

Stres i suočavanje s teškim i neugodnim situacijama

Durbek, Mateja

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:390614>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-21**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Petrinja)**

MATEJA DURBEK

ZAVRŠNI RAD

**STRES I SUOČAVANJE S TEŠKIM I
NEUGODNIM SITUACIJAMA**

Petrinja, listopad 2016.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Petrinja)**

PREDMET: Primijenjena razvojna psihologija

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Mateja Durbek

TEMA ZAVRŠNOG RADA:

Stres i suočavanje s teškim i neugodnim situacijama

MENTOR: Mirjana Milanović, viši predavač

Petrinja, listopad 2016.

SADRŽAJ

SADRŽAJ	2
SAŽETAK.....	3
SUMMARY	4
1. UVOD.....	5
2. STRES	6
2.1 Izvori stresa	9
2.2 Suočavanje sa stresom i sustav podrške	10
3. KRIZNE INTERVENCIJE.....	15
3.1 Intervencije prije stresa.....	19
3.2 Intervencije za vrijeme stresa	19
3.3 Intervencije nakon stresnih događaja	20
3.4 Dijete i kriza	21
4. TRAUMA	25
4.1 Stresni i traumatski događaji i njihove posljedice.....	27
4.2 Posttraumatska stresna reakcija.....	30
4.3 Posttraumatski stresni poremećaj (ptsp).....	32
5. OTPORNOST	34
5.1 Obiteljska otpornost.....	35
5.2 Kako djecu učiniti otpornim?	38
6. ZAKLJUČAK.....	44
LITERATURA.....	45
Kratka biografska bilješka.....	46
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	47
Izjava o javnoj objavi rada	48

SAŽETAK

Svrha ovog završnog rada bila je otkrivanje načina nošenja sa stresom, kako izbjeći krizu i traumu te kako postati otporan na stres i teške i neugodne situacije sa kojima se svakodnevno susrećemo.

Pokazalo se da stres ne možemo izbjeći ali ga možemo ublažiti. Neka istraživanja pokazala su da su neke osobine značajno povezane s načinima suočavanja sa stresom. Lazarus (2004.) sam ističe da su neke crte ličnosti zaštitni faktori stresnih događaja, kao npr. konstruktivno mišljenje, otpornost, samoefikasnost, osjećaj koherentnosti.

Neke osobe upadnu u krizu i potrebno im je pomoći, olakšati i ubrzati oporavak i povratak u svakodnevne životne aktivnosti. Neke pak osobe dožive traumu. Postavlja se pitanje zašto neka djeca, unatoč izuzetno stresnim i rizičnim okolnostima njihova razvoja, ne razvijaju poremećaje u ponašanju, dok druga djeca variraju i nalaze se u jednoj od skupina visokorizičnih ponašanja s dugotrajnim negativnim posljedicama. Upravo zbog toga vrlo je važno da razvijemo otpornost.

Otpornost možemo definirati kao uspješnu prilagodbu, kao što su akademski uspjeh, zdravi odnosi, dobrobit i nepostojanje internaliziranih ili eksternaliziranih poteškoća, unatoč nedaćama poput siromaštva, beskućništva, obiteljskih sukoba i nesigurnosti. Otpornost nije nikakav izniman proces ili osobina s kojom se rodimo, već se tu radi više o običnoj reakciji s fokusom na snage.

Važno je djelovati i tražiti pomoć kada nam je potrebna. Također vrlo je važno da ostanemo pozitivni i da ne preuveličavamo problem. Na temelju svega zaključujem da je vrlo važno na koji ćemo način doživjeti događaje i kako ćemo se s njima nositi.

Ključne riječi: stres, trauma, kriza, otpornost.

SUMMARY

The purpose of this paper was research on how to deal with stress situations but also how to avoid crisis and trauma, how to become stress free and how to deal with hard and unpleasant situations of everyday life.

Stress can't be avoided but one can ease its effect. Some research has shown that personality traits are in correlation to the way of dealing with stress. Lazarus emphasizes that some are defense mechanisms such as constructive thinking, resistance, self-efficacy, coherence.

Some people experience crisis and they need help, relief, fast recovery to their everyday life. Some people do experience trauma. A question that emerges is why some children surrounded with stress and other risk factors in their upbringing don't develop behavior disorders but in the same time other children are. Other children indicate high risk behavior with long lasting repercussions. In order to deal with this it's important to develop defense mechanisms.

Defense mechanism is defined as advanced progress such as academic prosperity, healthy relationships, wellbeing and absence of all problems, internal or external. Defense mechanism isn't something extraordinary or inherited, indeed it is a pure reaction with enormous strength.

There are few things that are important: to act, seek help when needed but also do not amplify problems that are solvable. In the conclusion it is important how someone faces new situations and deals with problems that come with it.

Keywords: stress, trauma, crisis, resistance.

1. UVOD

Kao što svi dobro znamo, svi smo mi izloženi stresu i suočavamo se sa teškim i neugodnim situacijama a osobito djeca. Mnoga djeca žive u stresnim situacijama rata, građanskih sukoba, nasilja u gradovima, tjelesnog i seksualnog zlostavljanja, što sve ima nezdrave posljedice za njihov razvoj i njihovu dobrobit. Primjenom različitih metoda psihološke i obrazovne intervencije pokušavaju se ublažiti neke od tih stresnih situacija.

Stres se ublažava usmjeravanjem dječje energije prema preuzimanju sve više nadzora okruženja u kojem dijete živi, omogućavanjem izražavanja straha i zabrinutosti te pomaganjem djeci da dobiju podršku i prikupe hrabrost. Sve ih to pretvara iz pasivnih žrtava u aktivne graditelje vlastitih života. Smanjenju stresa kod djece pomažu različite aktivnosti kao što su npr. aktivnosti koje uključuju fizičko kretanje, nenatjecateljske aktivnosti koje djecu ne dovode u stanje stresne usporedbe s drugom djecom, prostorno i vremenski predvidljive aktivnosti te aktivnosti koje su djetetu ugodne, a što je i najbitniji kriterij za suzbijanje stresa.

Stres je odgovoran za izazivanje krize u pojedinca i grupe. Pa ipak, stres može poticati rast i razvoj budući još neiskorištene snage. Najuspješniji način nošenja sa stresom je prorada traumatskog iskustva, vraćanje izgubljenog osjećaja kontrole te postizanje razumijevanja i uvida u problem.

Neki su ljudi i djeca više otporniji na razne izazove okoline, dok su drugi manje otporni, mogu čak doživjeti traumu ili pasti u krizu. Upravo iz tog razloga uzela sam ovu temu za svoj završni rad o kojoj ću nešto više pisati u daljnjem radu.

2. STRES

Stres je svaka situacija ili događaj koji ugrožava život ili zdravlje, prijeti gubitkom drage osobe ili nečega što je od životne važnosti za našu egzistenciju i integritet. Stres može pojačati kako trenutačna opasnost, tako i dugotrajno lišavanje. Također neki događaj postaje stresan kada se počne smatrati prijetnjom osobnoj sigurnosti, samopoštovanju i vlastitom vrijednosnom sustavu. Prijetnja prerasta u stres ako je dostatno snažna, dugotrajna ili ako se ponavlja (Ayalon, 1995).

Doživljaj stresa je osjećaj uznemirenosti koji prati zamjećivanje prijetnje. Uznemirenost se može očitovati u ponašanju, tjelesnim simptomima ili emocionalnim reakcijama. Nekima je stres „događaj“, dakle nešto što se objektivno dogodilo, što je izvan njih. Drugima pak stres označava „psihičko stanje“, dakle nešto što je subjektivno, što se zbiva unutar njih. Nekima je stres nešto sasvim konkretno, a drugi ga pak opisuju apstraktnije.

Lazarus i suradnici smatraju da je stres rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da je njegov odnos s okolinom poremećen. Bez takve procjene nema ni stresa ma kakva bila objektivna opasnost iz okoline. Prema tome, stres se u okviru Lazarusovog modela obično definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim, odnosno kao sklop psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti. S druge strane, stresor ili izvor stresa može se definirati kao događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da ugrožavaju naš život i/ili život nama važnih ljudi, materijalna dobra, samopoštovanje i sl., odnosno kao događaj koji smatramo da može poremetiti uobičajeni, svakodnevni tijek našeg života. Stresor je, dakle vanjski događaj, dok je stres unutrašnje stanje ili doživljaj (Pregrad, 1996).

Uzroci stresa su dodatna opterećenja koja naposljetku uzrokuju reakciju na stres, „posljednja kap od koje se prelije čaša“. Stresor se doživljava kao neposredan uzročnik napetosti i nemira. Svaku važnu promjenu u pojedinčevu životu prati stres, i to stoga što promjena remeti prethodno stečene navike i ravnotežu. Prilagodba na novonastale okolnosti zahtijeva dodatne napore, a ponekad ti zahtjevi mogu biti veći od tjelesnih ili emocionalnih sposobnosti pojedinca. Stres remeti stare navike i čini ih beskorisnima tražeći drugačija, novonastaloj situaciji prilagođena ponašanja, nove ili

prilagođene uloge, kao i preoblikovana očekivanja. Gotovo je pravilo da stres dodatno pojačava i nedostatak životno važnih obavijesti (Ayalon, 1995).

Svaka dvosmislenost umanjuje mogućnost nadzora vlastitog života i ponašanja. Stresne situacije sa sobom nose opasnost neuspjeha i pogoršanja. One prizivaju u sjećanje slike prijašnjih strahova, užasa i neuspjeha. Stres aktivira nesvjesne obrambene reakcije uzrokovane organskim uzbuđenjem autonomnog sustava, i to živaca, hormona i mišića. Tri načina reakcije na stres poznati su kao borba, bijeg i blokada. Borba je začarani krug: frustracija – ljutnja – agresija – napad – destrukcija – frustracija. Bijeg je regresivni način reakcije potaknut strahom i nesigurnošću, koje može pratiti otpor – bijeg u maštu i sanjarenje – bijeg u bolest – ovisnost – pasivnost. Blokada je duševna i tjelesna oduzetost i šok praćeni depresijom – bespomoćnošću – samookrivljivanjem – zamorom – apatijom (Ayalon, 1995).

Postoje razne vrste stresova (Prema Lacković-Grgin K., 2004.), a neki od tih su: školski stres, akulturacijski stres, stres zbog života u opasnosti, stres zbog nezaposlenosti, stres u vršnjačkom kontekstu, profesionalni stres te mnogi drugi.

Školski stres vezan je uz hijerarhiju škole, način vrednovanja školskih postignuća, poticanje kompetitivnosti i sl. Tijekom cijelog školovanja pred mlade se postavlja imperativ uspjeha što u velikoj mjeri regulira odnose između učenika ali i odnose učitelja i učenika. Također, prijelaz iz srednje škole na studij izaziva veliki stres kod učenika.

Akulturacijski stres vezan je uz migracijska kretanja ljudi, a dva su temeljna razloga migracijskih kretanja većeg broja ljudi. Prvi razlog je bijeda i siromaštvo (npr. u zemljama Trećeg svijeta) zbog kojih ljudi migriraju u potrazi za poslom i ekonomskim probitkom. Drugi razlog su ratovi zbog kojih skupine ljudi bježe u sigurnije prostore ili prema njima kreću zato što su ih neprijateljske milicije i vojske brutalno prognale. Prije dolaska u novu kulturu izbjeglice su doživjele visok stupanj stresa koji je rezultirao anksioznošću, depresijom i psihosomatskim tegobama. Takva stanja dodatno otežavaju proces akulturacije.

Stres zbog života u opasnosti vezan je za djecu i adolescentne koji odrastaju u uvjetima akutnog ili kroničnog nasilja, bilo da je ono izazvano ratom država ili pak ratom kriminalističkih bandi u siromašnim četvrtima svjetskih velegradova.

Stres zbog nezaposlenosti javlja se ako nezaposlenost duže traje te tako odvaja mlade od njihova socijalnog kruga. Kako je obično praćena i financijskim teškoćama i problemima stanovanja te ponavljanim neuspjesima u traženju posla, nezaposlenost ima obilježja ne suviše teških, ali dugotrajno nepovoljnih događaja koji mogu biti stresni. Druženje s djecom, zajedničko djelovanje i prihvaćenost djeteta od strane vršnjaka, razvoj prijateljstva među djecom izvor su radosti i zadovoljstva. Suprotno tome, odbacivanje od strane vršnjaka, sukobi s njima i/ili prekidi prijateljstva stresna su iskustva koja mogu rezultirati nepovoljnim psihološkim posljedicama te tada govorimo o stresu u vršnjačkom kontekstu.

