

# Iskustva odgojatelja u poticanju otpornosti djece

---

**Simić, Sanja**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*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:147:523802>

*Rights / Prava:* [Attribution-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-28**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**Sanja Simić**

**ISKUSTVA ODGOJITELJA U POTICANJU OTPORNOSTI  
DJECE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, travanj, 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**Sanja Simić**

**ISKUSTVA ODGOJITELJA U POTICANJU OTPORNOSTI**

**DJECE**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**doc. dr. sc. Daria Rovan**

**Zagreb, travanj, 2021.**

# Sadržaj

1. Uvod .....	1
1.1. Definicija stresa .....	2
1.2. Teorije stresa.....	3
1.2.1. Definicija podražaja ili podražajni model .....	3
1.2.2. Reakcijski model .....	4
1.2.3. Kognitivni model.....	5
1.3. Načini suočavanja sa stresom .....	6
1.4. Stres kod djece i adolescenata .....	8
1.5. Psihološka otpornost.....	10
1.6. Socijalne kompetencije i psihološka otpornost.....	11
1.7. Obitelj i razvijanje otpornosti .....	12
1.8. Razvijanje i usvajanje vještina otpornosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi kroz projekt RESCUR.....	14
1.8.1. Okviri i teme kurikuluma .....	14
1.8.2. Provedba kurikuluma otpornosti u dječjim vrtićima.....	15
1.8.3. Otpornost kod odgojitelja.....	17
2. Cilj i istraživačka pitanja.....	19
3. Metoda.....	20
4. Rezultati .....	21
5. Rasprava.....	29
6. Zaključak.....	33
Literatura .....	34
Izjava o izvornosti rada .....	37

## Sažetak

Stres je neizbježan pojam kao i pojava ljudskog života, čest kod odraslih ljudi koji pod djelovanjem stresa rade nepodobne stvari odnosno reagiraju na stres neprimjereno. Nažalost, stres se pojavljuje i kod djece od najranije predškolske dobi i to baš kroz uključivanje u socijalizaciju i institucionalizaciju djece te posljedično odvajanje od roditelja i obitelji. Cilj ovog istraživanja bio je saznati kakav pristup razvoju otpornosti kod djece predškolske dobi imaju odgajateljice koje su pohađale edukaciju za primjenu Kurikula otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob (RESCUR) u usporedbi s odgojiteljicama koje nisu pohađale edukaciju.

U teorijskom dijelu rada govori se o stresu, kako ga definiramo, teorije koje ga prate te razni modeli suočavanja s njim. Također, posebna se pažnja usmjerava na načine suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata. Otpornosti kod djece, kao i samoj otpornosti kao važnog čimbenika u pomoći suočavanja sa stresom pristupa se razmatrajući dva vrlo važna područja djetetovog života, obitelji i boravaku u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Otpornost djeca usvajaju kroz socijalni kontakt te je bitno poticati, pratiti i prepoznati važnost usvajanja socijalnih vještina. Naglašava se i važnost usvajanja u svakodnevni rad Kurikula otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob (RESCUR) jer to rezultira otpornim i sretnim djetetom ali i otpornijim odgajateljem koji je motiviraniji i uspješniji u svom poslu.

Provedeno je kvalitativno istraživanje metodom polustrukturiranog intervjua. U istraživanju je sudjelovalo 20 odgojiteljica (7 odgojiteljica koje su bile uključene u edukaciju i 13 koje nisu bile uključene u edukaciju). Dobiveni rezultati ukazuju da podjednaku pažnju i akciju u odnosu na razvoj otpornosti kod djece, provode i odgojiteljice koje su pohađale edukaciju RESCUR i one koje navedenu edukaciju nisu pohađale. Sve odgojiteljice veliku pažnju i važnost posvećuju razvoju otpornosti kod djece, samostalno, ali i u suradnji s obitelji i stručnim timovima te svakodnevno provode različite aktivnosti i radionice koje su eksplicitno ili implicitno usmjerene na temu otpornosti.

Ključne riječi: stres, odgojitelji, otpornost, predškolska djeca, RESCUR

## Summary

Stress is a condition that cannot be avoided or controlled. It is a feeling of emotional or physical tension in human life very common in adults. It can come from any event of thoughts that makes you feel frustrated or react inadequately. Unfortunately, stress can be present in early childhood. Some of the early signs of stress in childhood can be noticed in different ways like involvement in social activities or skills, anxiety, separation from parents and families, among others. The purpose of this study was to find out what is the early education approach towards the development of the resilience in preschool children's comparing the views of the early education teachers who attended the resilience curriculum for preschool and primary school age educators (RESCUR) and compare them to educators who did not attend the curriculum.

The introductory part of the paper discusses stress, as we define it, the theoretical and ways of coping with stress, especially in children and adolescents. Resilience in children, as well as resilience itself as an important factor in helping to cope with stress, is approached by considering two very important influences for child development, family and educational institution. Resilience is developed by children through social contact, and it is important to encourage, monitor and recognize the importance of acquiring social skills. The importance of implementing programs for resilience development like the Resilience Curriculum for Preschool and Primary School (RESCUR) is emphasized because it results in a resilient and happy child but also a more resilient educator who is more motivated and successful in his work.

In this research 20 early childhood educators were interviewed about their approach to development of resilience in children. The interviews were semi-structured. There were two groups of teachers – seven of them completed RESCUR education while 13 did not complete additional education for development of resilience in their work with children. The results indicate that pay great attention to the development of resilience in children and have important role that can be accomplished in cooperation with children's' families and other professionals in early education institution. All teachers on a daily basis organize various activities and workshops that are either directly or implicitly focused on the development of resilience in children.

Key words: stress, educators, resilience, preschool children, RESCUR

# 1. Uvod

Svakodnevni život i užurbana današnjica, procesi industrijalizacije, globalizacije i urbanizacije uzrok su prezaposlenosti roditelja i sve većeg broja djece bez adekvatnog nadzora, prepuštenih raznim utjecajima. Današnje djetinjstvo uvelike se razlikuje od nekadašnjeg, djeca su od najranije dobi izložena stresu raznih oblika. Suvremeno djetinjstvo obilježeno je velikim brojem raznovrsnih čimbenika koji mogu prouzročiti stres. U današnje vrijeme skoro je nemoguće ne susresti se s pojmom stresa. Kroz sve medije, na cesti, u tramvaju nerijetko čujemo da je netko pod stresom. Stres kao takav uvukao se u sve više životnih situacija da nam se može činiti da je taj pojam zloupotrijebljen ili previše uveličan.

„Što je to stres? Kako ga prepoznati? Koji ga simptomi prate? Kako mu se oduprijeti?“ - česta su pitanja koja nas zanimaju. Uzroci stresa u ranoj dobi variraju i mogu biti mnogobrojni, od teške bolesti do smrti u obitelji, siromaštva, vršnjačkog izoliranja i nasilja, nestabilne okoline, narušenih odnosa u obitelji do polaska u vrtić koji je kao događaj vrlo stresan za dijete i cijelu obitelj. Vrlo je važno i neophodno u toj ranoj dobi osvijestiti da mozak tijekom cijelog razvoja doživljava promjene te da dijete usvaja različite načine ponašanja prema okolini, kao i različite načine emocionalne kontrole. Stoga da skrb o zdravlju i dobrobiti djeteta zahtjeva široko znanje o svim sposobnostima i osobinama djece, te njihovim razvojnim promjenama. S obzirom da većinu dana dijete provodi u odgojno-obrazovnoj ustanovi, osim roditelja i obitelji veliku odgovornost za usmjeravanje razvoja djeteta snose i odgojitelji.

Stres je danas gotovo nemoguće izbjeći, zato bi bilo poželjno početi s učenjem i usvajanjem vještina koje djetetu mogu pomoći u suočavanju sa stresom. Uspješno suočavanje sa stresom rezultira rješavanjem problema i smanjivanjem neugodnih posljedica i osjećaja izazvanih stresnom situacijom. Procjena mogućnosti kontrole situacije vodi smanjenju stresa. Otpornost i suočavanje sa stresom nisu same po sebi urođene vještine nego se one od najranije dobi uče i usvajaju.

Postoje razni načini suočavanja sa stresom i oni se razlikuju od osobe do osobe, stoga je vrlo važno osvijestiti i istražiti kako se u odgojno-obrazovnoj ustanovi pristupa toj problematici, a upravo to je cilj ovog diplomskog rada. Odgojitelji, stvarajući toplo i sigurno okruženje, duboke i iskrene socio-emocionalne veze, te provodeći u svom svakodnevnom radu raznovrsne

tematske aktivnosti osnažuju i podupiru dijete u usvajanju bitnih socio-emocionalnih vještina pa tako i otpornosti.

### *1.1. Definicija stresa*

Kroz raznu literaturu i časopise, te kroz svakodnevni razgovor vrlo često se provlači pojam stres. Pojam stres postoji već stoljećima i uz njega se oduvijek vežu pojmovi poput teškoća, tegoba ili nekih neugodnih okolnosti. Postoje mnogobrojne definicije stresa, svaki znanstvenik kao da je prilagodio definiciju području i interesu svojeg istraživanja. Jedna od danas najprihvatljivijih i najčešćih definicija je prema Lazarusu i suradnicima koja stres definira kao „sklop emocionalnih, tjelesnih (fizioloških) i/ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim i/ili uznemiravajućim, odnosno kao sklop psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti“ (Kulenović, 1996).

U znanstvenu uporabu prvi put ulazi kroz kontekst fizikalnih znanosti u 17 st. dok se tek u 19 st. prvi put o njemu raspravlja kao o uzroku bolesti. Samu riječ stres popularizirao je Hans Selye u svojoj knjizi „Životni stres“ gdje je okarakterizirao pojam stresa kao nespecifičnu reakciju organizma na različite fiziološke i fizikalne stresore. Stres u ranoj dobi može poremetiti razvoj mreže moždanih stanica što kasnije rezultira raznim problemima, sklonosti nepoželjnog ponašanja u adolescentnoj dobi, te mogućnošću razvoja mnogobrojnih kroničnih bolesti. Veliki je broj znanstvenih istraživanja koja povezuju utjecaj stresa na psihofizičko zdravlje. Dokazano je da dugotrajna izloženost teškim oblicima stresa može čak dovesti i do smrti (Lazarus i Folkman, 2004).

Stresor ili izvor stresa može se definirati kao događaj ili niz događaja za koje se ustanovilo da ugrožavaju neki život, život bliskih osoba, samopoštovanje, kvalitetu života, financije i sl., odnosno događaj koji se smatra da može izmijeniti svakodnevni život (Pregrad, 1996). Stresor stoga iz ove definicije smatramo vanjskim podražajem, a stres reakcijom na stresor ili unutarnje stanje ili doživljaj. Ovisno o reakciji koju izaziva razlikuje se psihički stres, fiziološki stres te sociološki stres (Havelka, 1998).

