**Otpornost djeteta**

* 18. listopada 2016.
* [**Teškoće na putu odrastanja**](https://www.poliklinika-djeca.hr/category/za-roditelje/stresni-dogadaji/)

**[Facebook](http://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.poliklinika-djeca.hr%2Fza-roditelje%2Fstresni-dogadaji%2Fotpornost-djeteta%2F&t=Otpornost%20djeteta)**

**[Twitter](http://twitter.com/share?text=Otpornost%20djeteta&url=https%3A%2F%2Fwww.poliklinika-djeca.hr%2Fza-roditelje%2Fstresni-dogadaji%2Fotpornost-djeteta%2F)**

Često idealiziramo djetinjstvo kao bezbrižno doba, ali biti dijete ne znači ne trpiti emocionalnu bol i patnju. Nakon teških  događaja većina djece ima očekivane stresne ili traumatske reakcije koje se očituju na emocionalnom, tjelesnom, misaonom planu te u promjeni ponašanja. S obzirom da su očekivane, najčešće kažemo da su to normalne reakcije na nenormalne događaje.

Ipak, svakodnevna praksa i rad s djecom nam pokazuje da kod neke djece ne dolazi do promjena u ponašanju nakon teških iskustava, što može zbuniti odrasle koji o njima brinu. Sposobnost djece da se uspješno razvijaju unatoč tegobama nazivamo njihovom otpornošću.

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 očituje kao posljedica  (dobro emocionalno stanje usprkos nevoljama) ali i kao proces (adaptabilnost u suočavanju s nevoljama). Neki bi stručnjaci rekli kako je to „normalni razvoj”pod teškim okolnostima.

***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. Među njih ubraja se

* 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 samoefikasnosti, važnosti i kontrole, razumije vlastite snage i ograničenja

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.

Unatoč potvrdama otpornosti djece u istraživanjima i kliničkoj praksi, smatramo da je važno u radu s djecom biti oprezan u procjeni otpornosti, kako ne bismo podrazumijevali da se neke djetetove, ali i društvene teškoće mogu nadoknaditi individualnim naporima. Time ćemo možda  umanjivati  rizike za dijete u njemu teškim situacijama, pa ih i previdjeti. Drugim riječima, koliko god danas znamo o otpornosti, nemojmo je unaprijed pretpostavljati. To najčešće čujemo kod odraslih koji za dijete kažu : „Mali je, nije mu ništa!“ Djeca ponekad mogu samo “djelovati kao otporna” zbog internalizacije simptoma.

Otpornost nije fiksna karakteristika djeteta jednom zauvijek i rizik, naravno, raste kod promijenjenih okolnosti i ovisi i o  intenzitetu događaja kojima je dijete izloženo. Hoće li dijete imati značajnije teškoće ovisi i o kumulativnom učinku ako je dijete bilo izloženo nizu teških događaja. Također, dobro je znati da otporna djeca nemaju „misteriozne ili jedinstvene“ kvalitete – ona imaju sigurne snage koje predstavljaju temeljni zaštitni sustav ljudskog razvoja. I zato su im odrasli važni da njihovu otpornost podrže.

Kako bi se dijete učinkovitije moglo suočiti s nesigurnošću i teškoćama, tijekom odrastanja treba odrasle koji su mu sigurna baza, za koje zna da su za njega tu ma što god se dogodilo. Važna mu je uključenost u primjerene i podržavajuće aktivnosti i školu, razvoj prijateljstava s drugom djecom, uključenost u aktivnosti gdje može razvijati svoje interese i snage. Pomaže mu ako ima razvijene pozitivne vrijednosti prema drugima, empatiju i prosocijalno ponašanje te socijalne kompetencije koje vode autonomiji ponašanja .

Čime možemo doprinijeti razvoju otpornosti djeteta? *Američko udruženje psihologa* nam daje bitne smjernice u poticanju otpornosti djeteta:

–    **Stvarajte veze**: 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.

–    **Pomozite djetetu naučiti pomagati drugima:**Djeca koja se u stresnim situacijama osjećaju bespomoćima mogu se ojačati pomaganjem drugima,  Pomozite djetetu da se angažira u razvojno primjerenom pomaganju općenito ili volonterskom radu, ako su starija.

–    **Održavajte prikladnu dnevnu rutinu**: Predvidljivost svakodnevnih situacija je prikladna za djecu, osobito mlađu. Ohrabrite djecu u razvoju vlastitih dnevnih rutina.

–    **Važno je odmoriti se, „uzeti pauzu“**: 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 brizi 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.

–    **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.

–    **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.

–    **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.

–    **Pomognite 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…

–    **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.

Razvoj otpornosti je osobno putovanje, stoga  koristite znanje o svojoj djeci kako biste ih vodili na tom putu. Pristup izgradnje otpornosti koje odgovara jednom djetetu, možda neće odgovarati vašem. Ukoliko sami, kao roditelji, niste sigurni kako podržati dijete u korištenju nekih od ovih mehanizama,  razgovarajte sa psihologom ili nekim drugim stručnjakom mentalnog zdravlja. Podrška stručnjaka može pomoći djetetu u jačanju otpornosti u stresnim vremenima

[***Piše: Dr.sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja***](https://www.poliklinika-djeca.hr/o-poliklinici/nas-tim/psiholozi/bruna-profaca/)