Stres doživljavamo u svakodnevnom, osobnom životu, ali ne smijemo zaboraviti da smo na poslu svakodnevno izloženi događajima koji nas uznemiruju i koje procjenjujemo ugrožavajućim u različitom smislu te riječi. Tada govorimo o profesionalnom stresu koji je izazvan stresorima vezanim uz posao. Stresori na poslu mogu biti povezani s fizičkim uvjetima rada, organizacijom posla, međuljudskim odnosima, osobinama posla te osobinama klijenta s kojima radimo. Krajnja posljedica profesionalnog stresa naziva se sagorijevanje na poslu. Riječ je o stanju iscrpljenosti, frustriranosti, osjećaju bespomoćnosti i beznadnosti u kojem se pitamo kakvog uopće smisla ima naš posao.

Stanje stresa u sebi i u drugima (prema Arambašić, 2000.) prepoznajemo na temelju četiri skupine znakova:

- Emocionalni (tuga, tjeskoba, panika, promjena raspoloženja, bezvoljnost, ljutnja, osjećaj krivnje, nemoć)
- Misaoni (samokritičnost, rastresenost – slaba koncentracija, zaboravljivost, „opsjednutost“ istim mislima)
- Tjelesni/fiziološki (znojenje ruku, dlanova, lupanje srca, crvenilo lica, drhtanje ruku, bolovi u želudcu, veće promjene u tjelesnoj težini, nesаница)

- Ponašajni (plakanja, lupkanje prstima po stolu, nogama po podu, agresivnost, nekontrolirani ispadi, povlačenje u sebe, pretjerana uporaba alkohola, cigareta, kave).

Vrlo je važno pratiti znakove stresa kod sebe jer tek kad ih primijetimo, postajemo svjesni da smo pod stresom i možemo početi nešto činiti u vezi s tim. Osim toga, važno je pratiti i znakove stresa kod drugih ljudi jer ćemo ih tada moći bolje razumjeti, bolje ćemo reagirati i komunicirati s njima.

2.1 Izvori stresa

Postoje razni izvori stresa s kojima se susrećemo u svakidašnjem životu. Neki od izvora stresa mogu biti briga, strah od neuspjeha, strah od odbacivanja, odbijanje suočavanja sa stvarnošću, težnja da se nešto završi te mnogi drugi. Nastavnici i odgojitelji se vrlo često susreću sa brojim izvorima stresa, no hoće li nešto biti izvor stresa nastavniku ili odgojitelju ovisi o njegovoj procjeni rizika, te o procjeni osobnih resursa u suočavanju sa stresom (Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, 2005).

Neki od izvora stresa u poslu nastavnika i odgojitelja mogu biti prostorni uvjeti, opremljenost pedagoškim materijalom koji može biti siromašniji, manja primanja, niži standard i veći broj otežanih životnih uvjeta u usporedbi s većinom drugih zemalja, problemi u međuljudskim odnosima koji obuhvaćaju teškoće u komunikaciji sa suradnicima, nadređenima i stručnom službom vrtića/škole. Odgojiteljice uznemiruju situacije u kojima nisu ispunjena njihova očekivanja, kada drugi ne razumiju (nadređeni, članovi stručne službe) ili su nedovoljno zainteresirani za ono što oni rade (npr. roditelji). Također izvori stresa mogu biti i nerealna očekivanja roditelja, kao i različite situacije u kojima su roditelji na neki način agresivni i ulaze u sukobe s odgojiteljima (Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, 2005).

Jedan od najvećih uzroka stresa kod svakog djeteta jest gubitak (ili strah od gubitka) sigurne povezanosti. Veza između oblika povezanosti roditelja i djeteta i djetetove kasnije sposobnosti samoregulacije bila je predmet mnogih istraživanja.

Povezanost se smatra najvažnijim izvorom djetetove sigurnosti, samopoštovanja, samokontrole i socijalnih vještina.

Neki od čestih uzroka /izvora stresa (prema Plummer, 2011.) kod djece:

- Pritisak u školi, uključujući ispitivanja, upis u školu ili promjenu škole;
- Nerealan pritisak i zahtjevi za visokim standardima ponašanja i pridržavanjem pravila;
- Zlostavljanje, zadirkivanje, teškoće u pronalaženju prijatelja, kraj prijateljstva, sklapanje novih prijateljstva, osjećaj „različitosti“ od drugih vršnjaka;
- Bolest ili tjelesna invalidnost;
- Stalna nemotiviranost (dosada)

2.2 Suočavanje sa stresom i sustav podrške

Kad smo u stanju stresa, svi imamo prirodnu potrebu barem smanjiti njegov intenzitet, ako već ne možemo sasvim ukinuti takvo stanje. Da bi smo to postigli služimo se različitim strategijama ili načinima suočavanja sa stresom. Na stvari koje nam se u životu događaju ponekad možemo, a ponekad ne možemo utjecati. To znači da neke događaje, odnosno situacije možemo sasvim spriječiti, nekima možemo izmijeniti tijek, dok su neka zbivanja pak sasvim izvan naše kontrole.

Načini suočavanja sa stresom (prema Arambašić, 2000.) mogu se podijeliti u tri skupine:

1. Strategije pomoću kojih nastojimo promijeniti stresor (djelujemo na tijek odvijanja nekog događaja ili na to kako će završiti neka situacija, na primjer, počinjemo govoriti tiše kad netko na nas viče, na drugi način objašnjavamo ono što smo rekli jer smo pogrešno shvaćeni, itd.).
2. Strategije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situaciju kakva jest (jer je ne možemo izmijeniti), trudeći se da je vidimo u boljem svjetlu nego u početku (traženje makar nečeg dobrog u situaciji, gledanje situacije iz drugog, npr. tuđeg ugla itd.).

3. Strategije pomoću kojih nastojimo izbjeći stresne situacije i događaje što više možemo (npr. prestajemo čitati novine i pratiti vijesti jer nas to uznemirava, izbjegavamo osobu s kojom obično dolazimo u sukob itd.).

Stresore, dakle, možemo mijenjati, prihvatiti kakvima jesu ili izbjegavati i zbog toga je vrlo važno donijeti osobnu procjenu svakog događaja jer o tome ovisi djelotvornost suočavanja. Korištenje načina suočavanja sa stresom ovisi o vrsti događaja, o osobinama ličnosti, iskustvu, znanju itd.

Načini suočavanja sa stresom (prema Arambašić, 2000.) mogu se grupirati još prema dva kriterija:

1. Kada ih koristimo – ovisno o tome kakva je stresna situacija ponekad nešto počinjemo poduzimati dok ona još traje, npr.: trudimo se duboko disati, govorimo sebi: „izdrži još malo“, pozivamo u pomoć Boga, druge ljude i sl.. U drugim pak situacijama nešto možemo početi činiti tek pošto situacija završi, npr.: možemo pričati što nam se dogodilo, prikupljamo podatke koji će nam pomoći u rješavanju teškoća, molimo se Bogu.
2. Za što ih koristimo – u stresnim situacijama ljudi koriste vrlo različite načine suočavanja. Neki su više usmjereni na sam problem (npr. aktivno rješavanje problema, pridavanje drukčijeg značenja problemu), a drugi na ublažavanje doživljaja problema.

Ljudi različito doživljavaju stresore pa je tako neki događaj za jedne vrlo stresan, dok ga drugi gotovo ni ne osjete. Također, postoje i velike individualne razlike u načinima na koji se nosimo sa stresom. Svaka osoba je jedinstven, posebna i neponovljiva ličnost. Ona je prizma kroz koju se prelama i prerađuje vanjski svijet i koja ponašanjem reflektira način na koji ga percipira.

Suočavanje sa stresom predstavlja nastojanje organizma da odgovori fizičkim, socijalnim i psihološkim zahtjevima sa dvije glavne funkcije: usmjerenost na emocije i usmjerenost na problem. U većini stresnih situacija suočavanje usmjereno na problem praćeno je sa suočavanjem usmjerenim na emocije. Jedan od načina suočavanja sa stresom je i suočavanje izbjegavanjem. Za izbjegavanje kao stil suočavanja može se reći da je suprotnost čvrstoći, jednom od najčešće primjenjivanih konstrukata na području suočavanja sa stresom.

Neki autori strategije suočavanja sa stresom dijele na aktivne i pasivne. Aktivne (strategije približavanja) odnose se na mijenjanje ponašanja s obzirom na izvor stresa i kognitivne pokušaje da se savladaju procjene prijetećih aspekata situacije, dok se strategije udaljšavanja ili pasivne strategije oslanjaju na izbjegavanje problema. Źene češće primjenjuju suočavanje izbjegavanjem, dok muškarcima češće primjenjuju specifične strategije izbjegavanja kao što su traženje distrakcije, alkohola i ugodnih aktivnosti. Źene s visokim stupnjem ekstraverzije češće se koriste izbjegavanjem i socijalnom podrškom dok se muškarcima s visokim stupnjem neuroticizma češće koriste aktivnim načinima suočavanja (usmjerene na problem).

U svakodnevnom životu misli i osjećaje svjesno izražavamo riječima, a ponešto i neverbalnom komunikacijom, čega češće nismo nego jesmo svjesni. No osjećaje i unutrašnja stanja teško je izraziti riječima iz dva razloga. Za njih je rječnik neprecizan i previše grub. Ekspresivne tehnike nam omogućuju da izrazimo, „ispušemo“, dio tih osjećaja i energije na prihvatljiviji način. Gnječeci glinu, vičući kroz lutku, pritišćući pastelnu na papir, u gustom namazu boje dio osjećaja i energije izbacujemo iz sebe, a da još uvijek možemo kontrolirati koliko ćemo osvijestiti sve dimenzije osjećaja i misli vezanih uz tu energiju. Crtajući, pišući, plešući zajedno, pričajući o crtežima, pokretima, čitajući napisano, dijelimo osjećaje i misli s drugima. To je samo po sebi podržavajuće i olakšavajuće. Važan dobitak korištenja ekspresivnih i kreativnih tehnika je da su one zabavne, a da bismo preživjeli teške i stresne trenutke vrlo je važno zabaviti se, opustiti se i družiti se kroz igru. Možemo reći da je suočavanje formula za preživljavanje. Stoga suočavanje obuhvaća svako ponašanje koje djelotvorno uklanja ili smanjuje duševne ili tjelesne patnje. Ono također pomaže pojedincu, ali i grupi ponovno uspostaviti nadzor stresne situacije. Borba za prevladavanje nevolja pokreće unutrašnje pojedinčeve snage, kako tjelesne, tako i psihološke, te mobilizira vanjsku, društvenu podršku. Aktivno suočavanje jest način prevladavanja stresa koji istodobno potiče hvatanje u koštac s akutnom stresnom situacijom, ali i s opterećujućim emocijama koje je ta situacija izazvala.

Aktivan i optimističan pristup izvanredno je uspješna pri ublažavanju prijetećih posljedica stresa. Nada, hrabrost i snalažljivost, te želja za izgradnjom novog pristupa životu mogu pretvoriti stres u priliku za samorazvoj uporabom neke nove životne snage (Lazarus, Folkman, 2004).

Usprkos činjenici da se u sklopu različitih načina suočavanja sa stresom rabi mašta kao posrednik radi poboljšavanja situacije, suočavanje se ipak ponajprije temelji na stvarnosti. Istančana zamjedba i realna prosudba elemenata stresne situacije zalog su da se ona neće zaniijekati i izbjegavati. Suočavanje pretpostavlja aktivnu orijentaciju i potpuno je suprotna pasivnom ovisničkom ponašanju koje se temelji na sjedenju i mirnom čekanju da se „kotač sudbine“ ponovno okrene (Ayalon, 1995).

Neizostavan je preduvjet suočavanja sa stresom komunikacija među ljudima u sklopu okruženja koje pruža podršku. Temelj te podrške koja je istodobno branik od novih nedaća, jesu članovi obitelji, vršnjaci, prijatelji iz razreda, kolege i članovi grupa samopomoći koji su prošli slična iskustva. Čak i skupina ljudi slučajno zatečenih u nekoj nepogodi u određenim okolnostima može postati grupom za podršku. Povezanost grupe pruža pojedincu osjećaj i iskustvo sigurnosti i pripadanja. Grupe za uzajamnu pomoć nastaju u vrijeme učestalih stresova kako bi se popunila praznina koja postoji između obiteljskih i profesionalnih pomagačkih službi.

Kada je zajednica kao cjelina traumatizirana, lanac pomagačkih službi može se prekinuti. Različite zajednice međusobno se razlikuju prema stupnju osjetljivosti ili otpornosti kojom su prethodno opremile svoje članove. Tako zajednice mogu ili slomiti svoje članove u stresnim situacijama ili podržati ugrožene članove, kako tijekom događaja, tako i nakon njega, pretvarajući na taj način preteške zahtjeve u prilike za funkcioniranje na višoj razini (Ayalon, 1995).

Svi ti čimbenici važno utječu na djecu u toj zajednici jer različiti modeli odgoja pridonose razvoju različitih načina ovladavanja tjeskobom i stresom.