Stresori osobu dovode u stanje stresa, no stresne situacije ne moraju uvijek biti samo negativne. Ponekad određeni stresori mogu imati motivirajući učinak na pojedinca. Bez te motivacije bi životi bili monotoni i dosadni. Stresore i posljedice reakcije na stresore dijele se na



dugoročne i kratkoročne te na jačinu utjecaja same situacije na pojedinca (Havelka, 1998). Posljedice stresa dijele se na dugoročne i kratkoročne. Kratkoročne posljedice očituju se kroz završene situacije, a ne situacije u trajanju. Kratkoročne posljedice su fiziološke i afektivne reakcije, emocionalne reakcije i na njih utječe koliko je pojedinac zadovoljan ili nezadovoljan ishodom situacije (Kulenović, 1996). Dugoročne posljedice utječu na kvalitetu života i sveukupno opće stanje pojedinca. Tako je dokazano brojnim istraživanjima koja su provedena na tom području da dugoročna izloženost stresu može utjecati na razvoj depresije i depresivnih stanja, anksioznosti, te sklonosti raznim oblicima bolesti. Dugoročna izloženost stresu pojačava razvitak već postojećih bolesti. Već je rečeno da dugoročna izloženost stresu može uzrokovati aktivaciju svih vitalnih funkcija u našem tijelu, što rezultira da se naš obrambeni mehanizam probudi i brani nas od novonastale situacije u kojoj smo se našli. Fiziološke reakcije manifestiraju se kao nagle promjene u ponašanju, promjene navika u jelu i pilu, prekomjerno dobivanje ili gubljenje kila, glavobolje, povišeni tlak, srčane tegobe. Pretjerana ovisnost o drugima kao i potpuna izolacija i izbjegavanje socijalnog kontakta, povećano konzumiranje kave i problemi sa spavanjem također nam mogu biti indikator da se osoba bori sa određenom količinom stresa. Emocionalne posljedice uzrokuju tjeskobu, bijes, nemir, razdražljivost česte promjene raspoloženja (Lacković-Grgin, 2000).

## *1.2. Teorije stresa*

Tridesetih godina prošloga stoljeća provodila su se najbrojnija istraživanja na području proučavanja stresa. Pojam stresa obuhvaća brojne varijable i procese, međutim stres se najbolje može utvrditi i objasniti kroz tri klasične definicije; definicije podražaja, definicije reakcije i definicije odnosa (Cox, 1982).

### *1.2.1. Definicija podražaja ili podražajni model*

Prema teoretičarima koji zastupaju podražajni model stresa „*stres je ono što se događa čovjeku, a ne ono što se događa u čovjeku*“ (Cox, 1982). Pobornici ove teorije životnih zbivanja/promjena, smatraju da je to skup uzroka, a ne skup simptoma. Lazarus i Cohen (1997) kategoriziraju stresore u tri veće grupe te ih razvrstavaju i kategoriziraju po utjecaju stresora na broj ljudi tako da kreću od prirodnih katastrofa, ratnih stanja, smatrajući da takve promjene

utječu na velik broj ljudi, preko događaja koji utječu na mali broj ljudi te na kraju do svakodnevnih stresnih stanja.

Porijeklo ove teorije je u istraživanjima koja je oko 1930. godine napravio Adolf Meyer, a njegovi nasljednici su bili T. H. Holmes i R. H. Rahe (Havelka, 1998). Holmes i Rahe su u počecima rabili tehniku intervjua za istraživanje ispitanika o njihovoj prošlosti i događajima u njoj, a kasnije su napravili skalu životnih zbivanja, koja se sastoji od niza životnih zbivanja koja svakoga mogu zadesiti, a zadaća je ispitanika označiti životna zbivanja koja su mu se dogodila prošlosti te za svako od životnih zbivanja procijeniti koliko se trebao potruditi da bi se suočio s istim. Svjesni su da svaki pojedinac reagira drugačije, te da je isti događaj jednome jako stresna situacija, dok drugome ne predstavlja ugrozu. Stoga su navedeni predstavnici ovog modela pokušali pomoću skale koju su izradili klasificirati stresne događaje i stresore koji ih prate.

Potrebno je napomenuti da istraživanja u ovom modelu gledaju pojedinca kroz njegove životne uloge (posao, bračni status, nivo obrazovanja) te kroz trajanje i ponavljanje stresora. Iako su na početku teoretičari veliku pažnju pridavali opisivanju i klasificiranju samih stresora posljednjih se godina traga za povezanosti stresora i poremećaja koje oni uzrokuju (Havelka, 1998).

### *1.2.2. Reakcijski model*

U ovom modelu najviše se pažnje posvećuje stresu kao odgovoru pojedinca na stresne situacije, pa se tu govori o psihološkom i fiziološkom stresu. Najznačajnija istraživanja u ovom modelu provedena su od strane Hansa Selyea (Lazarus i Folkman, 2004). Kroz svoja dugogodišnja istraživanja na životinjama koja je izlagao raznim hormonima, otrovnim tvarima i visokim temperaturama Seleye je utvrdio da različite životinje jednako reagiraju na štetne podražaje. Također, utvrdio je da uginule životinje, bez obzira na vrstu i jačinu štetnih tvari kojima su bile izložene, jednako doživljavaju promjene. Te će se promjene obično spominjati kao *Seleyeve trijade*, a on sam će ih nazvati *općim adaptacijskim sindromom* (OAS). Opći adaptacijski sindrom podijeljen je u tri faze:

1. faza alarma - U fazi alarma aktiviraju se obrambene snage organizma. Ova faza može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. Nakon početnog šoka tijelo aktivira odnosno mobilizira svoje tjelesne resurse što vodi poremećaju aktivnosti nadbubrežne žlijezde te kardiovaskularnim i respiratornim tegobama.

2. faza otpora - U fazi otpora organizam pomoću brojnih hormonskih i kemijskih promjena potiče obrambene mehanizme. Dugoročno izlaganje organizma stresnom podražaju za koji je organizam stvorio otpornost smanjuje otpornost za druge podražaje.
3. faza iscrpljenja - Nakon što je došlo do smanjenja otpornosti, zbog dugotrajnog izlaganja organizma stresnim poticajima dolazi do faze iscrpljenja. Trajanje same faze ovisi o dugoročnosti i intenzitetu samog zahtjeva. U toj fazi organizam se više ne može boriti s opterećenjem te postaje ranjiviji za neke vrste bolesti, a u težim slučajevima može doći i do smrti. Naravno, treba napomenuti da pojava tjelesnih poremećaja uvelike ovisi o biološkim predispozicijama organizma pojedinca. Selye (1956) također shvaća da dugotrajni stresni događaji mogu uzrokovati ozljede tkiva i bolest. Njegova ideja je preteča suvremenoj teoriji da stres može oslabiti organizam i uzrokovati bolest. Ovu fazu prate kronični umor, različite vrste alergija, različite vrste raka...

### *1.2.3. Kognitivni model*

Pod utjecajem istraživanja u kognitivnoj psihologiji (Lazarus i Folkman, 2004), koja su pokazala da su najznačajniji faktor u stresnim zbivanjima kognitivni procesi, odnosno percepcija ugroženosti i suočavanje sa stresom. Načini suočavanja najviše ovise o kognitivnim procesima osobe koja se našla u nekoj situaciji. Počelo se sve više pozornosti pridavati utjecaju i shvaćanju grupa i pojedinca te njihovim očitim razlikama u načinu reagiranja. Na jednak događaj neki pojedinac će reagirati plaćem, strahom dok će se ostali osjećati ljuti, krivi ili ugroženi. Da bi se shvatilo zašto je to tako potrebno je uzeti u obzir kognitivne procese koji se događaju pri samoj prijetnji te samu prirodu tih procesa.

Reakcije na stres ovise o kompleksnoj relaciji vanjskih okolnosti i značenja koja im ljudi pridaju, procjenjujući ih kao bezazlene ili ugrožavajuće. Po ovoj teoriji i modelu, za djelovanje stresa presudni su spoznajni odnosno kognitivni procesi, a začetnik ove teorije, koja je u posljednjih tridesetak godina dobila veliku pažnju, je Richard Lazarus (Lazarus i Folkman, 2004).

Lazarus i njegovi suradnici su smatrali da se pojam stresa treba promatrati transakcijski, odnosno kao međuodnos pojedinca i okoline. Lazarus i suradnici razvili su model stresa gdje su uvrstili osobine pojedinca, osobine samog događaja, procjenu važnosti događaja, procjenu

mogućnosti utjecaja na događaj te načine suočavanja i naposljetku na kognitivnu procjenu i suočavanje (Lazarus i Folkman, 2004).

Postoje druge vrste kognitivne procjene situacije koje se nameću u suočavanju sa stresom - procjena važnosti samog događaja na pojedinca te njegova mogućnost utjecaja i kontrole navedenog događaja. Procjena utjecaja je od velike važnosti za samog pojedinca jer smanjuje ili čak ukida osjećaj ugroženosti. Stoga, svaki pojedinac, nakon što se suočio sa stresom, uzevši u obzir jačinu stresa te individualne razlike pri procjeni istog, bira načine i strategije kako reagirati na stresor. Iako Lazarus samu kognitivnu procjenu ističe kao primarnu zbog utjecaja na odabir načina suočavanja, također se suočavanje odvija na dva načina: suočavanje sa situacijom koja izaziva stres ili suočavanje usmjereno na problem, te suočavanje s osjećajima u situaciji stresa ili suočavanje usmjereno na osjećaje (Lazarus i Folkman, 2004).

### 1.3. Načini suočavanja sa stresom

Suočavanje sa stresom definira se kao „*konstantno mijenjanje kognitivnih i ponašajnih napora s ciljem savladavanja specifičnih eksternalnih i/ili internalnih zahtjeva koje osoba procjenjuje prevelikim za svoje sposobnosti*“ (Buško, 1995).

Lazarus i suradnici razvili su model stresa gdje su uvrstili osobine pojedinca, osobine samog događaja, procjenu važnosti događaja, procjenu mogućnosti utjecaja na događaj te načine suočavanja i na kraju sama važnost se stavlja na kognitivnu procjenu i suočavanje (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Postoje druge vrste kognitivne procjene situacije koje se nameću u suočavanju sa stresom, procjena važnosti samog događaja na pojedinca te njegova mogućnost utjecaja i kontrole na navedeni događaj. Procjena utjecaja je od velike važnosti za samog pojedinca jer smanjuje ili čak ukida osjećaj ugroženosti. Stoga, svaki pojedinac nakon što se suočio sa stresom, uzevši u obzir jačinu stresa, individualne razlike pri procjeni istog, bira načine i strategije kako utjecati na stresor. Iako Lazarus samu kognitivnu procjenu ističe kao primarnu zbog utjecaja na odabir načina suočavanja, njegovi suradnici smatraju bitnim pri objašnjavanju i utvrđivanju stresa u odnosu okoline i pojedinca još i dvije skupine kognitivne procjene, a to su:

- Primarna procjena stresa odgovara pojedincu na pitanje: „Što ova situacija znači za mene?“ - procjenjuje se važnost i zahtjevnost situacije. Primarna procjena podijeljena je na tri dijela: prijetnja (mogućnost opasnosti, potencijalni gubitak), šteta (doživljeni gubitak, šteta se već dogodila) i izazov (procjena mogućnosti

kontrola ishoda). Izazov može djelovati i motivirajuće na samog pojedinca, jer može biti praćen pozitivnim osjećajima poput zanosa, ushićenosti i uzbuđenja. Zato, iako se izazov percipira kao stresan može djelovati pozitivno i motivirajuće na pojedinca.

