

Kako možemo biti emocionalno otporniji

 poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/kako-mozemo-biti-emocionalno-otporniji/

April 2,
2020



Djetinjstvo je nerijetko okarakterizirano kao relativno bezbrižno i jedno od ljepših perioda u životu. Međutim, ne treba smetnuti s uma i nepredvidive situacije koje mogu kod djece baš kao i kod odraslih dovesti do značajnih količina stresa, ali i u ozbiljnijim situacijama uzrokovati traumatske reakcije. Traumatske reakcije su zapravo očekivane u emocionalno teškim situacijama i mogu dovesti do poteškoća na raznim planovima funkcioniranja kod djece, mladih i odraslih (kognitivnom, tjelesnom, ponašajnom i emocionalnom). U aktualnoj situaciji imamo prilike na svojoj koži osjetiti kako zdravstvena kriza uzrokovana pandemijom koronavirusa i nedavni potres popraćen naknadnim podrhtavanjima tla na području grada Zagreba i šire okolice utječu na našu percepciju svijeta, povećanu razinu tjeskobe i neizvjesnosti. Premda nisu *imuni* na okolnosti koje su nas sve zadesile, djeca i mladi posjeduju naročitu sposobnost uspješnog *razvoja* unatoč određenim poteškoćama.

Djeca doživljavaju svijet na drugačiji način od odraslih, neka se brže prilagode na promjene, a neka sporije... Djeci isprva može biti teško razumjeti i shvatiti zašto je do promjena u svakodnevnim situacijama uopće došlo, a mlađa djeca (ranije osnovnoškolske dobi) u takvim situacijama mogu nerijetko i sebe smatrati odgovornima za novonastalu situaciju („magično ja“ mišljenje) (Ryan, 2019). Kad djeca ne razumiju promjene do kojih je došlo, sklona su biti razdražljiva, ljuta i imati više 'prohtjeva'. Ono što je bitno je da ne umanjujemo dječje osjećaje i omogućimo im da se osjećaju zaštićeno.

Stručnjaci se slažu kako mogućnost relativnog predviđanja rutine i svakodnevnih aktivnosti ljudima donosi određenu sigurnost i stabilnost (Forsyth, 2020). Istraživanjem Ong, Bergeman, Bisconti i Wallace (2006) dobiveni su rezultati koji ukazuju kako tijekom vremena iskustvo pozitivnih emocija može doprinijeti značajnijoj sposobnosti oporavka od stresnih situacija. Pozitivne emocije i socijalna podrška su se uz samopouzdanje pokazali značajnim prediktorom zadovoljstva životom (Ruvalcaba-Romero, Fernández-Berrocal, Salazar-Estrada i Gallegos-Guajardo, 2017).

Otpornost – definiranje i zašto je važna

Psihološku otpornost mogli bismo na temelju nekolicine pregledane literature definirati kao sposobnost dobre prilagodbe uslijed suočavanja s objektivno teškim životnim okolnostima (Fletcher i Sarkar, 2013). Stručnjaci napominju kako svi u nekom periodu života mogu doživjeti emocionalno teške situacije ili događaje u kojima je njihov život ili život njihovih bližnjih izložen riziku, a ono što otporne pojedince razlikuje od neotpornih je upravo njihov pristup nepovoljnim situacijama, što ne znači da otporni pojedinci ne doživljavaju neugodne emocije poput tuge, boli i stresa, već da ih afirmiraju, znaju s njima upravljati i prilagoditi se. Nekolicina istraživanja s područja pozitivne psihologije upravo se bavila identifikacijom čimbenika koji su povezani s otpornosti, a neki od značajnijih nalaza su kako je otpornost povezana s:

- Socijalnom podrškom (Ozbay i sur., 2007)
- Optimizmom (Souri i Hasanirad, 2011)
- Samopouzdanjem (Karatas i Cakar, 2011)



Obitelj je jedan od važnih temelja za izgradnju otpornosti kod djeteta. Obrasci roditeljskog ponašanja, socijalne i emocionalne interakcije neki su od čimbenika koji se smatraju značajnima prilikom razvoja otpornosti kod djece (Brajša – Žganec, 2007). Koncept obiteljske otpornosti definira se kao funkcionalni sustav koji omogućava pozitivnu prilagodbu svih članova i jačanje obiteljske kohezije unatoč snažnim stresnim događajima (Walsh, 2016). Obiteljska otpornost osnažuje se održavanjem bliskih odnosa svih članova obitelji, zajedničkom pristupu rješavanju problema i međusobnim podržavanjem, naročito u situacijama kad je jedan od članova obitelji doživio ili doživljava određeni stres (Olson, 2000).

U kontekstu obiteljske otpornosti neki autori naglašavaju kako kumulativni učinak više različitih stresnih događaja ili situacija, kao na primjer potresa usred pandemije COVID-19, može dovesti do povećavanja ranjivosti i rizika za potencijalne probleme. Walsh (2016) ipak navodi kako otporne obitelji mogu prevladati kompleksnost kumulativnih stresnih situacija te definira kako obiteljska otpornost uključuje tri područja: sustave vjerovanja, organizacijske procese te komunikaciju. Za detaljnije molimo pogledajte tablicu.