„Učinak lavine“ u zajednicama izloženim stresu

Struktura i dinamika zajednice prije stresne situacije odlučujuće utječu na načine suočavanja sa stresom – ne samo te zajednice u cjelini već i svakoga njezinoga člana. Tri su skupine čimbenika odgovorne za razlike u načinima reakcije na stresne situacije (Ayalon, 1995).

1. Povijesno – kulturna i demografska obilježja stanovništva, obuhvaćajući i prethodnu izloženost stresnim događajima i gubicima, određuju usmjerenost zajednice bilo aktivnosti bilo pasivnosti pri prevladavanju nezdravih pojava.
2. Neki elementi zajednice, kao što su granice, procesi, uzajamna djelovanja, vodstva, uloge, grupna povezanost te komunikacijski kanali i podrška, smatraju se pokazateljima načina korištenja postojećih mogućnosti zajednice pri suočavanju sa stresom.
3. U trećoj skupini čimbenika su postojanje ili nepostojanje budnosti i pripremljenosti za prevladavanje neugodnih životnih situacija kao što su rat, građanski nemiri ili teroristički napadi.

3. KRIZNE INTERVENCIJE

Živa bića posjeduju prirodnu tendenciju izbjegavanja neugode i čovjek u tome nije izuzetak. Budući da prisjećanje na događaje poput teške prometne nesreće, ubojstva, samoubojstva, razbojničke pljačke, prepada i sl., izaziva neugodu, čovjekova prirodna reakcija jest da ono što se dogodilo gura pod tepih. Na isti način postupamo i s osjećajima, mislima i tjelesnim reakcijama koje su uobičajena posljedica spomenutih događaja.

Međutim, dugoročno gledajući, ono što je prirodno, nije uvijek i najbolje rješenje jer s vremenom hrpa pod tepihom postaje sve veća, i u jednom trenutku više ne vidimo na drugu stranu. Stalnim potiskivanjem neugode i zauzimanjem tzv. hrabrog stava poput: „Ma, nije mi ništa; proći će“, teški događaji i dalje djeluju na nas samo što toga nismo svjesni.

Glavni cilj psiholoških kriznih intervencija jest pomoći ljudima da lakše podnesu nemio događaj i da ga integriraju u svoje životno iskustvo kako bi mogli nastaviti normalno živjeti. One su preventivan postupak, što znači da pomoću njih sprječavamo teže posljedice kriznih događaja, a nisu psihoterapija koja zalazi u dubinu nećijih psihičkih teškoća i doživljaja. Namijenjene su osvještavanju težine nemilih događaja kojih će, nažalost, uvijek biti. Pomoću psiholoških kriznih intervencija ljudima pomažemo da sebi i drugima priznaju da im je teško, jer svima je teško: djeci i odraslima, obrazovnim i neobrazovanim, dobro prilagođenim i onima s teškoćama u prilagodbi, muškarcima i ženama itd.. Riječ kriza u svakodnevnom govoru rabimo kad želimo naglasiti nešto što je prijeteće i hitno, prijelomni, odnosno odlučujući trenutak, točku ili vrijeme odlučivanja (Arambašić, 2000).

Krize su sastavni dio života i događaju se pojedincima, obiteljima, skupinama i organizacijama, nacijama. Događaj koji izaziva krizu kod jedne osobe neće nužno i nekog drugoga dovesti u psihičko stanje krize. Uz to, postoje različiti događaji koji mogu izazvati stanje krize. Krizni događaj ima slijedeća obilježja: to je iznenadni i/ili rijedak događaj koji je izrazito uznemirujući i stresan većini ljudi, uključuje prijatnu ili doživljaj gubitka, stvarni gubitak osoba, stvari ili vrijednosti važnih za pojedinca odnosno skupinu, ljudi imaju osjećaj da ga ne mogu sami svladati (ili izaći iz krize)

koristeći uobičajene mehanizme suočavanja, može imati učinak na pojedinca, skupine ili čitave organizacije i zajednice. Različiti događaji mogu biti pokretači kriza (Arambašić, 2000).

S obzirom na njihova obilježja, krize možemo podijeliti prema dva kriterija (prema Arambašić, 2000). Prvi je predvidljivost, odnosno nepredvidljivost događaja koji prethodi krizi i polazeći od njega, mogu se razlikovati:

- situacijske krize koje su nepredvidive. Niz nepredvidljivih okolnosti može potaknuti razvoj takvih kriza, kao što je npr. nagli gubitak posla, požar u kojem je stradala imovina, gubitak veće količine novca.
- razvojne krize odnosno „krize sazrijevanja“ koje su predvidljive, kao što je npr. odlazak odrasle djece iz obitelji, odlazak u mirovinu.

Drugi kriterij (prema Arambašić, 2000) je intenzitet događaja koji prethodi krizi, a na temelju njega mogu se razlikovati:

- šok krize (nastaju nakon iznenadnih i snažnih stresnih ili traumatskih događaja). Šok krize javljaju se kada je osoba izložena djelovanju intenzivnih i iznenadnih stresora, koji imaju obilježja traumatskih iskustava, kao što su npr. neočekivana smrt partnera, silovanje, prisustvovanje nasilnoj smrti ili nasilju nad drugim ljudima i slično.
- Krize iscrpljivanja nastaju postupno i slikovito ih možemo opisati kao „kap koja preljeva čašu“.

Općenito govoreći, pojam psihološke krizne intervencije označava skup postupaka pomoću kojih se, nakon kriznih događaja ljudima nastoji pomoći da lakše prebrode ono što su doživjeli. Krizne intervencije imaju opće i posebne ciljeve. Opći ciljevi su: smanjenje intenziteta stresa, zaštita od dodatnih stresora, pomoć pri organiziranju i mobiliziranju snaga, stručna psihosocijalna podrška radi što bržeg i lakšeg uspostavljanja razine funkcioniranja iz razdoblja prije krize, ublažavanje i/ili sprječavanje budućih neprilagođenih ponašanja i emocionalnih slomova.

Osobitosti kriznih intervencija

U usporedbi s ostalim vrstama psihološke pomoći, krizne intervencije imaju neke specifičnosti (Arambašić, 2000.):

1. Vremenski aspekt – krizne intervencije su kratke i vremenski ograničene, što je u skladu s osobinom krize kao psihičkog stanja koje traje ograničeno vrijeme, a potom se razrješava.
2. Ograničeni ciljevi – krizne intervencije su preventivan postupak kojim se ublažavaju i/ili sprječavaju nepovoljne posljedice kriznih događaja.
3. Brzina – kriznu intervenciju potrebno je provesti što neposrednije nakon događaja - ljudi su tada „najotvoreniji“, a pomoć im je najpotrebnija.
4. Velika aktivnost i prilagodljivost pomagača – u ostalim vrstama psiholoških intervencija pomagač nastoji biti što pasivniji, kako bi klijentu dao priliku da sam preuzme kontrolu nad svojim životom. Međutim, osoba u krizi to ne može, pa stručnjak koji provodi kriznu intervenciju često donosi odluke umjesto klijenta, odnosno izravno ga usmjerava što da čini, a što ne. U provođenju kriznih intervencija pomagači koriste različite postupke, od kojih se većina rabi i pri pružanju ostalih vrsta psihološke podrške i pomoći. To su: emocionalna podrška, poticanje emocionalnog rasterećenja, pokazivanje zainteresiranosti, empatija, aktivna uključenost u rješavanje krize, aktivno slušanje, definiranje problema, osiguravanje konkretnih informacija, postavljanje konkretnih zahtjeva u smjeru prilagođenog ponašanja, pridobivanje pomoći i suradnje drugih ljudi.

Provođenje kriznih intervencija težak je posao i ljude koji ga provode može dovesti u stanje potpune iscrpljenosti, ako o tome na vrijeme ne vode brigu. Provodeći krizne intervencije često radimo s ljudima koji su u akutnom stanju krize, što znači da se često osjećaju posve bespomoćnima i bez kontrole nad onim što se zbiva. Osim toga, krizni događaji nerijetko uključuju gubitak najbližih osoba, zbog čega su ljudi s kojima radimo često preplavljeni vrlo jakim emocijama. Voditelj tima krizne intervencije mora voditi računa o rasporedu rada članova tima kako nijedan od njih ne bi bio kontinuirano i dugo izložen tom poslu.

Ljudima koji provode krizne intervencije katkada i samima treba ponuditi podršku i/ili pomoć kako bi uspjeli izaći na kraj sa svime čemu su tijekom rada bili izloženi (Arambašić, 2000).

Pri organiziranju kriznih intervencija treba bit vrlo oprezan kako bi one zaista postigle svoju svrhu. To, primjerice, znači da ovaj oblik intervencija smiju provoditi ljudi koji imaju znanje iz područja stresa, traume i kriza te razvijene komunikacijske vještine potrebne za savjetovani rad. Pri provođenju kriznih intervencija stalno valja imati na umu njihove ograničene ciljeve, što znači da krizna intervencija mora biti usmjerena na trenutačni problem, te da ne smije trajati predugo (Arambašić L., 2000).

Ako je krizni događaj pogodio velik broj ljudi, ugrožavajući njihov život, zdravlje ili sigurnost, prouzročio uništavanje imovine velikih razmjera, te prekinuo uobičajene aktivnosti u zajednici, govorimo o katastrofi. Kad nastupi krizni događaj, prvenstveni je cilj ublažiti njegove učinke (npr. spašavanje života, sigurnosno i zdravstveno zbrinjavanje povrijeđenih, zaštita imovine. Zatim se nastoje što prije ukloniti njegove posljedice i uspostaviti normalna razina funkcioniranja pojedinaca, grupa ili zajednice (npr. pomoći traumatiziranoj osobi da se vrati na posao, uspostava opskrbe nakon potresa, redovito odvijanje nastave nakon kriznog događaja u školi ili urednog poslovanja banke nakon što je opljačkana) (Arambašić, 2000.).

Djeca i mladi doživljavaju vrlo različite krizne situacije. Nažalost, nakon njih često bivaju prepušteni samima sebi i teškom bremenu psihičke patnje koja im može promijeniti život. Neke od takvih situacija koje se događaju u školi valja naročito spomenuti: samoubojstvo ili ubojstvo učenika (ili nastavnika), smrt ili ranjavanje zbog nesreće u školi, na izletu, prijetnja oružjem, eksplozija, destrukcija u školi, smrt učenika zbog bolesti (Arambašić, 2000).

Zašto krizne intervencije?

Krizne intervencije s osobama koje su doživjele krizni događaj imaju za cilj (Arambašić, 2000.):

- Pomoći u interpretaciji događaja, a ona je bitna za način njegove integracije u životno iskustvo

- Ponovno uspostaviti osjećaj sigurnosti
- Umanjiti, ublažiti reakcije uzrokovane događajem
- Spriječiti nastanak posttraumatskog stresnog poremećaja ili smanjiti njegovo trajanje i napredovanje
- Olakšati i ubrzati oporavak i povratak u svakodnevne životne aktivnosti.

3.1 Intervencije prije stresa

„Cijepljenje“ protiv stresa

Velik dio nepovoljnih posljedica stresa može se spriječiti prevencijom poznatom kao „**cijepljenje**“ protiv stresa. Ljude možemo „cijepiti“ protiv stresa tako da im dajemo stvarna upozorenja, preporuke te pružamo sigurnost, čime ih pripremamo za susret s budućim opasnostima i gubicima. Poznati su različiti načini pripreme pojedinaca, obitelji i zajednica za suočavanje s budućim stresnim situacijama.

Priprema za prevenciju stresa ima dva cilja (Ayalon, 1995.):

1. Vježbanje stjecanja osnovnih vještina suočavanja, kao što su samopouzdanje, tolerancija nejasne situacije, komunikacijske vještine te vještine rješavanja problema,
2. Razvijanje posebnih vještina kakve su potrebne u vrlo specifičnim situacijama, što obuhvaća razlikovanje i procjenu znakova prijetnje. Razvijanje takvog opreznog i budnog pristupa iznimno je osjetljivo, a sastoji se od nalaženja ravnoteže između dva ponašanja: umanjivanja značenja znakova prijetnje a da se pritom ne postane bešćutnim i održavanja budnosti a da se pritom ne bude pretjerano zabrinutim.

3.2 Intervencije za vrijeme stresa

Ovladavanje stresom

Najhitniji zadaci kriznih intervencija u situacijama katastrofe su sljedeći: smanjiti patnje, očuvati osjećaj samopoštovanja unatoč pogubnom strahu, ljutnji i

bespomoćnosti, održati stalnost uzajamnog utjecaja u društvu, ponekad radi pronalaženja zamjene za nestalog člana obitelji, preusmjeriti pojedinca u novonastaloj situaciji, preokrenuti stres u izazov za brži rast i veću kreativnost. Kriza olabavljuje granice između pojedinca i grupe te omogućuje uzajamnost utjecaja i traženja podrške unutar grupe. Tijekom same krizne situacije, ovisno o njezinoj težini, sa stresom se možemo suočiti na tri načina (Ayalon, 1995.):

- Aktivnim naporom da se ukloni stresor, bilo napadom na njega, bilo bijegom od njega.
- Patnja se može ublažiti sanjarenjem, molitvom, igrom, jedenjem, dakle odvlačeći pozornost pojedinca od neizbježnosti stresova
- Održavanjem aktivnosti, uključivanjem u altruističke aktivnosti.