- *Sekundarna procjena* predstavlja izbor strategija s kojima smanjujemo prijetnju ili izazov. Prilikom sekundarne procjene pojedinac raspoloživim resursima suočavanja procjenjuje opasnost i izazov koji je stavljen pred njega i zaključuje može li se ili ne može nositi s opasnošću koja je pred njim. Ako ustanovi da nema kapacitete (resurse) osjeća veliku ugrozu dok se to ne riješi. Ako se uzme u obzir da je za život i normalno funkcioniranje ljudi važnije suočavanje sa stresom od samog stresa jasno je zašto je procjena stresa vrlo važan segment u cjelokupnom procesu.

Veliku ulogu u procesnom suočavanju ima odnos pojedinca i okoline. Promjene u načinu suočavanja sa stresom mogu biti izazvane nastojanjem da pojedinac promijeni okolinu. Stilovi suočavanja sa stresom razlikuju se od osobe do osobe i odnose se na oblike suočavanja usredotočene na emocije i usredotočene na problem. Strategije suočavanja sa stresom ukazuju na sva ponašanja i reakcije koje se primjenjuju u svladavanju stresnih situacija. One uključuju emocionalne, bihevioralne te kognitivne pristupe rješavanju situacija, te podrazumijevaju vremenske uvjete te težinu situacije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Kroz istraživanja stresa i suočavanja sa stresom dolazi do pitanja i razmišljanja o samoj djelotvornosti suočavanja kao procesa i koliko ona uistinu pomaže kod rješavanja i snalaženja u stresnoj situaciji. Također, valja obratiti pozornost na načine suočavanja te koji su to načini najučinkovitiji pri samom suočavanju sa stresnom situacijom. Lazarus i njegovi suradnici (2004) ukazuju da na ta pitanja nije moguće dati jednostavan odgovor te da na samo suočavanje utječe mnoštvo faktora poput uspješnosti, razine na kojoj se procjenjuje te stanje i situacija samog pojedinca i stresne situacije u kojoj se našao. Pojedinac koji može pozitivno reagirati na društvenom planu može imati loše posljedice na drugim važnim životnim poljima, što navodi na zaključak da najbolji trenutni odgovor na jednu situaciju može imati nepovoljan učinak za drugu. Neki autori dijele načine suočavanja na zrele i nezrele koji uvelike olakšavaju ili otežavaju pojedincu sam proces prilagodbe (Lazarus i Folkman, 2004).

Zbog toga Lazarus i Folkman (1984; prema Pregrad, 1996) ističu temeljna pravila što ih treba imati na umu pri procjeni uspješnosti suočavanja: ni jedan način suočavanja nije ni loš niti dobar sam po sebi, uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju, nužno je razmotriti koliko je određena strategija suočavanja prilagođena istodobno pojedincu i situaciji. Nadalje, sama procjena mogućnosti utjecaja na stresor utječe na izbor načina koji odgovaraju trenutnoj situaciji.

#### *1.4. Stres kod djece i adolescenata*

Djeca proživljavaju stresne situacije u kojima se nalaze njihovi roditelji, iako možda nisu njima direktno izložena. Razne promjene u bližoj okolini, pa i svakodnevni boravak u vrtiću djeci predstavljaju velike izazove koji iziskuju od njih da se suočavaju i bore sa određenom količinom stresa. Odgojitelji bi trebali moći prepoznati dijete koje se suočava sa stresom te mu pomoći podučavajući ga vještinama da osobnom snagom prebrodi stres (Havelka, 1998).

Prema Vulić-Prtorić (1997) u periodu djetinjstva i adolescencije dijete se susreće s različitim oblicima životnih stresova, a u toj ranjivoj dobi nema još potpuno razvijene vlastite načine suočavanja te se ne zna osloniti na vlastite resurse i nije ih još sposobno koristiti u borbi sa stresom.

Peterson (1989) upućuje na osam važnih područja za koje smatra da bitno utječu na sposobnost djeteta za suočavanje sa stresom: osobine ličnosti, senzitivnost i socijalna percepcija, humor, motivacija, moralnost, pažnja, perceptivno-motoričke vještine i kognitivno-lingvističke sposobnosti. Stupanj kognitivnog i socijalnog razvoja naveliko utječe na procjenu jačine stresora i na djetetovu reakciju na isti. Što su djeca mlađa raspoložu s manje znanja i neverbalnih mogućnosti na kojima bi temeljila svoje odluke, a još dosta toga nerealnog i iz svijeta mašte utječe na njihovu percepciju stresa (Vehovec-Kolić, 1998).

Kada se radi o djeci i adolescentima nema velikog broja provedenih istraživanja vezanih za stres i suočavanje s istim. Oblici suočavanja koje dijete preferira, uža i šira okolina koja podržava ima puno utjecaja za uspješnost djetetove strategije rješavanja stresa. Vrlo je važno i neophodno uključiti socijalni kontekst djeteta kad govorimo o istraživanjima suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata (Zotović, 2009).

Naime, stres u djetinjstvu počinje od najranijih dana, što zbog svakodnevnih izazova koje dijete mora usvojiti, do stresa zbog nemogućnosti odgovora na zadatke koje pred njih stavljaju

roditelji i bliski ljudi. U najranijem periodu djetete nije u mogućnosti izraziti svoje misli i osjećaje, što rezultira stanjem stresa i frustracije (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

Nadalje, odvajanje od važne figure majke, djetetu predstavlja veliki strah, što ga dovodi u stanje stresa koji rezultira razdražljivošću, plačljivošću te raznim stanjima regresivnog ponašanja. Polazak u vrtić predstavlja takav događaj i smatra se jednim od stresnijih događaja za djetete. Tu se javlja separacijski stres, strah odvajanja od roditelja i poznate okoline (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

Tu se ubrajaju najstresniji događaji - smrt (roditelja, člana obitelji, smrt općenito). Djeca do pete godine pokazuju nemogućnost potpunog shvaćanja situacije, ne shvaćaju trajnost i nepromjenjivost situacije. Tek nakon pete godine života počinju uviđati ireverzibilnost i univerzalnost smrti (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

U ovoj dobi, jedan od najvećih stresora uz smrt je i traumatski događaj. To je izrazito jak stresor kojem, ako mu je djetete izloženo, može kod njega uzrokovati gubitak realne slike okoline kao sigurnog mjesta. Pod traumatske događaje uvrštavaju se pojmovi poput dugoročnog emocionalnog zlostavljanja, zanemarivanja temeljnih egzistencijalnih potreba djeteta, dugoročno fizičko nasilje u obitelji i među vršnjacima... (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

Današnja djeca izložena su različitim vrstama stresora i stresnih situacija. Nevezano jesu li to jednokratni ili ponavljani stresni događaji oni nisu jednako jaki i ne djeluju podjednako na svu djecu. Kao što je poznato, period djetinjstva je period intenzivnog multidimenzionalnog djetetovog razvoja tako da pojmu suočavanja sa stresom treba pristupiti isto tako - multidimenzionalno. Dokazano je da djeca različite dobi različito reagiraju na stres, te da su im okidači (stresori) kroz dob drugačije usmjereni. Nestabilna okolina, narušeni odnosi u obitelji, prezaposlenost roditelja, negativno utječu na normalan razvoj djeteta. Stalna izloženost stresu u ranoj dobi može poremetiti razvoj mreže moždanih stanica, što kasnije rezultira raznim problemima kao što su sklonost nepoželjnom ponašanju u adolescentnoj dobi, smetnje u jezičnom izražavanju, smetnje u socijalnim odnosima, a zna se da su neki obrasci negativnog razmišljanja usvojeni u ranoj dobi, usvojeni trajno (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

S obzirom da djeca teško shvaćaju razloge i različitost stresnih događaja koje ne mogu kontrolirati tu veliku ulogu imaju odrasli i način na koji se oni odnose prema njima. Djetete predškolske dobi provodi u odgojno-obrazovnoj ustanovi veliki dio svoga dana stoga je vrlo važno osvijestiti važnost i način reagiranja odgojitelja u takvim trenucima. Ako je odgojitelj

osoba puna topline i razumijevanja dijete će brže prebroditi stresnu situaciju. Skrb o zdravlju i dobrobiti djeteta zahtjeva široko znanje o svim aspektima i osobinama djece te njihovim raznovrsnim promjenama. Stabilna bliža i daljnja okolina, pozitivne reakcije, bogatstvo stečenih resursa, količina i kvaliteta socijalne podrške samo su neki od zaštitnih faktora obrane od dugoročnih posljedica stresa. Stres je danas gotovo nemoguće izbjeći, ali od najranije dobi potrebno je početi s učenjem i usvajanjem vještina koje djetetu mogu pomoći u suočavanju sa stresom. Uspješno suočavanje sa stresom rezultira rješavanjem problema i smanjivanjem neugodnih posljedica i osjećaja izazvanih samim stresorom (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

Skrb o zdravlju i dobrobiti djeteta zahtjeva široko znanje o svim aspektima razvoja i osobinama djece, te njihovim raznovrsnim promjenama. Prepoznavanje djetetovog ponašanja kao i kvalitetna reakcija od velike su važnosti. Odgojitelji kroz planirane i osmišljene aktivnosti svakodnevno u svom radu mogu pomoći djeci da se nauče nositi sa stresnim situacijama. Važno je svakom djetetu bogatiti i razvijati njegove strategije i resurse kako bi se što kvalitetnije nosilo sa svakodnevnim stresom te ga što brže otklonilo. Promatrajući dijete multidisciplinarno i uzimajući sve informacije koje su mu na raspolaganju, kompetentan i odgovoran odgojitelj izabrat će najučinkovitiju strategiju koja će mu pomoći da zajedno s djetetom i roditeljima ublaži posljedice stresa jer dugoročno gledano djetetovo zdravlje i dobrobit su u opasnosti. Suradnja sa stručnim suradnicima ovdje je od velike važnosti kao i uzajamno poštivanje i povjerenje od roditelja. Samo zajedničkim znanjem i trudom može se djelovati kvalitetno (Munjas-Samarin i Takšić, 2009).

### *1.5. Psihološka otpornost*

Otpornost se može definirati kao uspješnu prilagodbu, kao što su akademski uspjeh, zdravi odnosi, dobrobit i nepostojanje internaliziranih ili eksternaliziranih poteškoća, unatoč teškim životnim nedaćama (Cefai i sur., 2015). Pojam otpornosti koristio je sam Darwin još davne 1859. godine kao sinonim za uspješnu prilagodbu različitim okolinskim uvjetima (Cefai i sur., 2015).

Prva istraživanja vezana uz psihološku otpornost pojavljuju se krajem sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Na otpornost se može gledati kao na karakteristiku koja omogućava osobi izabrati prikladne bihevioralne izbore unatoč izloženosti mnogobrojnim rizičnim čimbenicima (Doležal, 2015).



