomoći u susretu s onima u budućnosti. Pomozite mu razviti povjerenje u sebe i svoje odluke. Pokažite mu kako otkriti humor u životu i kako je ugodno nečemu se i nasmijati. U školi, podržite da djeca vide kako pojedinačni napori pridonose većem cilju.

v Pomozite mu u traženju mogućnosti za samootkrivanje

Teške situacije su obično one u kojima dijete najviše uči o sebi. Podržite dijete u spoznaji kako u svakoj situaciji može učiti o sebi, kakvo je, što ga veseli, koje su mu snage, kako rješava probleme...

v *Prihvatite 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 nedostižnima.

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.

Psihološka otpornost i zdrav socio-emocionalni razvoj osobe iznimno su važni za osobno zadovoljstvo životom, osjećaj smislenosti i mogućnost stvaranja zdravih i ugodnih odnosa s drugima. 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:

Marija Lisica, psihologinja