Sudioništvo u grupama za podršku ima golemo značenje u toj fazi intervencije.

3.3 Intervencije nakon stresnih događaja

Odgodene reakcije na stres mogu se javiti nakon mjesec dana i više te zahtijevaju posebnu pozornost. Sažeta psihološka integracija traume je specifičan postupak pružanja podrške ljudima. To je jednokratni grupni susret u kojem se prvenstveno koriste načela kriznih intervencija i poučavanja, a odvija se neposredno nakon nekog kriznog događaja ili nesreće. Njegov engleski naziv je debriefing, psychological debriefing i critical incident stressde briefing (Arambašić, 2000).

Cilj tog postupka je sprječavanje emocionalnih teškoća i zaštita mentalnog zdravlja svih koji su bili uključeni u taj događaj (žrtve, članovi njihovih obitelji, prijatelji, pomagači: policajci, liječnici, stručnjaci iz područja mentalne skrbi itd.). Riječ je o sustavnom i detaljnom prorađivanju neke krizne situacije ili nesreće uz usmjeravanje na misli, osjetne doživljaje, emocionalne i ponašajne reakcije, te na informiranje (edukaciju) o nekim bitnim činjenicama iz područja stresa i traume. Na taj način želi se postići integracija traumatskog događaja u dosadašnje životno iskustvo pojedinca pomoću odgovarajuće interpretacije onoga što se zbilo (Arambašić, 2000).

Može se, dakle, reći da je sažeta integracija traume namijenjena različitim žrtvama kriznog događaja i to:

- a) primarnim (izazovno pogođeni događajem)
- b) sekundarnim (očevici i obitelji postradalih)
- c) tercijarnim (rodbina, prijatelji žrtava, suradnici na poslu, spasilačke službe)

Pružanje psihološke prve pomoći djeci, odnosno upotreba tehnika i aktivnosti ponajviše ovise o njihovoj dobi. Kao i u radu s odraslima, cilj je sažete integracije traume pomoći djetetu da ponovno prođe kroz traumatski događaj i priroda odgovarajući smisao tom iskustvu. Pritom se primjenjuju posebne terapijske tehnike kako bi se djeci pomoglo da detaljno opišu svoje traumatsko iskustvo i da shvate značenje svojih reakcija. Djecu se potiče na izražavanje crtanjem, modeliranjem, igrom, dramatizacijom, dok terapeut nastoji razumjeti značenje tog iskustva kako bi objasnio djetetova ponašanja (Arambašić, 2000).

Uz znanja o krizi i kriznim intervencijama voditelj treba imati dobro razvijene vještine vođenja grupa. No, to je samo dio potrebnih znanja i vještina. Stručnjaci se slažu da voditelj treba posjedovati: opća znanja o stresu, specifična znanja o kriznim reakcijama među članovima grupe, komunikacijske vještine, vještine vođenja kriznih intervencija, vještine vođenja grupe, vještine rada s traumatiziranim i tugujućim osobama, neke osobne kvalitete, kao npr. mogućnost podnošenja bola i patnje drugih ljudi, spremnost izlaganja napornim situacijama i zbivanjima, osjetljivost za grupnu dinamiku, vještine timskog rada (Arambašić, 2000).

Ovaj postupak „ne liječi“. Njime se, naprosto, nastoji smanjiti vjerojatnost da će psihičke reakcije na traumatski događaj poprimiti drastične razmjere. Prema tome, sažeto integriranje traume ne može spriječiti pojavu neugodnih reakcija, ali može pomoći u prihvaćanju i uviđanju njihova značenja te, ako je potrebno, u poduzimanju dodatnih akcija. Iz tog slijedi kako je riječ o preventivnoj mjeri i upravo to je njezina najveća vrijednost (Arambašić, 2000).

3.4 Dijete i kriza

Stresnu situaciju izaziva promjena u okolini koja remeti dinamičku psihosocijalnu ravnotežu pojedinca koji su joj izloženi. Tada im za ponovnu uspostavu ravnoteže treba mnogo više vremena. Za razliku od stresne situacije, kriznu situaciju izaziva

promjena jednog, više ili svih aspekata materijalne ili sociokulturne realnosti pojedinca ili strukturno – morfološka promjena samog pojedinca, koja njegovu dinamičku psihosocijalnu ravnotežu može narušiti toliko da je ne može uspostaviti za uobičajeno dugo vrijeme (Bujišić, 2005).

Kriza je traumatski događaj koji nastaje naglo, bez najave, i pogođene osobe obično preplavljuje strahom te osjećajem ranjivosti i bespomoćnosti, a uvijek rezultira gubitkom. Tom definicijom obuhvaćeni su vrlo različiti događaji, od prirodnih katastrofa koje pogađaju mnoge ljude i koje ugrožavaju njihove živote, do situacija i događaja koje proživljava pojedina obitelj, kada samo njezini članovi proživljavaju dramatične, a ponekad i tragične promjene.

Krizna situacija pokreće snažne reakcije, koje osobi pomažu prevladati nelagodu i vratiti se u stanje emocionalne ravnoteže. Ako se to dogodi, kriza se može prevladati, a osoba može naučiti kako koristiti mehanizme prilagodbe, ponekad čak toliko da je u boljem stanju nego prije nastanka krize. No, kriza se može i produbiti, pojačati i izazvati regresivnu deterioraciju, povlačenje, odnosno ponašanje koje nije u skladu s dobi. Način na koji će bilo osoba, pa tako i dijete, reagirati na kriznu situaciju ovisi o brojnim varijablama kao što su osobine ličnosti, životno iskustvo, ozbiljnost događaja, razina društvene potpore te vrsta i kvaliteta intervencije tijekom krizne situacije i nakon nje (Bujišić, 2005).

Ne postoje dvije osobe koje reagiraju jednako na kriznu situaciju, a to je u djece još izraženije. No, dva najčešća pokazatelja traume i stresa djece, neovisno o dobi, jesu promjena ponašanja i regresija. Neki od simptoma i sindroma dječjih kriza jesu regresija u ponašanju, izloženiji strahovi i napetost, slabija koncentracija i popuštanje u učenju, pojačana agresivnost, suprotstavljanje starijima, smanjena tolerancija na frustracije, povećana razdražljivost, emocionalna nestabilnost i potištenost, nisko samopoštovanje i poricanje. Regresija u ponašanju odnosi se na djecu koja su izložena kriznoj situaciji te se često ponašaju kao djeca mlađe dobi.

To je posebno izraženo kod dojenčadi, predškolske djece i učenika nižih razreda. Ona se tada ponašaju na način koji su davno prerasla, primjerice sišu prst, mokre u postelju, boje se mraka (Bujišić, 2005).

Traumatizirano dijete može razviti strah od odvajanja, traži da ostane uz roditelje i ne želi otići samo u postelju. Gubi se uspostavljena kontrola mokrenja i stolice i djeca se vraćaju u pelene. Izloženijim strahovima i napetošću djeca pokazuju pojačan strah i zabrinutost te se boje situacija koje su već svladala. Ponekad odbijaju ići u vrtić ili školu, a zapravo odbijaju odvajanje od roditelja i traže dodatnu pažnju i potporu. Djeca koja proživljavaju kriznu situaciju u kući, često popuste u učenju. Učenici koji su bili odlični, postaju loši učenici, ne uče, ne pišu zadaće i zaostaju za prijateljima iz razreda (Bujišić, 2005).

Djeca izložena kriznoj situaciji ponekad slabije kontroliraju bijes i frustracije te se suprotstavljaju starijima. Također mogu imati različite emocionalne odgovore na krizne situacije. Mogu se javiti znakovi depresije, koji uključuju opći osjećaj tuge, poteškoće pri uspavljanju ili isprekidan san, promjene prehrambenih navika, gubitak zanimanja za aktivnosti u kojima su prije uživala, povlačenje iz društvenog okruženja, povećanu razdražljivost i promjene raspoloženja. Ako inače normalno samouvjereno dijete odjedanput postane nesigurno ili pokaže nisku razinu samopoštovanja, potrebno je istražiti uzrok. Nisko samopoštovanje očituje se u brzom odustajanju od postavljenog cilja ili u plačljivosti; dijete brzo potaje frustrirano i često ima ispade bijesa ili epizode agresivnog ponašanja (Bujišić, 2005).

U nastojanju da se nosi s psihološkim i emocionalnim posljedicama krize, neka djeca poriču da se kriza dogodila ili poriču njezinu važnost. Dijete koje se žali na bol u trbuhu, glavobolju, probleme sa spavanjem, često pokušava pokazati da se u njegovoj obitelji nešto događa, da obitelj ima poteškoće.

Djeca se susreću sa raznim teškim i kriznim situacijama kao što su: nasilje u obitelji, bolesti, ovisnosti u obitelji, razvod roditelja te smrt u obitelji. Obiteljsko nasilje štetno utječe na dijete jer ga lišava osjećaja sigurnosti, dijete gubi osjećaj da je svijet sigurno mjesto, dijete je pred psihološkim izborom: ostati bespomoćno ili se identificirati s agresorom, djeca mogu postati prestrašena i povučena, agresivnost je jedini model za rješavanje problema, mlađa djeca često sebe okrivljuju za izazivanje roditeljskog bijesa, starija djeca sebe okrivljuju jer nisu intervenirala ili spriječila napad, djeca se mogu isključiti, djeca mogu patiti od posttraumatskog stresnog poremećaja. Svaka je bolest krizna situacija i za dijete i za njegovu obitelj. Naravno, što je bolest ozbiljnija i ishod neizvjesniji, kriza je jača. Dijete se u bolnici osjeća

bespomoćno i ranjivo. Ponekad misli da je samo izazvalo bolest te može ponavljati ista pitanja. Dijete ne razumije kako tijelo funkcionira i potrebna mu je pomoć u socijalnim kontaktima (Bujišić, 2005).

Djeca ovisnika često su uplašena zbog obiteljskog nasilja kojem nekada samo svjedoče, a nekada su izravne žrtve tjelesnog i spolnog zlostavljanja. Istraživanja su pokazala da su djeca ovisnika šest puta izloženija nasilju u obitelji nego njihovi vršnjaci. Ta su djeca sklonija depresijama, anoreksiji i drugim poremećajima prehrane te pokušajima samoubojstva nego njihovi vršnjaci.

Tijekom kriznih situacija djetetovo samopouzdanje trpi, jer ono osjeća krivnju za neugodan događaj (razvod, smrt člana obitelji, ovisnost roditelj). Roditelji su pod velikim pritiskom i nemaju dovoljno strpljivosti za dijete, a ono to doživljava kao dokaz da je krivo. Njegovo samopouzdanje i dalje slabi. U većini kriznih situacija osjeća se nemoćno, što dodatno slabi njegovo samopouzdanje. Dijete se osjeća vrijedno i njegovo samopouzdanje jača ako su odgajatelji i učitelji prema njemu pažljivi i nježni te ako mu pružaju potporu.

Djeca koja imaju poteškoća u verbalnom izražavanju nezadovoljna su jer ne mogu verbalizirati potrebe i želje te su često agresivna. Toj skupini djece pripadaju zanemarena i zlostavljana djeca, s kojima se u obitelji nije mnogo razgovaralo niti ih se ohrabrilo da se verbalno izraze, kao i djeca usporenog razvoja i drugih komunikacijskih teškoća. Takvoj djeci treba posvetiti dodatnu pozornost, obraćati im se pojednostavljenim jezikom, govoriti sporije nego obično i ponavljati neke važne riječi (Bujišić, 2005).

4. TRAUMA

U području stresa i načina suočavanja sa stresom posebno mjesto zauzima pojam traume i traumatskih događaja. Za razliku od stresnih događaja koji se javljaju svakodnevno i to svim ljudima, traumatski događaji su, na sreću, rijetki i ne događaju se svima. Stresni događaji nepovoljno utječu na osjećaj „životne ravnoteže“, no unatoč tome možemo pokrenuti prikladne načine suočavanja sa stresom. Nasuprot tome, traumatski događaji tako jako čovjeka izbacuju iz ravnoteže da mu je izrazito teško povratiti je. Osim toga, traumatski događaji javljaju se neočekivano, iznenada i u ljudima izazivaju intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i užasa.