Otpornost može objasniti kako se neka djeca lakše nose sa preprekama od rane dobi, a neka imaju psihološke posljedice cijeli život. Kad se govori o otpornoj djeci riječ je o djeci koja dijele neke zajedničke karakteristike: lak temperament, društvenost, sposobnost izazivanja pozitivnih emocija kod drugih, optimizam, empatija, smirenost i opuštenost - općenito kvalitetno funkcioniranje na socio-emocionalnom planu (Tatalović-Vorkapić i Lončarić, 2014). Kad dijete usvoji i ovlada ovim vještinama i kompetencijama, one mu pomažu smanjiti posljedice stresa, emocionalne patnje i boli. Ovdje je važno naglasiti da se pojedinac ne rađa sa otpornošću nego se ona usvaja i razvija svladavanjem i ovladavanjem životnih situacija.

Dobrobit djece treba postati jedan od glavnih ciljeva u radu odgojno-obrazovnih ustanova. Odgojitelji bi se trebali fokusirati na djetetove snage, njegujući njegove unutarnje i vanjske resurse, osnaživati svako dijete da preuzme odgovornost za svoje postupke. Otporno dijete je emocionalno zdravo, sposobno za uspješno suočavanje s izazovima i oporavak od neuspjeha, takvo dijete pred sebe stavlja realne ciljeve i očekivanja. Psihološka otpornost je proces koji se nadograđuje iz godine u godinu, tako da treba prilagoditi postupke i nadograđivati djetetove kompetencije i vještine te ih prilagođavati njihovim razvojnim fazama kroz život (Brooks i Goldstein, 2005).

### *1.6. Socijalne kompetencije i psihološka otpornost*

Za ostvarivanje socio-emocionalne dobrobiti potrebno je puno ulaganja, truda i raznih aktivnosti koje održavaju odnose s drugima, podižu samopoštovanje te tako razvijaju i povećavaju resurse otpornosti kod djece. Dobrobit možemo promatrati kao percepciju pojedinca koja se odnosi na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo te nesmetano razvijanje i dobar osjećaj na svim razinama življenja. Kontekst predškolske ustanove za odgoj i obrazovanje tu je od velike važnosti jer je u mogućnosti pratiti, prepoznavati i poticati dobrobit djece (Tatalović-Vorkapić, Lončarić, 2014).

Iako određenja socijalne kompetencije su različita i variraju, najčešće odrednice su vezane uz sposobnost stvaranja i usklađivanja fleksibilnih, prilagođenih reakcija na zahtjeve, te stvaranje i iskorištavanje prilika iz okoline pojedinca (Katz i McClellan, 1997). Kao sastavnice socijalne kompetencije vežu se regulacija emocija, socijalna znanja i socijalno razumijevanje, socijalna umijeća i socijalne dispozicije. Sva ta znanja i kompetencije dijete mora usvojiti kako bi bilo funkcionalno u svome okruženju.

Djeci je potrebno usvojiti nekoliko vrsta socijalnih znanja kako bi stvorili prijateljstva, poput poznavanja normi i poštivanja pravila, ovladanosti verbalnom komunikacijom, poznavanja svoje kulture itd. Socijalno razumijevanje pak uključuje razumijevanje i predviđanje tuđih reakcija na svakodnevne situacije kao i jasno predviđanje tuđih emocija. Raspravljanje, dogovaranje, pregovaranje i suradnja - sve to treba jedan pojedinac usavršiti kako bi razvio zadovoljavajuće odnose sa vršnjacima. Pristupanje i uključivanje u igru i aktivnosti, odabir partnera i suigrača, pokazivanje interesa za aktivnosti i uspjeh druge djece iz skupine, te na prihvatljiv način odbijanje nekome pristupu igri spada pod kompetenciju socijalnog umijeća (Katz i McClellan, 1997).

Kvalitetni odnosi sa vršnjacima, razvijanje brižnih i poticajnih odnosa vrlo su bitni u razvijanju i stvaranju dječje otpornosti jer pomažu u smanjivanju posljedica stresa. Usvojene navike u ponašanju koje se namjerno ili nenamjerno ponavljaju u ponašanju pojedinca možemo definirati kao dispozicije. One mogu biti prosocijalne i poželjne poput kreativnosti, sklonost šali, radoznalosti i nepoželjne poput svadljivosti, škrtosti i egoističnosti. Socijalno kompetentno dijete reagirat će i iskazati svoje umijeće poput odgovornosti i suradljivosti te tako smanjiti konflikte u skupini. Većinu tih kompetencija i vještina dijete usvaja boraveći svakodnevno u odgojno-obrazovnoj ustanovi gdje okruženo svojim vršnjacima i odgojiteljima, te gdje stupa u različite socijalne kontakte i situacije. Stoga se odgojiteljima i cjelokupnoj odgojno-obrazovnoj ustanovi nameće sama po sebi odgovornost za razvijanjem socijalnih vještina, koje su itekako veliki faktor u razvijanju dječje otpornosti, i nakraju opće dobrobiti svakog pojedinca. Odgojitelj da bi potaknuo dječji socijalni razvoj mora dobro poznavati i sam razvoj djeteta, stvoriti toplu i ugodnu atmosferu, osmisliti bogato, poticajno i atraktivno prostorno okruženje te svojim ponašanjem biti uzor djeci. U prostorijama odgojno-obrazovne ustanove socijalna i prostorna dimenzija su neraskidivo povezane te same po sebi određuju kvalitetu same interakcije djeteta. Za neku djecu, promjene u kontekstu odgojne skupine mogu imati veći utjecaj nego izravna intervencija na njihovo ponašanje (Katz i McClellan, 1997).

### *1.7. Obitelj i razvijanje otpornosti*

Iako su dosad istraživanja vezana uz otpornost bila usmjerena prema individualnoj otpornosti, sve više se javljaju autori koji istražuju sustav otpornosti grupa kao što su obitelj, škola, organizacije, radna mjesta, vrtići i drugo (Doležal, 2006). Ta istraživanja pristupaju

pojedincu kao socijalnom biću koje ne živi u izolaciji nego većinu vremena provodi u interakciji sa raznim grupama i pojedincima u njima. To nas dovodi do zaključka da otpornost može biti karakteristika ne samo pojedinca nego i obuhvaća socijalno okruženje u kojem pojedinac živi. Kao temelj uzima se obitelj kao zajednicu iz koje dijete potiče. Svako dijete treba stabilan emocionalan odnos s barem jednim roditeljem koji mu omogućava zadovoljavanje potrebe za pripadanjem i materijalnom sigurnošću. Svaka obitelj njeguje i razvija jedinstvene ciljeve i vrijednosti, ali otporne obitelji njeguju neka slična znanja i uvjerenja. Tako kao neke od karakteristika koje se ističu u obiteljima koje su otpornije od drugih su izražavanje empatije, aktivno slušanje, prihvaćanje djece onakvima kakvi jesu, poticajna obiteljska klima, samodisciplina, jaka povezanost u obitelji, strukturirani obiteljski život, vještine rješavanja socijalnih pitanja, duhovnost i još mnoge druge. Te karakteristike mogu se nazvati i zaštitnim čimbenicima. Zaštitni čimbenici pomažu djeci oduprijeti se ili umanjiti rizične faktore. Rizični čimbenici ili faktori su stanja ili situacije koje su individualnog ili kontekstualnog karaktera, a ta stanja pospješuju vjerojatnost neuspješnih ishoda za dijete (Doležal, 2006).

Rizične čimbenike moguće je podijeliti prema djelovanju: na individualne i socijalne. U individualne čimbenike ubrajaju se čimbenici poput niske kognitivne sposobnosti i bioloških karakteristika, a u socijalne slabu socijalnu prilagođenost, izloženost alkoholizmu u obitelji, raznim vrstama nasilja te odvajanje od roditeljskog doma. Mnoga istraživanja koja su provedena na temu roditeljskih odgojnih stilova i socio-emocionalnog ponašanja djeteta utvrdila su da autoritativan stil roditeljstva, gdje se kombiniraju velika briga te određena disciplina s velikom količinom kvalitetne i poticajne komunikacije i uz dovoljnu dozu topline stvara dijete sa visokim udjelom samopouzdanja i socijalne kompetencije (Katz i McClellan, 1997). Povoljno emocionalno i socijalno okruženje stvorit će se kombinacijom nadzora, skrbi, ohrabrivanja, zahtjevnosti i komunikacije. Roditelji koji zahtijevaju od svoje djece odgovornost, brigu za sebe i svoje bližnje, koji discipliniraju dijete na način koji potiče osjećaj vlastite vrijednosti i samodiscipline stvaraju dugoročno otpornog i zadovoljnog pojedinca koji će se znati nositi sa budućnošću.

## *1.8. Razvijanje i usvajanje vještina otpornosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi kroz projekt RESCUR*

RESCUR – Kurikulum otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob nastao je u sklopu Comenius projekta pod pokroviteljstvom Europske unije. Projekt se provodio u trogodišnjem periodu (2012 - 2015) i uključivao je djecu predškolske i osnovnoškolske dobi. Cilj projekta bio je razvoj otpornosti i djelovao je multikulturalni i na međunarodnoj razini. U projekt su se uključila mnogobrojna europska sveučilišta, pa tako i Sveučilište iz Zagreba, a glavni koordinator bilo je Sveučilište na Malti.

Sam program RESCUR na valovima pojavljuje se kao odgovor na sve veće ekonomske, socijalne i kulturološke izazove poput recesije, velike nezaposlenosti, terorizma i migracija (Miljević-Ričićki i Bouillet, 2015). Ti izazovi najviše pogađaju djecu pripadnike etničkih i kulturoloških manjina, djecu koja rastu u siromašnim uvjetima te su zbog toga diskriminirana i etiketirana na raznim poljima, a ponajviše unutar obrazovnog sustava. Sam kurikulum pomaže i nudi konkretne načine i odgovore kako bi se djecu osnažilo, potaknulo ih da se oslanjaju na vlastite unutarnje snage. Samim time se pokušava izbjeći rano napuštanje školovanja, izlaganje školskim neuspjesima, socijalno isključivanje i sličnih nepovoljna ponašanja.

Dugoročno gledano cilj ovog kurikulumu je osnažiti svu ranjivu djecu u Europi kroz razvijanje i poboljšavanje socijalnog i emocionalnog učenja djece, a samim time i njihovu otpornost, poticati zdrave odnose i prosocijalno ponašanje, očuvanje mentalnog zdravlja i dobrobiti djece, poboljšati motivaciju na akademskom polju djece koja su izložena socijalnoj isključenosti (Cefai i suradnici, 2015). Kurikulum i njegove teorije proizlaze iz znanstvenih istraživanja i razvijanju otpornosti pristupaju dvojako, uzima se u obzir cjelokupna važnost konteksta u kojem dijete boravi kao i na jačanje samog pojedinca i njegovih resursa. Kurikulum se temelji na europskoj koncepciji i odražava stanje i trenutne potrebe europskog društva, odlikuje ga fleksibilnost i prilagodljivost pa su sve aktivnosti provedive u svim kulturama.