Ključni procesi u postizanju obiteljske otpornosti (adaptirano prema Walsh, 2016)

Obiteljska otpornost		
Sustavi vjerovanja	Organizacijski procesi	Komunikacija / procesi rješavanja problema
Pronalaženje smisla u nesreći	Fleksibilnost	Jasnoća
Pozitivne misli o budućnosti	Povezanost	Otvoreno dijeljenje emocija
Transcedentnost (prevazilaženje i duhovnost)	Mobiliziranje socijalnih i ekonomskih resursa	Suradničko rješavanje problema

Obitelji veće otpornosti 'čuvaju' svoje rutine, rituale i obiteljske uloge u najvećoj mogućoj mjeri, ali su spremne i na određene modifikacije kada je to potrebno kako bi se adekvatno suočili s novim okolnostima i obiteljskim potrebama (Vogel, 2017). Važnost jačanja obiteljske otpornosti može prelaziti granice same obitelji što je potvrdilo istraživanje Leitz (2007) kojim je pokazano kako su otporne obitelji nakon značajnih kriznih događaja i pružanja međusobne podrške imale potrebu pomoći drugima što ih je dodatno ojačavalo.

Što sve ovo znači u praksi za djecu i njihove roditelje?

**JASNO I OTVORENO
RAZGOVARAJTE S DJECOM**



**DIJELITE
EMOCIJE**



**IZNOSITE
POZITIVNE MISLI O
BUDUĆNOSTI**



**ORGANIZIRAJTE I ZAJEDNIČKE
AKTIVNOSTI**



**POTAKNITE IH DA VAM
PRIČAJU O SVOJIM
OSJEĆAJIMA**



Znači da je važno u ovakvoj emocionalno teškoj situaciji razgovarati s djecom, objasniti im situaciju, razloge zašto su kod kuće, zašto ne mogu vidjeti svoje prijatelje, uspostaviti strukturu dana i aktivnosti koja će im davati određeni osjećaj predvidljivosti i sigurnosti,

razumjeti njihove reakcije i strahove, prepoznati ako možda kroz „neposluh“ izražavaju svoju anksioznost, ljutnju, nemoć...

Dijeliti zajedničke vrijednosti, iznositi pozitivne misli o budućnosti, tražiti smisao u nesreći u skladu sa svojim stavovima i uvjerenjima. Postavljati granice djeci, ali u ovakvoj posebnoj situaciji biti i malo fleksibilni, ovo je novo i vama i djeci. Ne zaboravite održavati kontakt s članovima šire obitelji i prijateljima – u današnje vrijeme moderna tehnologija to uvelike olakšava. Naučite kako se uspostavlja video ili konferencijski poziv, dopustite svojoj djeci da vas nauče.

Najvažnije, jasno i otvoreno razgovarajte s djecom, dijelite emocije, verbalizirajte da je i vas strah, da ste tužni, zabrinuti...(kako god se osjećali). Dopustite njima i potaknite ih da vam pričaju o svojim osjećajima, što im nedostaje, što im je teško, a što im je možda baš super (nemojte ih kritizirati ako kažu da im je genijalno jer ipak ne moraju svaki dan u školi susretati nekog tko im baš i nije drag). Potaknite njihovu otvorenost, organizirajte i zajedničke aktivnosti u kojima ćete uživati, nasmijati se usprkos svemu...

Pišu: Marija Crnković, prof. psihologije, klinički psiholog i Krešimir Prijatelj, mag. psihologije

Ilustracije: Krešimir Prijatelj, mag. psihologije

Bibliografija:

Brajša – Žganec, A., Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja*, 3 (89), 477 – 496.

Fletcher, D. i Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.

Karatas, Z. i Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.

Kecmanovic, J. (2020). A psychologist's science-based tips for emotional resilience during the coronavirus crisis. Preuzeto 31. ožujka 2020. s web stranice: <https://www.thehour.com/lifestyle/article/A-psychologist-s-science-based-tips-for-emotional-15135619.php>

Lietz, C. A. (2007). Uncovering stories of family resilience: A mixed method study of resilient families, part 2. *Families in Society*, 88(1), 147-155.

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D. i Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.

Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G. i Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1-6.

Ryan, M. (2019). *Signs of Magical Thinking in Small Children*. Preuzeto 30. ožujka 2020. s web stranice: <https://www.verywellfamily.com/the-signs-of-magical-thinking-in-children-290168>

Souri, H. i Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.

Shonkoff, J. P. (2020). Stress, Resilience, and the Role of Science: Responding to the Coronavirus Pandemic. Preuzeto 31. ožujka s web stranice: <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>

Vogel, J. M. (2017). *Family Resilience and Traumatic Stress: A Guide for Mental Health Providers*.

Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.
doi:10.1080/17405629.2016.1154035

WHO (2020). Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic. Preuzeto 31. ožujka 2020. s web stranice: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>