Kod traumatskog događaja naglasak se stavlja na intenzitet samog događaja, a ne na činitelje koji ljude čine osjetljivima za stres i reakcije na traumatsko iskustvo smatraju se neizbježivim i univerzalnim. Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakoga. To može biti ozbiljna prijetnja životu ili tjelesnom integritetu, ozbiljna prijetnja djeci, supružniku, bliskim rođacima, prijateljima, iznenadno uništavanje doma ili cijele zajednice, pogled na drugu osobu koja je ozbiljno povrijeđena ili ubijena u nesreći, odnosno nasilnom činu, te nazočnost takvim događajima. Navedena definicija sadrži dva načina elemenata. Prvo, traumatski događaj razlikuje se od stresnog po tome što će on zbog svog intenziteta i vrste dovesti do patnje većine ljudi, neovisno o tome u kakvom su psihofizičkom stanju bili prije takvog događaja i neovisno o raspoloživim načinima suočavanja. To znači da se kod traumatskog događaja naglasak stavlja na intenzitet samog događaja, a ne na činitelje koji ljude čine osjetljivima na stres (Pregrad, 1996).

Djelovanje traumatskih događaja ispitivano je prilikom prirodnih katastrofa (potresa, odrona, tornada) i nesreća izazvanih ljudskim činiteljima (npr. u slučaju kvarova na nuklearnim elektranama, prometnih nesreća, potapanja brodova i sl.). Rat je svakako najznačajniji traumatski događaj izazvan ljudskim djelovanjem koji dovodi do gubitka, odvajanja, obiteljskih lomova, mentalnog i fizičkog stradanja i ogromnih socijalnih promjena. Općenito govoreći, utvrđeno je da najintenzivnije posljedice kod ljudi izazivaju traumatski događaji uzrokovani ljudskim namjernim djelovanjem (Pregrad, 1996).

Neovisno o tome o kakvom je traumatskom događaju riječ, reakcije na traumu mogu se promatrati barem na dva različita načina (prema Pregrad, 1996.):

1. S obzirom na to kada se javljaju može se govoriti o:

- a. traumatskim stresnim reakcijama koje su neposredne, a mogu se definirati kao sklop postupaka i čuvstava izazvanih traumom koji se javljaju još za vrijeme trajanja strahote ili neposredno nakon nje; te reakcije usmjerene su na uklanjanje i/ili ublažavanje utjecaja traume,
- b. posttraumatskim stresnim reakcijama koje se određuju kao sklop ponašanja i čuvstava vezanih uz sjećanja na traumu i njezine neposredne posljedice.

2. S obzirom na to u kojem se području javljaju može se govoriti o reakcijama na emocionalnom, misaonom, tjelesnom i ponašajnom planu. Valja istaknuti da su te reakcije međusobno povezane, što znači da jedna izaziva drugu i da se vrlo često pojavljuju zajedno.

- a. među emocionalnim reakcijama najčešće su strah, tuga, očaj, tjeskoba i ljutnja.
- b. među misaonim – poteškoće s pamćenjem, dosjećanjem, koncentracijom, poricanje i iskrivljavanje doživljaja.
- c. među tjelesnim – bolovi u trbuhu, grudima, glavi, znojenje.
- d. među ponašajnim - poteškoće u komunikaciji, povlačenje u osamu, agresija, povećana upotreba duhana, alkohola i droga i dr.

I svakodnevno opažanje i sustavna istraživanja pokazuju da se ljudi razlikuju po svojim reakcijama na traumatske događaje, a onda i po trajanju oporavka od njih. Za to su odgovorne tri velike skupine činitelja: osobine pojedinca, dimenzije traume i osobine socijalnog okruženja. Nakon traumatskih događaja ljudi uglavnom s vremenom uspijevaju ponovno izgraditi svoj unutrašnji svijet i to uz pomoć prikladne ponovne kognitivne procjene i iskrene podrške bliskih ljudi. Uspijevaju nastaviti normalno živjeti životom koji više nije u potpunosti određen traumom. Traumatsko iskustvo može povezati ljude čvršće i na nov način, no može ih i udaljiti i izazvati napetost i probleme u odnosima.

Traumatizirana osoba može izgubiti povjerenje u ljude i može biti sklona pogrešnim i iskrivljenim uopćavanjima o drugima (Pregrad, 1996).

4.1 Stresni i traumatski događaji i njihove posljedice

Učinci dugotrajnog stresa u ranoj dobi mogu imati dalekosežne posljedice za naše emocionalno blagostanje i otežavati nam regulaciju emocija kasnije u životu. To može dovesti do pretjerane reakcije na manje uzročnike stresa i do fizičke uznemirenosti, do stalnog iščekivanja mogućih opasnosti i problema.

Također, Lazarus i njegovi suradnici razlikuju kratkoročne i dugoročne ishode/posljedice. Kratkoročne se odnose samo na stresne događaje koji su završeni, a ne na trajne situacije. Kad se govori o kratkoročnim posljedicama stresnih događaja misli se na čuvstvene i fiziološke reakcije pojedinca, te na njegovu osobnu procjenu kvalitete ishoda. Dugoročne posljedice odnose se na kvalitetu nečijeg sveukupnog funkcioniranja u društvu, te na psihičko i tjelesno zdravlje. Neke od posljedica stresa u djece su poremećaj spavanja, bezvoljnost, plačljivost, teškoće u koncentraciji i učenju, ne želi ići u školu, ne želi se odvajati od roditelja, slabiji uspjeh u školi, glavobolja, bol u mišićima, bolovi u truhu, veća sklonost tjeskobi, promjene u prehrani, promjene u ponašanju.

Prema Lazarusovu modelu stresa dugoročne stresne posljedice ogledaju se i u promijenjenom načinu socijalnog funkcioniranja ljudi. Te promjene ne događaju se samo u onim ulogama i područjima života u kojima je stresno iskustvo doživljeno, već nažalost, i znatno šire. Osim toga, takve posljedice povećavaju stres i kod drugih osoba koje su povezane s osobom poremećena socijalnog funkcioniranja (Lacković-Grgin, 2004).

Tipične reakcije predškolskog djeteta na traumatski događaj su: mokrenje u krevet, strah od mraka ili životinja, noćne more, gubitak sfinktera, govorne poteškoće, gubitak teka ili pojačan tlak, nepokretnost s drhtanjem i izrazima prestrašenosti, strah od nepoznatih ljudi te zbunjenost (Bujišić, 2005).

Odgajatelj može pomoći djetetu ohrabrujući ga da izrazi svoje osjećaje kroz igru, da ga uvjeri u sigurnost, da mu pokaže pažnju češće nego prije, da ga strpljivo uspavljuje i tješi te da ga postupno upozna s novim ljudima. Negativna percepcija

sebe i okoline pridonosi depresivnom raspoloženju. To raspoloženje potiče negativne misli, negativno očekivanje od budućnosti. Ako u takvom stanju uslijedi novi stresni događaj, njegovi učinci na depresiju bit će znatno veći i to zato što takve osobe prosuđuju da svojim akcijama ne mogu utjecati na ono što im se u životu događa (Bujišić, 2005).

Depresivna raspoloženja vrlo su učestala u osoba koje su izgubile nekog bliskog. Prirodni gubici događaju se cijeli život. Događa se da izgubimo obitelj, prijatelje, a ponekad i zdravlje, idući prema kraju životnog procesa. Na kraju je naša smrt – naš posljednji prirodni gubitak. S njom dolazi i gubitak svakog i svega što nam je bilo značajno i što smo vidjeli. Karakteristika prirodnih gubitaka je da su univerzalni; svaki čovjek ih neminovno proživljava za svog života i normalan su dio osobnog rasta i razvoja. Različiti su aspekti gubitka; vanjski aspekt odnosi se na gubitak ljudi, odnosa, mjesta, okoline i stvari, unutrašnji gubitak podrazumijeva gubitak identiteta, vrijednosti, uloga, a zajednički aspekt uključuje društvenu, obiteljsku i transgeneracijsku dimenziju gubitka (Bujišić, 2005).

Pojam gubitak može označavati smrt, preseljenje ili bolest osobe koja više neće biti ista. Možemo izgubiti prijateljstvo, brak, dom, ideje, vjerovanja, stvari. Svi doživljavamo gubitke i gubitci su uvijek teški. Svakoj osobi potrebno je vrijeme da preboli gubitak. Najčešće je pojam gubitak povezan s pojmom smrti. Smrt se ne može spriječiti, no trauma gubitka može se ublažiti odgovarajući preventivnim postupcima. Na primjer, predškolska djeca obično doživljavaju smrt kao nešto privremenu, povratno i ne osobno. Crtani filmovi u kojima junaci čudom ustaju živi i zdravi pošto su bili smrskani ili razbijeni u komadiće, podržavaju takvo poimanje smrti. U razdoblju od pete do devete godine većina djece počinje shvaćati da je smrt konačna, no još uvijek je ne doživljavaju osobno. Štite se vjerovanjem da će svojom domišljatošću ili određenim postupcima uspjeti izbjeći smrt. Često su skloni personificirati smrt. Povezuju je s kosturom ili anđelom. Mogu imati i noćne more u kojima se pojavljuju takve predodžbe. Od devete ili desete godine na dalje djeca počinju razumijevati u potpunosti da je smrt nepovratna, da sva živa bića umiru te da će i oni sami jednoga dana umrijeti. Tinejdžere posebice obuzima traganje za smislom života (Bujišić, 2005).

Neki mladi skloni su rizičnim, po život opasnim ponašanjima, što je svojevrsna reakcija na strah od smrti. Suočavajući se s po život opasnim situacijama, oni uvjeravaju sebe da imaju kontrolu nad smrtnošću i na taj način pokušavaju prevladati vlastite strahove. Neka djeca postavljaju pitanja o smrti već s tri godine. Druga mogu izgledati ravnodušna prema smrti djeda ili bake, ali vrlo snažno reagirati na smrt kućnog ljubimca. Neka nikad ne govore o smrti, ali izražavaju svoje fantazije u igri: zamišljaju da su lutka ili kućni ljubimac umrli i onda izražavaju svoje osjećaje i misli u takvoj vrsti igara „kao da“ ili se igraju smrti s prijateljima izmjenjujući uloge mrtvaca i žalujući ih ili razvijaju vrlo razrađene pogrebne rituale.

Bez obzira na to kako se djeca nose sa smrću i kako izražavaju svoje osjećaje, ono što im treba od odraslih jest suosjećanje bez prosuđivanja i vrednovanja. Ako ih pažljivo slušamo i gledamo, naučit ćemo kako primjereno reagirati na njihove potrebe.

Baviti se temom smrti nije nužno zastrašujuće ili rastužujuće za djecu, no neznanje i zabrana jesu zastrašujuće i mogu uzrokovati zastoj emocionalnog razvoja. Naglo suočenje sa smrću može proizvesti više zla nepripremljenom djetetu nego pripremljenome.

Djetetu je važno reći što se dogodilo, ono mora znati činjenice. Kada mu ne kažemo i kada ništa ne zna o događaju, ono osjeća kako nešto nije u redu. Ako mu objasnimo okolnosti smrti, navodeći činjenice bez pretjerivanja s nepotrebnim detaljima na senzibilan način, neće se slomiti i primiti će onoliko koliko mu treba, koliko može podnijeti. Pri tome je važno reći kako će, bez obzira na sve što se dogodilo, ono uvijek biti sigurno i zbrinuto i kako će se o njemu dalje brinuti mama, djed, baka, ujak. Zdrava reakcija na gubitak uključuje sposobnost da prihvatimo gubitak i da tuguemo.

Tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekoga tko nam je bio blizak, koga smo voljeli i za koga smo bili vezani. Glavni cilj je da se osoba koja tuguje privikne na život bez umrle osobe i činjenicu da život više nije isti. Pokušavajući utješiti ljude koji tuguju, često se osjetimo nelagodno. Ne znamo što bi smo rekli i što je primjereno reći pri takvom susretu. Moramo se čuvati sažaljenja jer je one ponižavajuće i stvara prepreku umjesto željene bliskosti i suosjećanja. Djeci je teško

pronaći riječi kojima bi izrazila ono što osjećaju, što ih tišti i teško im je pronaći odgovore na pitanja. Potrebno je poznavati djetetove potrebe u procesu tugovanja.

Kada se dogodi gubitak, djetetu su najpotrebniji prirodni pomagači: obitelj, bliske osobe, vršnjaci, prijatelji, učitelji, odgajatelji. Nedvojbeno, najvažnija uloga odgajatelja i učitelja jest slušati i razumjeti dijete, dati mu priliku da osjećaje pokaže na način koji odgovara njegovoj dobi, jer to potiče djetetov emocionalni razvoj. Potrebno je osigurati uvjete za djetetov osjećaj kontinuiteta života i kontrole nad životom, usmjeravajući ga na obavljanje i sudjelovanje u obavljanju uobičajenih svakodnevnih aktivnosti. Moramo pomoći djetetu da prihvati i na svoj način izrazi tugu, pomoći mu da dijeli svoja sjećanja te mu pomoći da se sjeća i misli na umrlu osobu i na zajednički provedene dane (Bujišić, 2005).