### *1.8.1. Okviri i teme kurikulumu*

Obrazovanje pruža jedinstvenu priliku za poticanje uključivanja depriviranih i isključenih zajednica u sustav jer pomoću njega je moguće osnažiti pojedince i dati im alate koji će im poslužiti u borbi za socijalnu pravdu i inkluziju.

Kurikulum je opisan u pet priručnika ; „*Vodič za odgojitelje i učitelje*“, „*Priručnik za odgojitelj(ic)e (djece predškolske dobi)*“, „*Priručnik za učitelje – mlađa osnovnoškolska dob (6-8)*“, „*Priručnik za učitelje srednja osnovnoškolska dob (9-11)*“ i „*Priručnik za roditelje (djece predškolske i osnovnoškolske dobi)*“. Teme koje se obrađuju u okviru kurikuluma obuhvaćaju komunikacijske vještine, stvaranje i održavanje zdravih odnosa, aktivnosti na razvijanju pozitivnog mišljenja i samopouzdanja, razvijanja samoodređenja, bogaćenja unutarnjih resursa i snaga te pretvaranja stresora i izazova u osobni rast i razvoj. Teme se nadograđuju i postaju sve složenije sa dobi djece. Sam projekt provodi se sa jednom skupinom u trajanju dvije pedagoške godine. U priručniku za roditelje približavaju se i opisuju teme koje djeca obrađuju u vrtiću te se roditeljima nude aktivnosti kako bi sa svojom djecom mogli nastaviti raditi kod kuće. Roditeljima se nude niz strategija sa kojima i se potiče da grade i razvijaju otpornost djeci u obiteljskom okruženju (Miljević-Riđički i Bouillet, 2015).

#### *1.8.2. Provedba kurikuluma otpornosti u dječjim vrtićima*

RESCUR na valovima koristeći univerzalni i inkluzivni pristup namijenjen je svoj djeci u skupini, posebno naglašavajući djecu sa visokim rizičnim čimbenicima kao što su izbjeglice, useljenici, djeca sa teškoćama u razvoju (Cefai i suradnici, 2015). Pozornost se posvećuje, kroz razne teme i aktivnosti koje obrađuju sa djecom, na jačanje i izgradnju otpornosti kako kod djece, tako i kod odgojitelja i učitelja. Aktivnosti se s obzirom na dob djece dijele na početnu, srednju i naprednu razinu.

Odgovitelji sami procjenjuju koju razinu aktivnosti će provoditi u svojoj skupini te kako će, s obzirom na individualne potrebe svoje skupine prilagoditi sam kurikulum. Odgovitelji omogućavaju djeci da aktivno uče i sudjeluju u aktivnostima tako što će: redovito koristiti iskustva povezana s kulturom ili tradicijom svakog djeteta u skupini, koristiti i njegovati sve načine komunikacije, poticati svako dijete da se izražava na svom materinskom jeziku, brinuti za sve poteškoće djece u skupini te prilagoditi i uključiti ih bez obzira na poteškoće (sluh, vid), osigurati da su sve prostorije fizički dostupne djeci pogotovo teže pokretnoj, uvjeriti se da su sve upute i aktivnosti jasno razumljive bez obzira čita li dijete ili ne, omogućiti djetetu da doživi uspjeh, djecu koja imaju problema u ponašanju, odbijaju sudjelovati i slično ne izdvajati i etiketirati nego ih pokušati sa velikim razumijevanjem i pozitivnim pristupom uključiti i angažirati (Cefai i sur., 2015).

Znanstveno je dokazano da se otpornost i programi za socijalno-emocionalno učenje puno kvalitetnije usvajaju ako se koristi SAFE pristup koji je postupan, korak po korak (u sekvencama), kad je učenje eksperimentalno i participativno (aktivno), fokusirajući se na razvoj vještina (fokusirano) i sa nedvosmislenim ciljevima učenja (eksplicitno) (Cefai i sur., 2015).

Što se tiče materijala koji odgojitelji koriste pri samoj provedbi kurikuluma on se sastoji od lutaka za prste, kompleta radnih listića, kompleta radnih listića za roditelje koje će koristiti za rad s djecom kod kuće, aktivnosti za usmjeravanje, glazba za slušanje i za usmjerivanje pažnje te tematski poster. Materijali su dostupni i u digitalnom obliku, te se potiče odgojitelje da koriste multimedijalna sredstva radi što boljeg doživljaja i interakcije djece. Odgojitelj djecu uvodi u aktivnosti glazbom ili vježbama disanja kako bi se djeci usmjerila pažnja. Usmjerena pažnja, usredotočenost, i svjesnost svojih misli i emocija vodi samokontroli i samoregulaciji što su bitni faktori otpornosti. Glavni dio aktivnosti je pripovijedanje priča, gdje odgojitelj priča izabranu priču koristeći se dvjema lutkama za prste. Tu postoje mogućnosti nadogradnje aktivnosti poput uvođenja dijaloga pa to prerasta u igrokaz ili neku drugu priču gdje djeca glume. Aktivnosti se provode svaki drugi dan i mogu okvirno trajati do sat i pol. Odgojitelji u jednom kutu sobe, zajedno s djecom formiraju Centar otpornosti koje svakodnevno koriste za provedbu aktivnosti. Bilo bi poželjno afirmirati naučene kompetencije otpornosti i u druge dijelove svakodnevnih aktivnosti kako bi djeca mogla iskusiti i primijeniti naučeno. Odgojitelj je uzor i model, pa bi svojim primjerom komunikacije i ponašanja morao pratiti i podupirati praksu. Kako bi što kvalitetnije i motiviranije pristupili provedbi ovog kurikuluma odgojitelji i stručni suradnici polaze edukaciju koja će ih osnažiti i dati im konkretne odgovore na njihova pitanja i nedoumice, poticati ih na međusobnu suradnju i izmjenu iskustava (Cefai i sur., 2015).

Odgojitelji također moraju uzeti u obzir ozbiljnost i delikatnost ovog procesa, moraju biti spremni i imati unaprijed dogovorenu i razrađenu strategiju ako se dijete tijekom razgovora i aktivnosti otvori i iznese osobne traume i doživljaje. Odgojitelji moraju prepoznati važnost i delikatnost situacije i odmah reagirati bilo da prekine aktivnost i nastavi s djetetom nasamo, bilo da zatraži stručnu pomoć psihologinje, uključi roditelje ili da promijeni aktivnost. Također, odgojitelji moraju uvijek znati da oni nisu educirani i ne mogu provoditi nikakve terapije nego samo pokazati veliku empatiju i suosjećanje za stanje djeteta (Cefai i sur., 2015).

Pri provedbi i realizaciji samog kurikuluma u odgojno-obrazovnoj ustanovi bitna je uključenost svi sudionika odgojno-obrazovne ustanove, motivacija i suradnja kao i partnerstvo s

roditeljima. U odgojno-obrazovnoj ustanovi formiraju se timovi po dobnim skupinama i u tim se timovima reflektiraju aktivnosti i njihov učinak, prolaze se evaluacije, i podupire se međusobna suradnja. Poželjno bi bilo da u timovima sudjeluje psihologinja i odabrani mentori (Cefai i sur., 2015).

### *1.8.3. Otpornost kod odgojitelja*

Evidentno je da odgojiteljski posao postaje sve zahtjevniji i samim time stresniji. Prema Cefai (sur., 2015) poučavanje se smatra vrlo stresnim zanimanjem jer ono vrlo često vodi sagorijevanju na poslu i napuštanju profesije. Kvaliteta odgojno-obrazovne ustanove uvelike ovisi o kompetencijama, osobnom i profesionalnom razvoju te samom ponašanju odgojitelja. Promjene u odgojno-obrazovnom procesu, rad s nemotiviranom djecom, raznovrsne individualne potrebe djece, neadekvatni prostori za broj djece u grupi, neslaganje sa kolegicama i stručni timom, buka, samo su neki od stresora sa kojima se odgojitelji susreću svakodnevno u svom radu. Posao odgojitelja je vrlo kompleksan, on uključuje zadovoljavanje potreba djece, ostvarivanja uvjeta za rast i razvoj djeteta, stvaranje iskrenih emocionalnih veza te nakraju i samo discipliniranje. Odgojitelji se svakodnevno susreću i sa roditeljima koji imaju nerealna očekivanja od same institucije. Komunikacija i suradnja sa roditeljima jedan je od velikih čimbenika stresa kod odgojitelja. Nedostatak komunikacije i određena vrsta neslaganja u samoj organizaciji gdje radi također doprinosi osjećaju emocionalne iscrpljenosti i prezasićenosti sa poslom. Odgojitelje treba osnaživati i bogatiti raznim vještinama kako bi mogli kvalitetno reagirati na stresne situacije i izazove. Samo otporni i zadovoljni odgojitelji imaju razvijenu empatiju, mogu gledati situaciju iz tuđe perspektive, imaju razvijenu društvenu svijest, te uspostavljaju zdrave odnose sa drugima i samom djecom (Cefai i sur., 2015).

Čimbenici koji pomažu pojedincu i koji ga štite od stresora osobne su prirode i variraju od osobe do osobe. Pouzdanost, motiviranost, usvojene vještine suočavanja sa stresom, izdržljivost, predanost poslu samo su neki od zaštitnih čimbenika. Svaki odgojitelj koji je pohađao edukaciju o primjeni Europskog priručnika za razvoj otpornosti imao je priliku raditi na sebi i bogatiti svoje resurse. Odgojitelji bi trebali razumjeti važnost stvaranja konteksta u kojem se mogu razvijati se profesionalnoj razini, imati pozitivne stavove o poslu, shvaćati važnost fleksibilnosti u radu sa grupom, imati samopouzdanja i vjeru u sebe. Samo zadovoljan i otporan

odgojitelj može svojim primjerom i uvjerenjima razvijati otpornost kod djece (Cefai i sur., 2015).



## **2. Cilj i istraživačka pitanja**

Cilj ovog istraživanja bio je saznati kakav pristup razviju otpornosti kod djece predškolske dobi imaju odgojiteljice koje su pohađale edukaciju za primjenu Kurikuluma otpornosti za predškolsku dob (RESCUR) u usporedbi s odgojiteljicama koje nisu pohađale edukaciju. Važnost ovog istraživanja proizlazi iz sve veće izloženosti djeteta odnosno čovjeka stresu te potrebi da ga se u najpogodnijim godinama za razvoj otpornosti pripremi za kasnije stresne situacije. Stoga se ovim istraživanjem pokušalo saznati koliko pažnje odgojitelji posvećuju razvoju vještina i sposobnosti otpornosti kod djece predškolske dobi, pri čemu se očekuje da više pažnje razvoju otpornosti kod djece predškolske dobi posvećuju odgojiteljice koje su pohađale edukaciju o primjeni Europskog kurikuluma za otpornost za predškolsku i osnovnoškolsku djecu RESCUR.

