



20.04.2020.

Dragi roditelji,

psihologinja angažirana na EU projektu naziva 'Vrtić po mjeri suvremene obitelji 2' (UP.02.2.2.08.0016) u sklopu organizacije produljenog/smjenskog programa u ustanovi Grad Split, DV Cvit Mediterana, u suradnji sa psihologom mentorom za period od 27.04.2020. do 01.05.2020. godine za Vas je pripremila sljedeće:

PSIHOLOŠKA OTPORNOST

Psihološka otpornost odnosi se na mogućnost uspješne prilagodbe unatoč izloženosti različitim situacijama značajnog stresa (životni stresori i nedaće, traumatski događaji, i ostalo). Rezultat je sposobnosti pojedinca da pronađe za sebe najbolji način nošenja sa stresom. Psihološku otpornost razvijamo i negujemo tijekom života. Djeca uz pomoć odraslih uče metode i načine koji su im potrebni kako bi samostalno prevladali prepreke i neizbježne teške trenutke u životu.

Zaštitni faktori od mogućih štetnih učinaka stresnih životnih događaja su:

- karakteristike djeteta (npr. miran i lako prilagodljiv temperament, socijalno cijenjeni talenti, uredne intelektualne sposobnosti);
- topao odnos s roditeljima;
- socijalna podrška izvan najbliže obitelji (jaka veza s kompetentnom i brižnom odraslom osobom: djedom, bakom ili nekim drugim članom obitelji, odgajateljem, učiteljem, trenerom,...)
- mogućnosti šire zajednice (npr. dostupnost izvanvrtićkih i izvanškolskih aktivnosti; u knjižnicama, sportskim centrima, i sl.).

Šest je ključnih načina na kojima roditelji i skrbnici (ali i odgajatelji) mogu kod djece poticati razvoj psihološke otpornosti:

1. Osiguravanje strukture

Struktura daje osjećaj sigurnosti. Najjednostavniji način pružanja strukture je uspostavljanje dnevnih rutina (kod kuće, u vrtiću; npr. uobičajeno vrijeme obroka, vrijeme odlaska na spavanje, vrijeme za zajedničku igru...). Djeca trebaju znati što ona mogu očekivati u određenim situacijama, i što se očekuje od njih. Osiguravanje strukture također znači i definiranje pravila, kao i posljedica nepoštivanja pravila.

2. Razgovor o osjećajima

Otporna djeca imaju bliske i tople odnose s roditeljima ili skrbnicima, što im pomaže da se osjećaju sigurno, posebno u situacijama stresa. Roditelj je djetetu model za razna ponašanja, uključujući i regulaciju emocija. Razgovor o osjećajima (i ugodnim i neugodnim) pomaže im da ih prepoznaju i definiraju, te uspješnije reguliraju svoje ponašanje.

3. Biti model za samokontrolu i rješavanje problema

Nakon prepoznavanja emocija, sljedeći korak je razgovor s djecom o prikladnom načinu izražavanja tih osjećaja. Roditelj ili odgajatelj je model za ponašanja koja želi da dijete usvoji, npr. kako reagirati kad smo ljuti (na koji način prikladno izraziti ljutnju). Korisne su i različite igre koje podržavaju samoregulaciju (glazbene stolice, semafor, i sl.). S djecom se mogu podijeliti i načini na koje smo riješili neke male životne probleme. Kad dijete ima problem ili pitanje, prije nuđenja vlastitih rješenja djetetovog problema, dobro je potaknuti ih da i sami razmisle o mogućim idejama ili rješenjima (npr. što mogu učiniti kad se netko drugi igra s igračkom koju oni žele), te ih zatim s djetetom raspraviti (koje rješenje/ideja je izvedivo, u skladu s pravilima, koje posljedice ima,...).

4. Razvijanje komunikacijskih vještina

Mogućnost za uspješnu komunikaciju je veća kod djece s širokim razumijevanjem, bogatim vokabularom i pravilnim govorom. To kod djece možete poticati na razne načine. Primjerice, pričajte djeci o svom danu i pitajte njih o njihovom. Čitajte djeci slikovnice i priče, potičite ih da opisuju slike. Upotrijebite maštu i kreirajte zajedno obiteljske priče. Za jačanje komunikacijskih vještina možete iskoristiti i druge aktivnosti koje su omiljene vama i djetetu.

5. Povezivanje sa susjedstvom i širom zajednicom

Susjedstvo je prvo mjesto susreta djeteta s vanjskim svijetom. Iskoristite mogućnosti koje nudi šira zajednica, npr. aktivnosti organizirane u knjižnicama, muzejima, sportskim centrima i sl.

6. Suradnja s odgojno-obrazovnim djelatnicima ustanova koje pohađaju djeca

Ove ustanove su produžetak i podrška roditeljima u odgoju.

Zajednički ciljevi koje bi trebali uspostaviti:

- Stvoriti sigurno ozračje za dijete u kojem će se dijete osjećati zaštićeno i vrijedno;
- Pokazati senzibilnost za djetetove potrebe i emocije;
- Igrati igre koje potiču rješavanje problema, samokontrolu ili razgovor o emocijama.

Razvijanjem psihološke otpornosti djeca stječu kompetencije poput samosvijesti, snage karaktera, samoregulacije, sposobnosti uspostavljanja odnosa s drugima, mentalnu agilnost i optimizam. Te kompetencije pomažu djeci smanjiti osjećaj bespomoćnosti, smanjuju mogućnost pojave regresivnog ponašanja, ublažavaju djetetovu emocionalnu bol i patnju.

S obzirom na aktualnu zdravstvenu krizu, potrebno je napomenuti da djeca različite dobi na različite načine reagiraju na stresan ili traumatski događaj. Djetetova percepcija potencijalne opasnosti i s druge strane percepcija socijalne podrške u datom trenutku značajno ovisi o stavovima i ponašanju odraslih. Djeca predškolske dobi još uvijek ne razumiju u potpunom opsegu veličinu opasnosti, te ih to samo donekle štiti od stresnih događaja. Stoga su, posebice najmlađa djeca, u manjoj mjeri izložena vanjskim stresorima i više reagiraju na obiteljsko okruženje.

Glavna uloga obitelji u kriznim situacijama jest pružiti djeci sigurno ozračje puno ljubavi, brige, zaštite i radosti, uz dopuštanje i poticanje izražavanja svih (i ugodnih i neugodnih) osjećaja.

LITERATURA:

Berk. L. E. (2015): Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Gjurković, T.: Zašto su neki ljudi otporni na stres? Pribavljeno s adrese www.ordinacija.hr.

Havelka, M. (2002): Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Miljković, D. (2017): Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne)otpornost djece i mladih; Zavod za znanstveno-istraživački i umjetnički rad u Bjelovaru, 11, 33-46.

American Psychological Association: 6 Things Parents Can Do to Boost Resilience in Kids. Pribavljeno s adrese <https://psychologybenefits.org>.

Pripremile:
Jelena Birsa, psihologinja
Marina Heski, psihologinja