4.2 Posttraumatska stresna reakcija

Utvrđivanje posttraumatskih stresnih reakcija u djece u pravilu slijedi isti obrazac prikupljanja podataka o traumatskom događaju, utvrđivanje simptoma PTSP-a i utvrđivanje pridruženih smetnji (anksioznost, depresivnost, teškoće u socijalnoj prilagodbi, nisko samopouzdanje, osjećaj krivice, kognitivne smetnje). Posebni problem s mlađom djecom povezan je s teškoćama u verbalnom izražavanju. Mala djeca teško mogu riječima opisati svoje misli, osjećaje i ponašanje. Korisni podaci mogu se stoga prikupiti i neverbalnim pristupom. To mogu biti dječji crteži, kombinirani s pričama o tim crtežima. Vrlo korisni podaci mogu se dobiti i na temelju promatranja djeteta u igri. Tako se primjerice podaci o nametajućim simptomima mogu prepoznati u ponavljanim crtežima i repetitivnoj igri koja uključuje traumatske sadržaje. Simptomi izbjegavanja mogu se prepoznati kada se djeca ne mogu uključiti u aktivnosti/igre koje ih podsjećaju na traumu. Uz izravnu procjenu verbalnog i neverbalnog djetetovog ponašanja potrebno je prikupiti i podatke od roditelja koji poznaje njegovo ponašanje (Pregrad, 1996).

Posttraumatske stresne reakcije u djece različite dobi

Predškolska i mlađa školska dob (3 do 8 godina)

Generalizirani strah i razne fobije, strah od ponavljanja traumatskog događaja, kognitivna pometnja (neshvaćanje da je opasnost nestala), anksioznost zbog

nerazumijevanja smrti, magijsko tumačenje podražaja koji podsjećaju na traumu, oskudno verbalno izražavanje, igra s elementima traumatskog događaja, poremećaji spavanja, noćne more, znakovi regresivnog ponašanja (sisanje palca, noćno mokrenje), bespomoćnost i pasivnost (Pregrad, 1996).

Osnovnoškolska dob (9 – 13 godina)

Strah pri podražajima koji podsjećaju na traumu, strah od preplavlivanja jakim emocijama, uznemirenost, uplašenost zbog vlastitih reakcija tugovanja, strah od duhova, smanjena mogućnost koncentracije i teškoće u učenju, promijenjeno i neuobičajeno ponašanje (pojava agresivnosti ili povučenosti, smetnje spavanja i noćne more), ponovno prepričavanje traumatskog događaja, traumatska igra, prisilno ponavljanje pojedinosti, nametajuće misli i slike (osobito kada vlada tišina), psihosomatske smetnje (trboblja, glavoblja), briga za svoju sigurnost, sigurnost bližnjih, ali i drugih žrtava, motrenje roditeljskih reakcija, ustručavanje da se roditelje optereti svojim brigama, osjećaj odgovornosti i krivnje za događaj (Pregrad, 1996).

Adolescenti (14 – 17 godina)

Pojačana svijest o vlastitim strahovima i osjećaju ranjivosti, strah da će ih smatrati poremećenima, potištenost i nagle promjene raspoloženja, razdražljivost, posttraumatsko pretjerivanje u postupcima, antisocijalno i samouništavajuće ponašanje (delikvencija, alkohol i droga), impulzivno, nepromišljeno ponašanje, promjene u interpersonalnim odnosima, izbjegavanje razgovora i druženja s vršnjacima i odraslima, preuranjen ulazak u svijet odraslih, osjećaj udaljavanja od drugih, stid i krivica zbog preživljavanja, bitne promjene u stavovima i životnim vrijednostima, želje i planovi za osvetom, nemogućnost zamišljanja vlastite budućnosti (Pregrad, 1996).

Pri početnom utvrđivanju PTSP – a tijekom i na kraju razgovora djetetu se svakako mora pružiti podrška potvrđujući kako su njegovi osjećaji legitimni i opravdani, kako ono ima pravo osjećati se tužno, ljuto ili uplašeno. Reakcija na traumatske događaje (Pregrad, 1996).

4.3 Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

Tijekom životnog vijeka svi ljudi dožive neke od tih uobičajenih događaja koje označavaju više ili manje stresnima. Međutim, neki ljudi doživljavaju i izuzetno stresne događaje, traumatske događaje, odnosno traume. Traumatski događaji nisu rijetki kao npr. prirodne katastrofe, nuklearni incidenti, ratne nesreće, tjelesno i seksualno nasilje, a izazivaju posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) (Lacković-Grgin, 2004).

PTSP je patološki oblik reakcije na traumu koji se odnosi na kliničku sliku tegoba vezanih uz nju tj. sklop reakcija i promjena ličnosti, koji se može javiti kao posljedica teže psihološke traumatizacije. Da bi se postavila jasna dijagnoza, najčešće je potrebna klinička dijagnostička obrada. Stoga bi se moglo kazati da traumatski događaji nisu posebni zato što su rijetki, već zato što drastično otežavaju životnu prilagodbu traumatiziranih osoba (Lacković-Grgin, 2004).

Iscrpni opisi posttraumatskih poremećaja mogli bi se raspraviti svrstavanjem u tri kategorije: a) pojačana pobuđenost (engl. hyperarousal); b) nametljiva sjećanja i noćne more (engl. intrusion) i c) skučenost u mislima, čuvstvima i akcijama (engl. constriction) za koju kategoriju neki koriste i naziv „izbjegavanje“. Pojačana pobuđenost nakon traumatskog iskustva izražava se kao razdražljivost, kao izljevi bijesa, loše spavanje i sl.. Još se nakon prvog svjetskog rata pretpostavljalo da traumatizirani vojnici trpe od kronične uzbuđenosti simpatičkog živčanog sustava. Naime, nakon promjena traumatizirajućih okolnosti smanjila se kod vojnika subjektivna anksioznost, ali je fiziološka pobuđenost i dalje perzistirala i otežavala prilagodbu na život u sigurnosti (Lacković-Grgin, 2004).

Nametljiva sjećanja i mučni snovi prisutni su kod mnogih traumatiziranih osoba dugo nakon što je opasnost minula. Traumatizirajući događaji najčešće se pojavljuju u nenormalnoj formi – kao „bljeskovi“ u budnom stanju ili kao noćne more u snu. Takva sjećanja mogu biti izazvana malim, neznačajnim poticajima koji osobu vraćaju na ranije doživljeno, uključujući i snažne emocije koje su pratile traumatski doživljaj. U takvim trenucima traumatizirani doživljavaju aktualnu, inače sigurnu, okolinu kao opasnu i neprijateljsku. Tjelesne senzacije i žive slike užasa osobito su prisutne u djece koja su traumu doživjela u ranim razdobljima svoga razvoja.

Stručnjaci koji se bave takvom djecom uglavnom od njih ne uspijevaju dobiti verbalnu deskripciju traumatskog događaja. Relativna dominacija senzorne ikoničke memorije nad verbalnom zapaža se i kod odraslih traumatiziranih osoba (Lacković-Grgin, 2004).

Ta pojava pokušava se objasniti povećanom funkcijom simpatičkog živčanog sustava, pri čemu je lingvističko (centralno) područje manje pobuđeno. Sužavanje (izbjegavanje) misli, osjećaja ili razgovora o traumi kao i izbjegavanje mjesta i akcija koje podsjećaju na traumu također su registrirani kao reakcije na traumu. Osobe koje tako reagiraju mogu osjećati da se događaj nije ni zbio, odnosno da je riječ o ružnom snu iz kojeg će se ubrzo probuditi. Javlja se i osjećaj ravnodušnosti prema vanjskom svijetu i gubitak interesa za ranije aktivnosti. Osoba sužava broj i kvalitetu svojih odnosa s drugima (smanjuje se intimnost u odnosima, sposobnost samootkrivanja i sl.) (Lacković-Grgin, 2004).

Neke osobe dožive i potpunu amneziju perioda nakon traume. Sužavanje misli, osjećaja i aktivnosti onemogućuje planiranje budućnosti te zapravo traumatiziranu osobu lišava da joj budućnost jednog dana postane bolja (Lacković-Grgin, 2004).

U longitudinalnom praćenju posttraumatskog stresnog poremećaja u trajanju od 4 godine Terr (1983) je proučavao simptome i znakove PTSP-a kod djece žrtava otmice školskog autobusa. Usprkos činjenici da su ta djeca od 5 do 13 mjeseci poslije traumatskog događaja bila psihološki tretirana, ona su i nakon četiri godine ipak pokazivala znakove posttraumatskog ponašanja: imala su pesimistička očekivanja budućnosti, noćne more i snove o vlastitoj smrti. Ti simptomi bili su više izraženi u djece koja su prije traumatskog događaja bila ranjivija zbog obiteljske patologije ili zbog drugih razloga. Glavni tretman za osobe sa PTSP-om podrazumijeva psihoterapiju (terapiju razgovorom), lijekove ili oboje. Svaka osoba je različita i zbog toga metode liječenja koje su djelotvorne za jednu, ne moraju neophodno biti djelotvorne i za drugu osobu (Lacković-Grgin, 2004).

5. OTPORNOST

Pojedinci koji se normalno razvijaju usprkos dugotrajnom stresu i neugodnostima, nazivaju se otpornima. Otpornost se smatra višedimenzionalnim konstruktom, koji uključuje važne psihološke vještine i sposobnosti, ali i sposobnost pojedinca da upotrijebi podršku obitelji, društva i sustava u cjelini da se bolje suoči sa stresom. To je sposobnost pojedinca da se uspješno prilagodi i kompetentno funkcionira, usprkos iskustvu kroničnog stresa ili neugodnosti ili nakon izloženosti produženoj ili teškoj traumi (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović 2015).

Otpornost nas ne štiti od loših događaja u životu, ali otporniji pojedinci se bolje snalaze, bolje funkcioniraju u stresnim situacijama. Povezana je s individualnim kapacitetima osobe, kao što su kapacitet za stvaranje privrženosti, samo-regulacije, kognitivnih vještina i temperamenta odnosno osobnosti, odnosima - s obitelji, prijateljima, vršnjacima i sposobnost za socijalno prikladne interakcije s članovima šire zajednice te dostupnošću resursa zajednice i mogućnosti - uključujući edukacijske, zdravstvene, rekreacijske i društvene usluge (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Čimbenici otpornosti su: osobna kompetencija, socijalna kompetencija, obiteljski sklad, društvena podrška i struktura ličnosti. Osobni faktori zaštite odraslih su: altruizam, empatija, pozitivna slika o sebi, optimizam i pozitivna perspektiva budućnosti, samoorganiziranost, unutarnji locus kontrole, sposobnost psihološkog distanciranja od problema, fleksibilnost, dosljednost, obrazovanost, odsustvo mentalne bolesti te zaposlenost. Osobni zaštitni faktori djece su: laki temperament, visoko samopouzdanje, inteligencija i nezavisnost, pozitivne vještine suočavanja s problemima, dobra slika o sebi, sposobnost da se dobije podrška od vršnjaka i starijih, sposobnost da se zadrži svojevrсна psihološka distanca od obitelji te dostupnost emocionalnih veza koje potiču razvoj povjerenja, autonomije i inicijative (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

"International Resilience Project" čiji je predmet proučavanja upravo otpornost opisuje je i definira kao opći kapacitet koji omogućuje osobi, grupi ili zajednici da prevenira, umanjí ili svlada štetne utjecaje nedaća. Opći kapacitet podrazumijeva mogućnost da osoba u sukobu s teškoćama razvije određene snage otpornosti. Unutar

već spomenutog projekta definirano je sedam zajedničkih crta otpornosti, nazvanih snagama otpornosti koje se mobiliziraju u borbi s teškoćama. Tih sedam snaga otpornosti su: uvid, neovisnost, inicijativa, odnosi, moralnost, kreativnost i humor. Svih sedam snaga prolazi kroz tri razvojne faze: dječju, adolescentsku i odraslu (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Kod djece se snage otpornosti pojavljuju u obliku neformiranih, na cilj neusmjerenih te intuitivno motiviranih ponašanja. U adolescenciji snage se izoštravaju i postaju namjerne. Kod odraslih se proširuju i produbljuju postajući izdržljivim i trajnim dijelom unutarnjega ja (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

American Psychological Association (2004) preporuča orijentaciju na faktore zaštite, a ne usredotočenost na nedostatke koje je potrebno mijenjati ili zamijeniti. Preporuča deset načina za razvoj otpornosti i samim tim poboljšanje socio-emocionalnog i kognitivnog razvoja. Deset načina razvoja otpornosti jesu: stvaranje veza, stav da krize nisu nepremostive, prihvaćanje da je promjena dio života, pomicanje prema vlastitim ciljevima, poduzimanje odgovarajućih akcija, traženje mogućnosti za pozitivno tumačenje teškoća, njegovanje pozitivnog mišljenja o sebi, realna slika događaja, optimističan pogled na svijet te briga o sebi (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

5.1 Obiteljska otpornost

Obiteljska otpornost predstavlja procese suočavanja s izvorom stresa i konstruktivne prilagodbe obitelji kao funkcionalne jedinice na stresnu situaciju ili krizu. Ključni procesi koji čine obiteljsku otpornost su: obiteljski sustav vjerovanja, modeli obiteljske organizacije i komunikacijski procesi u obitelji. Koncept obiteljske otpornosti pojašnjava obiteljske potencijale za preživljavanje, oporavak i razvoj njenih potencijala nakon iskustva stresa ili krize (Berc , 2015).