### 3. Metoda

Istraživanje je provedeno na namjernom uzorku sastavljenom tako da u uzorku budu obuhvaćene odgojiteljice koje su pohađale edukaciju o primjeni Europskog kurikulumu za otpornost za predškolsku i osnovnoškolsku djecu RESCUR te odgojiteljice koje nisu pohađale takvu edukaciju. U istraživanju su korišteni podaci koje je prikupila Mahovlić (2018) koji su nadopunjeni tako da u uzorku u dovoljnoj mjeri budu zastupljene odgojiteljice educirane za primjenu kurikulumu za otpornost. U dijelu istraživanja koje je provela Mahovlić, sudjelovala je jedna odgojiteljica koja je završila edukaciju te 10 odgojiteljica koje nisu dodatno educirane. U drugom dijelu istraživanja sudjelovalo je devet dodatnih odgojiteljica od kojih je šest pohađalo edukaciju. Dakle, u ovome radu analizirani su intervjui s ukupno sedam odgojiteljica koje su završile dodatnu edukaciju te 13 odgojiteljica koje takvu edukaciju nisu prošle. Odgojiteljice se razlikuju po dužini staža i dolaze iz različitih vrtića. Sve odgojiteljice dolaze iz vrtića grada Zagreba.

Pri prikupljanju podataka korištena je tehnika polustrukturiranog intervjua. Na početku intervjua sudionici su bili obaviješteni o svrsi i cilju istraživanja, zaštiti povjerljivosti podataka te dobrovoljnosti sudjelovanja. Pitanja u intervjuu oblikovana su tako da se ispituju postupci za razvoj otpornosti usmjereni na razvoj samopouzdanja i vještine rješavanja problema, na pomoć i podršku u stresnim situacijama, na podršku djeci s većom potrebom za osnaživanjem te na suradnju s roditeljima i stručnim suradnicima. Ista pitanja korištena su u oba dijela istraživanja radi vjerodostojnije usporedbe.

## 4. Rezultati

Na temelju provedenih intervjua kodirani su i kategorizirani odgovori odgojiteljica posebno za grupu odgojiteljica koje su pohađale edukaciju o primjeni Europskog kurikulumuma za otpornost za predškolsku i osnovnoškolsku djecu RESCUR i grupu odgojiteljice koje nisu pohađale edukaciju te je svaka kategorija potkrijepljena navodima odgojiteljica ili njihovim primjerima iz svakodnevnog rada u odgojnoj skupini.

**Tablica 1. Sažetak odgovora intervjuiranih odgojiteljica**

Odgojiteljice koje su sudjelovale u projektu otpornosti (N = 7)		Odgojiteljice koje nisu sudjelovale u projektu otpornosti (N = 13)	
<b>1. Pristup jačanju samopoštovanja</b>			
Sažeti odgovori	Točni navodi	Sažeti odgovori	Točni navodi
<p>Sve odgojiteljice tvrde da svakodnevno provode razne aktivnosti na temu jačanja kompetencija pa tako i samopoštovanja. Taj dio dječje osobnosti smatraju vrlo bitnim i trude se jačati ga i razvijati.</p> <p>Većina odgojiteljica naglašava važnost omogućavanja djeci da budu samostalna, da uče čineći.</p> <p>Aktivnosti koje odgojiteljice navode su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tematske slikovnice,</li> <li>• razgovori u krugu,</li> <li>• iskazivanje i prepoznavanje emocija,</li> <li>• poticanje na samostalnost pri jelu i pilu,</li> <li>• usvajanje vještina odijevanja i obuvanja,</li> <li>• briga o sebi i okolini,</li> <li>• životno-praktične aktivnosti,</li> <li>• afirmativna komunikacija,</li> <li>• naglašavanje vrlina,</li> <li>• pohvala kao poticaj,</li> <li>• grupna povezanost,</li> <li>• projekt Otpornost.</li> </ul>	<p><i>" Aktivnosti koje potiču djecu na zauzimanje za sebe, iskazivanje svojih osjećaja i htijenja npr. „stop, to mi smeta, ne čini mi to. Smatram kako je u predškolskoj dobi važno djeci približiti i osvijestiti cijeli spektar emocija s kojima se oni svakodnevno susreću, izuzev onih osnovnih emocija. Aktivnostima koje potiču poznavanje i prepoznavanje vlastitih emocija uvelike doprinosimo razvoju snažnih i samopouzdanih mališana. "</i></p> <p><i>„U mnogim aktivnostima koje provodimo s djecom možemo razvijati i jačati samopouzdanje djece. Dijete kada nešto napravi, što mu je bilo teško u što je uložilo trud i na kraju postiglo uspjeh, jača samopouzdanje. To jesu i svakodnevne aktivnosti brige o sebi npr. samostalno odijevanje, samoposluživanje pri jelu i piću, različiti zadaci koje dijete uz trud, rad i pomoć, ako je potrebna, uspješno napravi. "</i></p> <p><i>„Nastojim organizirati aktivnosti na principu "pomoz mi da uradim sam", to su aktivnosti iz životno praktičnog područja koje uključuju koordinaciju</i></p>	<p>Sve odgojiteljice ističu da sve aktivnosti koje svakodnevno provode s djecom pomažu u razvijanju samopouzdanja kod djece.</p> <p>Ističu važnost individualnog pristupa i poznavanja „jačih i slabijih „ strana djeteta.</p> <p>Naglašavaju važnost afirmativne komunikacije s djecom, skretanje pažnje na djetetov uspjeh, pohvale uspjeha svakog djeteta, poticanje samostalnosti u svim poljima razvoja koja uvelike pomaže u razvijanju samopouzdanja i otpornosti.</p> <p>Poticanje empatije, suradničkih odnosa, privrženosti odgojitelju i grupi, mogućnost samostalnog izbora aktivnosti, igračka i suigrača te neizostavne životno-praktične aktivnosti sve uvrštavaju kao neizostavan pristup u jačanju samopouzdanja djece.</p> <p>Također, većina odgojiteljica navodi kako ekspresivne aktivnosti (glazbene, dramsko scenske , likovne i sl.) u velikoj mjeri doprinose razvoju</p>	<p><i>„Sudjelovanje djece u donošenju pravila grupe, odabiru naziva grupe, sudjelovanje u organizaciji prostora, odabiru mjesta koje žele posjetiti. "</i></p> <p><i>„Odlasci na izlete bez roditelja također su pridonijeli razvoju samopouzdanja. Posjete školi, školskoj knjižnici, školskoj dvorani doprinijele su razvoju pozitivne slike o sebi i shvaćanju da oni puno toga znaju i mogu. Osmislila sam posjete jasličkoj grupi kojim smo pjevali, plesali i glumili. Izrađivali smo album "to sam ja" u kojem je dijete moglo crtežom izraziti sebe, sve što voli, želi, zna. "</i></p> <p><i>„Dramsko-scenske aktivnosti u kojima djetetova individualnost dolazi do izražaja. "</i></p> <p><i>„Likovne aktivnosti kao vid izražavanja u kojima uspješne izrade likovnog uratka pridonose povećanju samopouzdanja. Zatim aktivnosti koje potiču govor u kojima dijete ima priliku izraziti vlastito mišljenje i saznanja. Također, korisno je i verbalno rješavanje sukoba za</i></p>

	<i>pokreta, razvoj fine motorike, brigu o sebi, brigu o okolini, vježbe lijepog ponašanja i ophođenja s drugima.“</i>	samopouzdanja.	<i>vrijeme kojih ih potičem na samostalnost, kao i obavljanje te završavanje aktivnosti ovisno o dobi djece.“</i>
<b>2. Podrška djeci u rješavanju konflikata</b>			
Sažeti odgovori	Točni navodi	Sažeti odgovori	Točni navodi
<p>Najviše odgojiteljica se pri odgovoru na ovo pitanje bazira na svakodnevne sukobe među vršnjacima, iako ih većina kad opisuje događaj, opisuje verbalni konflikt.</p> <p>Kao korisne metode navode: razgovor o konfliktu,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stol mira,</li> <li>• situacijsko učenje,</li> <li>• uživljavanje u ulogu drugog, razvoj empatije,</li> <li>• svakodnevno jačanje potrebnih vještina za rješavanje konflikta,</li> <li>• dramsko-scenske improvizacije, senzorne igre,</li> <li>• socio-emocionalne igre</li> <li>• problemske i tematske slikovnice.</li> </ul> <p>Sve odgojiteljice ističu važnost prepoznavanja trenutka i pravovremenog reagiranja radi boljeg rješavanja konflikta.</p> <p>Također sve ističu razgovor kao rješenje konflikta.</p>	<p><i>„Najčešće odabirem situacijsko učenje kako bih kod djece razvijala vještinu rješavanja problema. Individualnim pristupom svakoj situaciji i svakom djetetu nastojim ih poticati na razmišljanje o mogućim rješenjima i idejama te kako ih realizirati.“</i></p> <p><i>„Provodim različite aktivnosti koje razvijaju određene vještine potrebne za rješavanje problema kao što su: iskazivanje vlastitih osjećaja umjesto potiskivanja, istinsko slušanje, izražavanje želja i potreba, razmatranje različitih mogućnosti rješavanja problema, vještina pregovaranja i druge.“</i></p> <p><i>„U Montessori programu konflikti među djecom rješavaju se za stolom mira. To je stol u mirnom djelu sobe za kojim djeca razgovaraju o konfliktu ,zašto je došlo do njega te pronalaze miran način rješenja problema. Starija djeca to rade samostalno, a kod mlađe je potrebna asistencija odgojitelja.“</i></p> <p><i>„Često koristim dramsko-scenske</i></p>	<p>Većina odgojitelja je opisala uobičajene sukobe među vršnjacima te na temelju toga dala primjere poticanja rješavanja problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plakat s pravilima skupine</li> <li>• važnost situacijskog učenja</li> <li>• razvijanje vještine rješavanja problema</li> <li>• poticanje suradnje u rješavanju problemskih situacija</li> <li>• iskrena i obostrana komunikacija odgojitelja i djece te djece međusobno</li> <li>• poticanje i razvijanje pro-socijalnih vještina</li> <li>• prepoznavanje vlastitih emocija</li> </ul>	<p><i>„U konfliktima potičem razvoj empatije, koristim problemske slikovnice kako bi se djeca pronašla u likovima i saznala da i on imaju slične probleme. Primjećujem i pohvalim pozitivne socijalne interakcije s vršnjacima (pomoć drugome).“</i></p> <p><i>„Dramatizacijom i kazalištem lutaka, gdje se djeca uživljavaju u razne uloge. Slikovnice, priče sa sadržajima u kojima je dogodio neki sukob, razgovor o priči, ponašanjima, razlozima takvog ponašanja, rješenju. Dajem podršku svakom djetetu nakon sukoba i razgovaramo o njegovima osjećajima. Potičem izražavanje osjećaja na društveno prihvatljiv način. Važno je svako dijete čuti i dati mu mogućnost da izrazi svoje emocije. Nuditi prihvatljive načine izražavanja emocija, odvojiti ga iz konfliktne situacije ako se ponaša na neprihvatljiv način. Razgovarati o tome što ga je naljutilo, pružiti mu suosjećanje, razumijevanje, ali isto tako neodobravanje neprihvatljivog ponašanja.“</i></p>

<p>Kao najuspješniju metodu navode situacijsko učenje, a dvije odgojiteljice koje provode Montessori program ističu prednosti stola mira.</p> <p>I kroz ovo pitanje se provlači važnost poticanja djeteta da samostalno riješi problem, a odgojitelji reaguju po potrebi.</p>	<p><i>improvizacije za proigravanje problemskih situacija u skupini, senzorne i socio-emocionalne igre... Najbitnije je da je odgojitelj senzibiliziran i da reagira na sve konfliktnu situaciju te razgovara s djecom, potiče ih da pronalaze prihvatljive načine rješavanja sukoba (kako si to mogao drugačije? Što si još mogao napraviti i sl...).</i>“</p>		
<p><b>3. Podrška djeci u suočavanju s promjenama</b></p>			
<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>	<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>
<p>Kao jedan od najvažnijeg segmenta za ovu vrstu problematike sve odgojiteljice ističu suradnju s roditeljima kao vrlo važnu.</p> <p>Također ističu da je individualan pristup djetetu u ovoj situaciji vrlo bitan jer se svako dijete nosi s problemom na svoj način te zbog toga treba individualni pristup. Ističu da je vrlo bitno osnaživati dijete.</p> <p>Sve također ističu da je prepoznavanje i rano reagiranje vrlo bitno, da djetetu treba pružiti više pažnje i fizičkog kontakta te mu dati neko vrijeme na važnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osnaživanje i podrška djetetu</li> <li>• prihvaćanje djeteta, iskazivanje emocionalne topline i brizi</li> <li>• individualni pristup i djetetu i problematiki</li> <li>• art terapija</li> </ul>	<p><i>„Za svaku novu situaciju i promjenu u kojoj se dijete nađe nastojim mu individualno pristupiti imajući u vidu njegovo cjeloviti odgoj i razvoj. Prije svega nastojim pružiti djetetu podršku, jasno mu dati do znanja da mu stojim na raspolaganju za pomoć te ga osnažiti za proživljavanje perioda promjene kako bi iz njega izašao sa što manje poteškoća.“</i></p> <p><i>„Prihvatanje djeteta, iskazivanje emocionalne topline i brizi, podržavanje, poticanje primjerenih interakcija s djetetom, pravovremeno zadovoljavanje potreba, priprema prostora... igre s pjevanjem, razgovor s lutkom.“</i></p> <p><i>„U prilagodbi u dječjim životima pomažem im najčešće koristeći individualni pristup te posvećivanje veće pažnje u tom periodu. Vrlo često koristim elemente art terapije.“</i></p>	<p>Odgojiteljice ponovno ističu individualni pristup i prilagodbu ovisno o specifičnostima situacije.</p> <p>Naglašavaju važnost iskrene komunikacije s roditeljima kako bi znale sve bitne detalje oko određene situacije, te djetetovo ponašanje u instituciji i van nje kako bi zajedničkim metodama i pristupom ublažile i smanjile vrijeme djetetove reakcije.</p> <p>Naravno, naglašavaju tu i pomoć i suradnju s stručnim timom na svakodnevnoj bazi.</p> <p>Odgojiteljice navode niz aktivnosti kojima pomažu djeci da se prilagode uobičajenim promjenama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tematske knjige i slikovnice</li> <li>• simbolička igra</li> <li>• bogat i promišljen obiteljski centar</li> </ul>	<p><i>„Pjevanje, igre s pjevanjem, imitacijske igre u obiteljskom kutiću, čitanje tematskih slikovnica, razgovor o događaju.“</i></p> <p><i>„Ohrabivanje, razgovor, fizički kontakt (zagrljaj, tješnje ako je potrebno), razgovor sa cijelom skupinom ukoliko je netko bio u istoj situaciji, razgovor s roditeljima, smjernice roditeljima.“</i></p> <p><i>„U grupi postoje različite problemske slikovnice koje često listamo i razgovaramo o njima, kroz simboličku igru igranjem sa bebama, često postavljam pitanja“</i></p> <p><i>„Što se tiče adaptacije, djeci prilagođavam aktivnosti s kojima se voli igrati kod kuće kako bi stvorili što ugodniju i sigurniju atmosferu. Sa ostalom djecom u skupini radim na empatiji i prihvaćanju nove djece te djeca postaju velika podrška djetetu</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• razgovor s djetetom</li> <li>• tematske slikovnice</li> <li>• dramatizacija s lutkama</li> </ul>	<p>„Razgovor, ohrabrivanje, strpljenje, davanje djetetu osjećaja važnosti i sigurnosti kroz isticanje njegovih jačih osobina u igrama i aktivnostima.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dramatizacije s lutkama</li> <li>• općenito poticajna komunikacija i okolina kako bi dijete razvilo osjećaj pripadnosti i sigurnosti</li> </ul>	<p>na adaptaciji, ali i meni kao odgojitelju.“</p>
<p><b>4. Podrška djeci u stresnim situacijama</b></p>			
<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>	<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>
<p>Odgojiteljice ističu važnost suradnje s roditeljima, dogovor oko strategija djelovanja, ranog prepoznavanja uzroka stresa i brzog reagiranja.</p> <p>Ističu dobrobit tjelesnog kontakta, povećane pažnje, opuštajućih aktivnosti te individualnog pristupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emocionalna podrška kroz više pažnje i fizičkog kontakta</li> <li>• pružanje podrške</li> <li>• učenje vještina nošenja s stresom</li> <li>• rad s cijelom skupinom</li> <li>• planirane tematske aktivnosti</li> <li>• razni mediji</li> <li>• tematske slikovnice</li> <li>• suradnja s roditeljima oko pronalaženja najboljeg rješenja za njih i dijete</li> <li>• suradnja s psihologom</li> <li>• skupna podrška</li> <li>• razvijanje empatije i drugih vještina</li> <li>• procesno učenje</li> </ul>	<p>„Individualno pristupim problemu i osmislim način pomoći kroz aktivnosti, priče, bajke, slikovnice, lutke i komuniciram s njim.“</p> <p>„Rad u skupini nastojim prilagoditi tako da kroz neki medij ili sredstvo pokušam obraditi tematiku te tako pokazati dobre i loše strane, da se to može dogoditi svakome...,kroz igre, scenski prikaz ili sl...pokazati moguće tehnike kako se nositi sa tom situacijom...i najvažnije ukazati djetetu da nije samo i da ima našu podršku.“</p> <p>„Čitamo slikovnice koje se bave problemskom tematikom, potičem aktivnosti u kojima se djeca mogu opustiti, koristiti maštu i kreativnost te se na zabavan način riješiti stresa, razne dramatizacije, suradnja s roditeljima i psihologom.“</p> <p>„Takvo dijete treba češće grliti, s njim razgovarati (ali i ostaloj djeci objasniti da budu obazrivija, ako znamo o čemu se radi), tješiti ga,</p>	<p>Sve odgojiteljice navode promjene u ponašanju, pretjerane reakcije na svakodnevne situacije, emocionalnu nestabilnost, povlačenje u sebe, plač, agresiju.</p> <p>Sve odgojiteljice odgovaraju slično, tj. da takvom djetetu posvećuju više pažnje, daju mu na važnosti. potiču ostatak skupine na zajedničke igre s djetetom i odgovarajuću komunikaciju....te koriste i mirne aktivnosti u svrhu smirivanja i opuštanja djeteta.</p>	<p>„Takvoj djeci dopustim da se bave aktivnostima kojima žele te im pružam više fizičkog kontakta, podršku u socijalnim interakcijama te prilagodim ritam dana tom djetetu. Također potičem izražavanje osjećaja na socijalno prihvatljiv način.“</p> <p>„Nastojim dijete utješiti, dati mu emocionalnu podršku razgovorom, osmijehom, tješanjem. Jačati njegovo samopouzdanje, poticati ga na sudjelovanje u aktivnostima, češće ga pohvaliti, razgovarati o uzrocima njegova ponašanja, stanja.“</p>

	<i>pomagati mu u rješavanju sukoba i sl. To je isto dugotrajan postupak i ne lagan.“</i>		
<b>5. Suradnja s roditeljima u razvoju otpornosti djece</b>			
Sažeti odgovori	Točni navodi	Sažeti odgovori	Točni navodi
<p>Većina odgojiteljica tvrdi da surađuju sa roditeljima na svakodnevnoj bazi u kratkim izmjenama važnih informacija.</p> <p>Ističu kako suradnju najviše ostvaruju kroz individualne razgovore, roditeljske sastanke gdje obrađujući tematiku daju konkretne primjere i „alate“ roditeljima za rješavanje problematike.</p> <p>Sve se slažu da je suradnja s roditeljima po ovom pitanju vrlo bitna jer od njih dobivaju informacije o tome kako kod kuće roditelji rješavaju situaciju s djetetom.</p> <p>Nekolicina odgojiteljica provodi i tematske grupe i radionice na tu temu.</p> <p>Sve se slažu da roditelje isto treba osnaživati u njihovoj roditeljskoj ulozi te se njima nude razni materijali, prijedlozi i literatura kako bi lakše zajedno s djetetom prebrodili i stresne situacije.</p> <p>Kao prednost suradnje s roditeljima ističu dogovaranja oko zajedničkih strategija djelovanja i razmjena važnih informacija o djetetovom</p>	<p><i>„Surađujemo s roditeljima kroz svakodnevne informativne kratke razmjene važnih informacija, kroz individualne sastanke, preporukom literature, primjerima načina rješavanja takvih situacija i usklađivanje s njihovim načinom.“</i></p> <p><i>„Surađujem s roditeljima u jačanju samopouzdanja djece i razvoju vještina suočavanja sa stresom na način da prije svega roditelje upoznam s tematikom/problematikom, a zatim osnaživanjem roditelja za suočavanje sa činjenicom da njihovo dijete mora samostalno proći pojedine poteškoće/situacije i da ga oni ne mogu zaštititi od svega ili proživjeti umjesto njih... Dosadašnje iskustvo mi je pokazalo formulu “osnažen roditelj-osnaženo dijete“....“</i></p> <p><i>„Osobno smatram da je po ovom pitanju suradnja s roditeljima vrlo bitna jer nam oni nude primarne modele suočavanja njihove djece sa stresom. Suradnju ostvarujemo svakodnevnom razmjenom informacija, individualnim razgovorima gdje pobježe upoznajemo</i></p>	<p>Sve ispitane odgojiteljice naglašavaju važnost suradnje s roditeljima. Tu suradnju ostvaruju kroz individualne razgovore, tematske roditeljske sastanke te radionice.</p> <p>Većina odgojiteljica smatra da roditelje također treba jačati kako bi se osjećali sigurni i kompetentni u svojoj ulozi.</p> <p>Jedna odgojiteljica ističe ispunjavanje listića iz priručnika Otpornost kao veliku pomoć u suradnji s roditeljima</p>	<p><i>„Uz individualne razgovore pokušavam smanjiti stres kod djeteta i roditeljsku brigu vezanu uz taj problem. Roditeljima nudimo različite aktivnosti koje mogu provoditi kod kuće, ispunjavanje listića iz priručnika za otpornost, organiziramo tribine za roditelje na kojima sudjeluje psihologinja koja pomaže i odgovara na brojna pitanja roditelja.“</i></p>