Otpornost je reakcija osobe usmjerena na savladavanje neke nevolje i izvora stresa koja osobi donosi konstruktivnu prilagodbu na nepovoljnosti, čime ona uspijeva preživjeti rizik i odolijevati mu svojim snagama i nastojanjima da savlada stresnu situaciju. Uspješnost obitelji da prevlada stresnu situaciju i da se prilagodi na nove okolnosti ovisi o tome na koji način se obitelj: a) uspješno nosi s otežavajućim

okolnostima; b) štiti od djelovanja stresa; c) funkcionalno organizira; d) uspijeva nastaviti svakodnevni život tijekom trajanja stresne situacije. Stoga je za svaku obitelj osobito vrijedno razvijanje, očuvanje i unaprjeđivanje kapaciteta za otpornost. Ono što se pokazalo neizmjenljivo važnim u održavanju obiteljske otpornosti jest poticanje emocionalnih veza između članova obitelji, konstruktivno i zajedničko nalaženje rješenja problema, trajna međusobna podrška i to osobito članu obitelji koji je izložen izvoru stresa (Berc , 2015).

Obiteljske snage predstavljaju skup odnosa i procesa koji zadovoljavaju, podržavaju i pružaju zaštitu obitelji njenim članovima osobito u vrijeme trajanja teškoća i promjena. Obiteljska otpornost nastaje kroz tri bitna procesa: a) izgradnju obiteljskog sustava vjerovanja; b) stvaranje modela obiteljske organizacije; c) stvaranje komunikacijskih procesa u obitelji. Obiteljski sustav vjerovanja smatra se srcem i dušom otpornosti. Vrlo je važno da članovi obitelji prepoznaju i dožive svoju obitelj kao izvor podrške i da se problem ili kriza dožive kao zajednički izazov u kojem će svatko doprinijeti svojim udjelom u njenom rješavanju (Berc, 2015).

Bitan doprinos razvoju otpornosti daje upornost i izdržljivost obitelji da se uspješno bori s određenim problemom i da ustraje u prevladavanju nepovoljne situacije. Pozitivan stav prema životu pokazao se značajnim u stvaranju obiteljske snage jer on obitelji pomaže da sagleda svoje slabe točke te da svoje snage preusmjeri na uspješno djelovanje i prihvaćanje onoga što nije moguće promijeniti. Istraživanja su pokazala da religiozne obitelji u odnosu na one koje to nisu kroz vrijeme trajanja nesigurnosti, neizvjesnosti i stresa imaju veću razinu vjere i nade u dobar ishod, rjeđe imaju problema s alkoholizmom i drogom, depresijom, pokušajima suicida i rjeđe se razvode. Radi održavanja obiteljskog funkcioniranja, mnoge obitelji u vrijeme krize ne odustaju od svojih rituala što je važno zbog davanja važnosti nekim događajima i vraćanja članova obitelji u željenu ravnotežu. Naime, obiteljski rituali olakšavaju obiteljima prolazak kroz teške promjene i krizna razdoblja jer im donose predah od napora izazvan problemima, podižu obiteljski duh te nerijetko obnavljaju veze sa širom obitelji i zajednicom (Berc, 2015).

Komunikacijski procesi u obitelji stvaraju preduvjete za obiteljsku otpornost kroz razmjenu jasnih poruka, otvorenog izražavanja emocija te uzajamnu podršku u rješavanju problema. Otvorena komunikacija koja je posljedica uzajamnog

povjerenja, empatije, tolerancije u obitelji izuzetno je bitna za donošenje važnih odluka, osobito u vrijeme trajanja krize ili teškoće. Situacija u kojoj će obitelj iskusiti stečenu otpornost je ona u kojoj se obitelj suočava s izvorom stresa. Stoga, otpornost obitelji na izvor stresa ili neku nepovoljnu situaciju možemo nazvati njenom vještinom da u vrijeme krize ili nevolje održi razinu zdravog funkcioniranja koristeći vlastite potencijale i vanjske izvore podrške, a koje prepoznajemo kao zaštitne čimbenike te čimbenike obiteljskog oporavka koji obitelji pomažu da prevlada krizu (Berc, 2015).

U zaštitne čimbenike ubrajamo obiteljska obilježja i obiteljske procese. U obilježja obitelji spadaju zaposlenost, pravila i granice ponašanja, zajednički dogovor o financijama, ravnopravna podjela poslova, obiteljska kohezivnost i slično, a u obiteljske procese međusobna emocionalna i instrumentalna potpora bračnih partnera, jasna komunikacija, dogovor između partnera i s djecom, ljubav i topli odnosi i drugo. U čimbenike oporavka ubrajamo različite vještine obitelji kao što su vještine rješavanja problema i nalaženja izvora podrške u vrijeme krize, optimizam, kvalitetno provođenje zajedničkog slobodnog vremena, traženje potpore iz formalnih i neformalnih izvora. Obitelji koje imaju jake zaštitne čimbenike, kao što su iskustvo toplih i podržavajućih odnosa te dobrih i stabilnih socio-ekonomskih prilika, lakše će se i bolje prilagoditi u suočavanju s izvorom stresa na promjenu od obitelji koje žive u nepovoljnim socijalnim i ekonomskim uvjetima i imaju iskustvo trajno narušenih obiteljskih odnosa. One obitelji koje imaju visoku razinu otpornosti uspješno oporavljaju i vraćaju u svakodnevni život snažnije, povezanije i spremnije za suočavanje s novim izvorom stresa i krizom (Berc, 2015).

Također, obrazovanje djeci donosi i stres i teškoće jer se susreću s vršnjačkom kompetitivnošću, poteškoćama u učenju, ispitnim stresom i povećanim zahtjevima vezanim uz školske obaveze. I njihovi roditelji prilično su zauzeti svojim poslovnim obavezama pa im je ponekad teško kvalitetno provoditi vrijeme sa svojom djecom. U takvim socijalnim i emocionalnim okolnostima važno je da djeca imaju potrebne vještine i znanja da bi se mogla uspješno nositi s tim izazovima i savladati ih te da bi mogla rasti i napredovati u društvenom, emocionalnom i akademskom smislu. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Otporna djeca su sretnija, zdravija i uspješnija. Uspješna su u odgojno – obrazovnom kontekstu, imaju dobre prijatelje, ne manifestiraju rizična ponašanja, imaju dobre odnose s vršnjacima i odraslima kao što su roditelji, odgojitelji i učitelji, misle pozitivno, vjeruju u sebe i svoje snage, imaju dobru sliku o sebi i samopoštovanje i sposobna su nositi se sa svojim brigama, savladati poteškoće i uspješno rješavati probleme. To nije kvaliteta koju imaju samo neka „super – djeca“. Psihologinja Jane Masten to naziva „običnom čarolijom“ svakoga djeteta – svakomu je djetetu moguće pomoći da razvije „čaroliju“ otpornosti, odnosno da usvoji vještine i sredstva koja su potrebna za rast i napredak u raznim aspektima života usprkos zaprekama i izazovima koji se mogu pojaviti. Roditelji su jedan od najvažnijih temelja u izgradnji dječje otpornosti. Oni su u idealnoj poziciji da pomažu svojoj djeci da od najranije dobi razvijaju te snage. Šest je glavnih tema s kojima se počinje u predškolskoj dobi te ih se dalje razrađuje i nadopunjuje kroz osnovnu školu. Teme su sljedeće:

1. Razvoj komunikacijskih vještina
2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa
3. Razvijanje pozitivnog mišljenja
4. Razvoj samoodređenja
5. Izgradnja osobne snage
6. Pretvaranje izazova u prilike

Isto tako, postoje aktivnosti za rad kod kuće. Završni dio svake aktivnosti je prijedlog dodatne aktivnosti koja je zamišljena tako da ju dijete napravi kod kuće zajedno sa svojim roditeljima. Cilj je tih zadataka potaknuti roditelje da pomažu djeci da nastave usavršavati i vježbati vještine otpornosti koje su se razvijale u vrtiću ili školi. Jedna od takvih aktivnosti je razgovor s djetetom o teškoćama koje smo možda imali u vrtiću/školi kada smo bili djetetove dobi, tko nam je pomogao i kako, što nam je bilo teško i zašto. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

5.2 Kako djecu učiniti otpornim?

Možemo razlikovati pet velikih kategorija osobina koje nam pomažu da postanemo otporniji, a to su: socijalna kompetentnost i izražavanje prosocijalnog ponašanja, dobro razvijene vještine rješavanja problema, autonomija, religijska i duhovna angažiranost te osjećaj za svrhu i budućnost (Plummer, 2011).

Djetetov je život neizbježno pun promjena i trenutaka nesigurnosti. Neke od tih promjena donose uzbuđenje ili olakšanje – možda priliku da se ostave iza sebe neželjene situacije i krene naprijed. Druge izazivaju tugu, srdžbu ili frustraciju, ili zbunjujuću mješavinu ovih osjećaja. I dok se neka djeca prilično dobro nose s promjenama, za druge promjene, čak i relativno male, mogu biti teško i, u konačnici, stresno iskustvo. Ako želimo pružiti podršku djetetu u trenucima promjene i stresa, moramo im pokazati da ih volimo, cijenimo i poštujemo zbog toga što su onakvi kakvi jesu, a ne zato što znaju ovo ili ono. Moramo poštovati njihove osjećaje, dati im na znanje, na primjer, da je u redu da se osjećaju ljutito, tužno ili zbunjeno zbog promjene koja im se događa u životu. Moramo poticati razvoj njihova vještina davanjem realnih pohvala, bez ikakvih ograda, i brojnim, bezuvjetnim zagrljajima (Plummer, 2011).

Međutim, sva djeca doživljavaju određenu količinu stresa tijekom života bez negativnih posljedica. Umjerena količina stresa je sastavni dio odrastanja, te je stoga korisno razumjeti kako izgleda normalna reakcija na stres. Neka su djeca više otpornija a druga manje (Plummer, 2011).

Cilj stvaranja otpornosti kod djece je pripremiti djecu za prevladavanje prepreka u njihovom razvoju i razviti ih u zdrave odrasle osobe a ne eliminirati sve naslijeđene poteškoće i rizike u djetinjstvu jer to nije moguće. U razvoju otpornosti kod djece vrlo su važni zaštitnički faktori, zaštitnički okolinski faktori te zaštitnički sustavi u djetetovom okruženju. U zaštitničke okolinske faktore ubrajaju se: polaženje vrtića/škole/studija stabilno obiteljsko okruženje, podržavajući odnosi, aktivno sudjelovanje u vjerskoj zajednici te pripadanje religioznoj obitelji. U zaštitnički sustav u djetetovom okruženju ubrajaju se vrtić, škola, susjedstvo, zdravstvena zaštita, crkva i klubovi koju omogućavaju bliske veze s kompetentnim i podržavajućim odraslim osobama i prosocijalnim vršnjacima. U zaštitničke faktore ubraja se obiteljska podrška koja uključuje stabilno okruženje, mogućnost uspostavljanja bliskih i njegujućih odnosa, autoritativno roditeljstvo, pozitivno obiteljsko ozračje, roditeljska uključenost u odgoj djeteta i organizirano kućno okruženje (Plummer, 2011).

Odnosi s vršnjacima važan su izvor otpornosti za djecu jer pomažu u smanjivanju i sprječavanju posljedica stresa, dok istovremeno funkcioniraju kao izvor informacija

kako se nositi s poteškoćama. U zdravom odnosu s učiteljem ili odgojiteljem, dijete iz ranjive skupine pronalazi podršku i stabilnost, dok nezdravi odnos između učitelja ili odgojitelja i djeteta često vodi do djetetova povlačenja i otuđenja. U odgojno-obrazovnim okruženjima u kojima se potiče otpornost, učitelji i odgojitelji imaju dvostruku ulogu kao učinkoviti i brižni edukatori koji podupiru akademsko, ali i socijalno i emocionalno djetetovo učenje. Oni pokazuju svoje zanimanje, srdačnost i poštovanje, slušaju djetetove priče i probleme, ohrabruju, pružaju podršku i njeguju djetetove snage (Plummer, 2011).

Važan društveni kontekst za otpornost djece su odnosi među vršnjacima. Veća je vjerojatnost da će djeca koja osjećaju da ih vršnjaci prihvaćaju i poštuju i koja imaju prijatelje za igru i rad, biti motivirana i angažirana te ostvarivati uspjehe i pozitivne interakcije s vršnjacima. U vršnjačkim odnosima kojima se potiče otpornost, djeca se međusobno podržavaju, rješavaju sukobe na konstruktivan način, imaju slične interese i zajedno slave osobne ili zajedničke događaje. Odgojno-obrazovna okruženja u kojima se potiče otpornost su inkluzivne zajednice koje nude fleksibilnu i susretljivu okolinu za učenje prilagođenu individualnim potrebama djece. Skupina je otvorena za sve, bez obzira na međusobne razlike i sva djeca imaju jednake mogućnosti da sudjeluju u akademskim i socijalnim aktivnostima na smisleni način i da budu uspješna u njima (Plummer, 2011).

Otpornost na stres mogu izgraditi ona djeca čiji roditelji imaju vještine za kvalitetno roditeljstvo, koja žive u dobrim socio-ekonomskim uvjetima, u čijim obiteljima prevladavaju topli i podržavajući odnosi i koja imaju visoku inteligenciju, želju za napredovanjem i razvojem vještina, pozitivnu sliku o sebi, dobre socijalizacijske vještine i razvijenu sigurnu privrženost s barem jednom odraslom osobom u svojoj blizini (Plummer, 2011).

Da bi djeca postala otpornija roditelji bi trebali pomoći djetetu da razvije dobre odnose s vršnjacima te da se suoči sa strahom, frustracijama, stresom, samoćom i drugim izazovima s kojima se susreću tijekom razvoja. Vještine učinkovitog slušanja, pokazivanje razumijevanja za druge, davanje povratnih informacija, komunikacija i razmjena ideja i asertivno ponašanje određuje djetetov odnos među vršnjacima. Vještina učinkovitog slušanja omogućava djetetu upoznati, razumjeti i prihvatiti drugu osobu. U odnosu u kojem odrasli učinkovito slušaju, dijete će

doživjeti da je drugima važno što ono misli, treba i osjeća, imat će dovoljno vremena iskazati svoje potrebe ili svoj problem, imat će priliku biti iskreno i lakše će se i jednostavnije ubuduće obraćati za pomoć. Za uspješnu komunikaciju važna je empatija, odnosno važno je moći uživjeti se u emocionalno stanje druge osobe i razumjeti njezin položaj i osjećaje. Važno je napomenuti da je empatija osnova za voljno ponašanje koje ima pozitivne posljedice za druge ljude, a koje uključuju dobročinstvo, pomaganje drugima u zadovoljavanju njihovih potreba, otklanjanju teškoća, blagonaklonosti i prijaznost, materijalno pomaganje i moralnu potporu. Radi se o životnim vještinama koje je moguće potaknuti dodatnim vježbanjem, a koje pridonose razvoju otpornosti djeteta, ali i zajednice u kojoj takvo dijete živi. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Roditelji djecu trebaju poučiti asertivnosti. Biti asertivan znači birati ponašanja kojima se otvoreno i iskreno zauzimamo za sebe i svoja prava, želje, interese i potrebe. U svakodnevnoj je komunikaciji s djetetom važno prakticirati prepoznavanje i imenovanje potreba i osjećaja jer osobe koje su ih svjesne donose bolje životne odluke, razumiju ih i mogu uspješnije njima upravljati. Radi se o umijeću nošenja s osjećajima jer svatko doživljava tjeskobu, nervozu, ljutnju, tugu, potištenost i slične osjećaje koji su posljedica nezadovoljstva sobom, nekom životnom situacijom ili događajem. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Također, njegovanje brižnih odnosa kod male djece prioritet je za roditelje. Upravo unutar obitelji dijete stvara temelje za razvoj navike da brine o drugima i društvenoj zajednici. Briga o drugima zahtijeva od djece da interpretiraju emocionalne potrebe drugih i da razvijaju odgovarajuće reakcije i vještine suočavanja koje se odnose na pomaganje. Važno je da roditelji razvijaju pozitivno mišljenje jer je ono važno za uspješno suočavanje s izazovima te za pretvaranje izazova u prilike za rast i razvoj. Djeca koja imaju razvijajući misaoni sklop doživljavaju izazove kao prilike da nešto nauče i da se razvijaju. Kada se takva djeca nađu pred nekim izazovom ili teškim zadatkom, veća je vjerojatnost da će se nastaviti truditi i neće odustajati, otkrivat će nove strategije i iskoristit će sve svoje snage i resurse da bi savladala izazov, a roditelji bi svojim primjerom trebali pokazati kako imaju pozitivan stav čak i kada se radi o manjim poteškoćama. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Samoodređenje je također važna i vrijedna sposobnost koja doprinosi otpornosti. Općenito, samoodređenje podrazumijeva da osoba koristi svaku priliku da odlučuje o vlastitom životu i određuje njegov tijek. Samoodređenje je povezano s osjećajem kompetentnosti, autonomije i povezanosti s drugima, a sve je to potrebno za zdrav razvoj i zadovoljstvo djece. Pozitivna slika o sebi kod djece, pogotovo ako ju roditelji i odgojitelji/učitelji potiču, može imati pozitivan utjecaj na djetetove socijalne i akademske kompetencije, što uključuje i osjećaj školske kompetentnosti te školska postignuća (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Roditelji trebaju govoriti o djetetovim jakim stranama, kako u području socijalnih vještina, tako i u akademskom području. U svakodnevnom životu roditelji trebaju pomagati svojem djetetu da pronađe smisao u nedaćama ili životnim zaprekama, kao i u stresu koji ih prati, zato što je ta strategija važna sastavnica djetetove otpornosti. To je bit preoblikovanja negativnoga iskustva u potencijalno korisnu situaciju u kojoj dijete može naučiti nešto o sebi, o drugima ili o životu općenito. Roditelji bi trebali usmjeriti svoje riječi i djela na pomaganje djeci da nauče uvidjeti dobre strane teških situacija i da razvijaju pozitivne osobine kao što su hrabrost, optimizam i ustrajnost, umjesto da samo budu usredotočena na negativne učinke poteškoća (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Odgojitelji također imaju važnu ulogu u stvaranju otpornosti kod djece. Oni trebaju pokazati djeci bezuvjetnu ljubav i prihvaćanje na način koji je usklađen s dobi djeteta. Također, trebaju ukazivati djeci na granice dozvoljenog ponašanja, podsjećajući ih na pravila i ohrabrujući ih na izražavanje vlastitih osjećaja na primjeren način. Vrlo je važno da ohrabruju rasprave o osjećajima, očekivanjima i problemima djece te da potiču djecu na preuzimanje odgovornosti za vlastito ponašanje. Potrebno je u vrtiću stvoriti brižnu klimu, tako što će odgojitelji prihvaćati emocije djece te i sami pokazivati pozitivne i tople emocije. Djecu treba potaknuti da cijene druge, pogotovo svoje vršnjake iz vrtića. Djeca uče o pozitivnom načinu razmišljanja od odraslih oko sebe zato je važno da im odgojitelji pružaju primjer svojim pozitivnim stavom (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Pozitivne emocije kao što su nada, sreća i humor proširuju svijest, grade osobne i socijalne resurse i ublažavaju psihološke probleme. U aktivnostima koje se bave

srećom, djecu se potiče da dalje istraže tu emociju, uključivši sve ono što ih čini sretnima, što mogu učiniti kako bi popravili svoje raspoloženje te kako mogu usrećiti druge. Važno je pomoći djeci da shvate da će se problemi, sukobi i nesuglasice uvijek pojavljivati, no da je moguće naučiti kako se uspješno nositi s njima. Odgojitelji trebaju imati povjerenja u djecu i pokazati im da vjeruju u njih i njihov uspjeh. Što češće trebaju ukazivati djeci na njihove snage i govorite o njima za vrijeme aktivnosti. Na svakodnevnim primjerima odgojitelji trebaju pokazati djeci da se svi suočavaju s poteškoćama, nepravdom, diskriminacijom, nekom vrstom teškoća, sve je dio života. Također, trebaju poticati djecu da izražavaju svoje osjećaje osobito kada su suočena s teškoćama jer djeca uče izražavati svoje osjećaje oponašajući odrasle osobe oko sebe. Zbog toga je važno da im odgojitelji budu uzor u izražavanju osjećaja (pozitivnih i negativnih) (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Ključna kvaliteta za jačanje otpornosti kod djece jest sposobnost sagledavanja nevolje iz nove perspektive što se postiže razvijanjem pozitivnih stilova suočavanja. Umjesto da budu usredotočena samo na negativne učinke nedaća, djeca mogu naučiti kako uvidjeti njihovu prednost, a to su prilike za razvoj pozitivnih osobina, kao što su hrabrost i ustrajnost. Iskorištavanje tih prilika može značajno utjecati na to da postanu otporna i da usvoje pozitivan pristup nevoljama i aktivan i optimističan pogled na život (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

6. ZAKLJUČAK

Svi mi u životu doživljavamo neku vrstu stresa i susrećemo se sa teškim i neugodnim situacijama. Neki ljudi su više otporni dok su drugi manje otporni i više su ranjiviji. No, čovjeka ne ugrožavaju događaji, već način na koji ih on doživljava. Stoga, na nama je da odlučimo kako ćemo se postaviti i kako ćemo se suočiti sa stresom i teškim situacijama.

Postoji nekoliko načina koji nam mogu pomoći da lakše postanemo otporni. Jedan od načina su pozitivni odnosi s članovima obitelji, prijateljima i drugima koji jačaju našu otpornost. Također, važni su i oni kojima je stalo do nas i koji slušaju. Važno je znati da najotporniji ljudi nisu sami, oni traže i dobivaju pomoć od drugih. Ne možemo izbjeći stresne situacije u životu, ali možemo utjecati na to kako se odnositi prema njima. U tome nam pomažu načini suočavanja sa stresnim i traumatskim situacijama. Ako prihvatimo da se neke okolnosti ne možemo promijeniti, lakše se prebacujemo na one koje se mogu mijenjati. Problemi koje imamo, neće nestati sami od sebe, stoga je djelovanje bolje od pasivnosti.

U svemu, moramo naći i nešto dobro, kao što se kaže „svako zlo za neko dobro“, jer nam to pomaže u boljem upravljanju budućim negativnim događajima. Trebamo se orijentirati na svoje kvalitete, a ne na nedostatke. Vrlo je važno da imamo realnu sliku događaja i da ne preuveličavamo problem.

I na kraju, unatoč svemu što nam se događa, moramo zadržati optimističan pogled na svijet i gledati na događaje kao izazov, a ne prijetnju te se trebamo brinuti o sebi i sudjelovati u opuštajućim i ugodnim aktivnostima kako bi smanjili stresne i neugodne situacije.

LITERATURA

1. Arambašić, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije: Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Ayalon, O. (1995). *Spasimo djecu*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Berc, G. (2012). *Obiteljska otpornost - teorija i primjena koncepata u socijalnom radu*. (str. 145-167). Sveučilište u Zagrebu.
4. Bujišić, G. (2005). *Dijete i kriza - Priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
5. Gazdek, M., Horvat, I. (2001). *Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladih*. (str. 85-94). Sveučilište u Zagrebu.
6. Lacković-Grgin, K. (2004). *Stres u djece u adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Lazarus S. Richard, Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. (2015). *RESCUR NA VALOVIMA, Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob, Vodič za odgojitelje i učitelje*. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. (2015). *RESCUR NA VALOVIMA, Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob, Priručnik za odgojitelj(ic)e*. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. (2015). *RESCUR NA VALOVIMA, Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob, Priručnik za roditelje*. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Pavlović, Ž., Sindik, J. (2014). *Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja*. (str. 187-201). Solin: Dječji vrtić Cvrčak, Zagreb: Institut za antropologiju.
12. Plummer M. Deborah (2011). *Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres i tjeskobu*. Zagreb: Naklada Kosinj d.o.o.
13. Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
14. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S.(2005). *Izvori stresa na poslu odgojitelja u dječjim vrtićima*. (str. 3-13). Psihologijske teme

Kratka biografska bilješka

Osobni podaci:

Ime i prezime: Mateja Durbek

Datum i mjesto rođenja: 05. rujna 1994., Zagreb

Adresa:

E-mail:

Mob:

Obrazovanje:

- 2009 – 2013. maturirala u srednjoj školi Tin Ujevića, smjer Opća gimnazija

Jezici:

- Engleski jezik: aktivno poznavanje pisma i govora
- Njemački jezik: aktivno poznavanje pisma i govora

Znanja i vještine rada na računalu:

- aktivno korištenje standardnih MS Office aplikacija (Word, EXcel, Outlook, Power Point)

Zanimljivosti:

- županijsko natjecanje na LiDraNu
- vozačka dozvola B kategorije
- mladi animator u župi Majke Božje Snježne, Kutina

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Mateja Durbek izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu

„Stres i suočavanje s teškim i neugodnim situacijama“

izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis:

Izjava o javnoj objavi rada

Naziv visokog učilišta

IZJAVA

kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i javno objavi moj rad

naslov

vrsta rada

u javno dostupnom institucijskom repozitoriju

i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

U _____, datum

Ime i prezime

OIB

Potpis