<p>ponašanju u obiteljskom okruženju.</p> <p>Tematske sastanke vođene psihologom navodi jedna odgojiteljica.</p> <p>Provođenje projekta Otpornost također se navodi kao jedna od kvalitetnih načina jačanja otpornosti kod roditelja, djece pa čak i kod odgojitelja.</p>	<p><i>njihove modele i principe, te roditeljske sastanke i tematske grupe gdje поближе obrađujemo tematiku. “</i></p> <p><i>„Projekt Otpornost koji smo provodile u skupini pokazao se izvrsnim i za djecu i za roditelje a i za nas odgojitelje. “</i></p>		
<p><b>6. Suradnja sa stručnim suradnicima u razvoju otpornosti djece</b></p>			
<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>	<p>Sažeti odgovori</p>	<p>Točni navodi</p>
<p>Većina odgojiteljica ističe kako ne surađuje dovoljno s stručnim timom po ovom pitanju.</p> <p>Ističu kako se obraćaju za pomoć stručnom timu kada nisu u mogućnosti same riješiti problem.</p> <p>Češće traže savjete i pomoć od kolegica te smatraju te savjete vjerodostojnima. Smatraju važnom prevenciju problema, a ne reagiranje i rješavanje kad već dođe do istog.</p> <p>Tri odgojiteljica izjavljuju kako u njihovim vrtićima postoje timovi na tu temu u kojoj sudjeluju odgojitelji i stručni tim, te tu suradnju smatraju kvalitetnom za obje strane.</p>	<p><i>„U našem vrtiću postoji tim „Otpornost“ kojeg održavaju dvije odgojiteljice svaka 3mjeseca. Tako svi zajedno razvijamo strategije za jačanje otpornosti kod djece, ali razvijamo i vlastitu. To su npr. poticanje humora, dramske tehnike uživljanja u tuđu ulogu, asertivnost u međuljudskim odnosima, poticanje grupne kohezije te naučimo i igre koje koriste socio-emocionalnom razvoju djece.“</i></p> <p><i>„Projekt Otpornost koji smo provodile u skupini se pokazao izvrsnim i za djecu i za roditelje, a i za nas odgojitelje. “</i></p> <p><i>“U našem vrtiću postoji tim „Otpornost“ koji se održava dva puta mjesečno .Odgojitelji skupina i članovi stručnog tima nađu se zajedno te reflektiraju provedene aktivnosti iz</i></p>	<p>Odgojiteljice tu imaju podvojeno mišljenje, neke su vrlo ne zadovoljne te vrlo rijetko traže pomoć i suradnju, a neke tvrde da kvalitetno surađuju s stručnim timom.</p> <p>Spominjani oblici suradnje su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promatranje pojedinačnog djeteta</li> <li>• individualna suradnja s stručnim timom</li> <li>• ponuđena stručna literatura</li> <li>• izrada plana za svako dijete</li> </ul>	<p><i>„Ne surađujem dovoljno sa stručnim suradnicima u osmišljavanju strategija koje doprinose psihološkoj otpornosti. Dosadašnja iskustva suradnje su uglavnom bila neke „hitne intervencije“, a ne preventivno djelovanje, osnaživanje i jačanje dječje otpornosti. “</i></p> <p><i>„Surađujemo onda kada se pokaže potreba. Uz razgovor i vodstvo psihologa lakše je pomoći djetetu ako postoji koja teškoća. “</i></p> <p><i>„Da, psihologinja dođe u skupinu te promatra dijete i njegovu interakciju s ostalima te se to prenosi roditelja na individualnom sastanku. Potom svi zajedno donosimo odluke i postupke koji doprinose najvećoj dobrobiti djeteta. Npr. agresivnog dječaka su prebacili u skupinu sa starijom djecom u kojoj sada uči obrasce</i></p>

	<i>priručnika „Otpornost“. Kroz razgovor i refleksiju uočavamo i komentiramo reakcije djece u skupini te smišljamo aktivnosti i zadatke za sljedeći period.“</i>		<i>ponašanja od starijih koji su mu uzor i s njima se ne usuđuje sukobiti.“</i>
<b>7. Kompetentnost odgojitelja za razvoj otpornosti kod djece</b>			
Sažeti odgovori	Točni navodi	Sažeti odgovori	Točni navodi
<p>Većina odgojiteljica (N = 6) se smatra kompetentnom, dok se jedna odgojiteljica (N = 1) smatra djelomično kompetentnom.</p> <p>Odgojiteljice smatraju da bi im u psihološkom osnaživanju djece bili korisni sljedeći resursi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radionice na temu otpornosti</li> <li>• suradnja sa stručnim timom</li> <li>• tribine</li> <li>• aktivni i seminari na tu temu</li> <li>• jasna i dostupna literatura</li> <li>• suradnja sa stručnjacima iz tog područja</li> </ul>	<p><i>„Ne smatram da sam dovoljno kompetentna za razvoj psihološke otpornosti kod djece.“</i></p> <p><i>„Stekla sam temeljna znanja kroz fakultetsko obrazovanje te dvogodišnjom pripremom i provedbom programa „Otpornosti“, posebno prvu godinu kada smo kolegica i ja imale psihologa-pripravnik kao suradnika i supervizora.“</i></p> <p><i>„Radionice koje bi povezivale sveučilište i Agenciju za odgoj i obrazovanje. Na takvim radionicama bio bi moguć i prijenos znanja i mišljenja drugih kolega u praksi što je vrlo korisno zbog sagledavanja prakse iz različitih kutova.“</i></p>	<p>Većina ispitanih odgojiteljica smatra se kompetentnom dok manji broj njih se smatraju nedovoljno kompetentnima. Kao dodatnu pomoć i sigurnost navode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bolju suradnju s stručnim timom</li> <li>• edukacije, seminare i stručna usavršavanja na tu temu</li> <li>• gostovanja stručnjaka i vanjskih suradnika</li> <li>• bolje dokumentiranje procesa</li> <li>• u svrhu refleksija i samorefleksija</li> <li>• dostupna i razumljiva literatura</li> </ul>	<p><i>„Smatram se kompetentnom, ali uz pomoć kolegica, stručnog tima. Pomogle bi i različite radionice i tribine sa spomenutom tematikom. Vrlo rado bih radila projekt Otpornost.“</i></p> <p><i>„Pomoglo bi više educiranja o tome, više primjera i provedivih načina kako da ih psihološki osnažim.“</i></p> <p><i>„Smatram se djelomično kompetentnom jer je potrebno svakodnevno osobno osvježavanje važnosti psihološke otpornosti te kontinuirano usavršavanje u tom području.“</i></p> <p><i>„Potrebno je izučavati stručnu literaturu, edukacije, seminare te suradnja sa stručnim timom i opsežnije praćenje i dokumentiranje razvoja djece.“</i></p>

## 5. Rasprava

Djeca se u svojem razvoju svaki dan suočavaju s mnogim stresnim događajima. Jako je važno da se djeca od najranije dobi uče prilagoditi novonastalim situacijama i prihvatiti iste na zdrav način, budući da je u životu nezaobilazan susret s nekim negativnim događajima kako u obitelji, tako i u odgojno-obrazovnim ustanovama (Stojčević i Rijavec, 2008). Takvi stresori na svako dijete djeluju drugačije, a o posljedicama djelovanja stresora na mlade živote odlučuje razina razvijenosti strategija suočavanja odnosno otpornosti na stres i stresore (Brdar i Rijavec, 1998). Copeland i Hess podcrtavaju da mehanizmi suočavanja, koji se razvijaju u najranijem djetinjstvu, neupitno djeluju na strategije koje će pojedinac kasnije u životu koristiti za suočavanje sa stresnim situacijama (Vulić-Prtorić, 1997). Zbog toga je od neopisive važnosti kod djece u najranijoj dobi razvijati otpornost te podučavati djecu i obitelji djece o važnosti razvijanja zdrave otpornosti na stresne situacije koje su neminovne.

Provedeno istraživanje i prikazani rezultati pokazuju sljedeće u odnosu na istraživačka pitanja i u odnosu na teorijske postavke o otpornosti:

Pristup jačanju samopoštovanja. Sve odgojiteljice koje su sudjelovale u projektu otpornosti tvrde da na svakodnevnoj razini izvode aktivnosti koje pojačavaju samopoštovanje i vještine otpornosti kroz poticanje samostalnosti i sudjelovanja u aktivnostima. Taj dio dječje osobnosti smatraju vrlo bitnim i trude se jačati ga i razvijati. S druge strane, odgojiteljice koje nisu sudjelovale u projektu otpornosti ističu da sve aktivnosti koje na dnevnoj bazi rade s djecom razvijaju samopouzdanje kod djece. Ističu važnost individualnog pristupa i poznavanja „jačih i slabijih,“ strana djeteta. Dakle, sve odgojiteljice smatraju vještine otpornosti važnima za djecu, samo što bi se moglo zaključiti iz navedenoga da odgojiteljice koje su sudjelovale u edukaciji svjesno osmišljavaju aktivnosti koje razvijaju otpornost, dok s druge strane odgojiteljice koje nisu sudjelovale u edukaciji smatraju da se u svim aktivnostima koju rade s djecom krije implicitna pouka o otpornosti i nesvjesno učenje otpornosti. Podrška djeci u rješavanju konflikata. Većina odgojiteljica koje su pohađale edukaciju se bazira na svakodnevne sukobe među vršnjacima, i to verbalne sukobe. Sve odgojiteljice naglašavaju važnost prepoznavanja trenutka i pravovremenog reagiranja radi boljeg i dugotrajnijeg rješavanja konflikta. Također sve ističu razgovor kao rješenje konflikta. I kroz ovo pitanje se provlači važnost poticanja djeteta da

samostalno riješi problem, a odgojitelji reagiraju po potrebi. S druge strane, većina odgojiteljica koje nisu pohađale edukaciju koriste slične metode rješavanja sukoba, kao i educirane odgojiteljice, koje naglašavaju razgovor i situacijsko učenje. Dakle, po pitanju konflikata obje skupine odgojiteljica reagiraju na isti način. Podrška djeci u suočavanju s promjenama. Sve odgojiteljice koje su pohađale edukaciju ističu suradnju s roditeljima kao vrlo važnu za osiguravanje podrške djeci u suočavanju s promjenama. Također ističu da je individualan pristup djetetu u ovoj situaciji vrlo bitan jer se svako dijete nosi s problemom na svoj način te zbog toga treba individualni pristup. Ističu da je vrlo bitno osnaživati dijete. Sve također ističu da je prepoznavanje i rano reagiranje vrlo bitno, da djetetu treba pružiti više pažnje i fizičkog kontakta te mu dati neko vrijeme na važnosti. S druge strane, odgojiteljice koje nisu pohađale edukaciju ponovno ističu individualni pristup i prilagodbu ovisno specifičnostima situacije. Naglašavaju važnost iskrene komunikacije s roditeljima kako bi znale sve bitne detalje oko određene situacije, te djetetovo ponašanje u instituciji i van nje kako bi zajedničkim metodama i pristupom ublažile i smanjile vrijeme djetetove reakcije. Naravno, naglašavaju tu i pomoć i suradnju s stručnim timom na svakodnevnoj bazi. Dakle, i u ovom pitanju obje skupine odgojiteljica daju veliku važnost obitelji, stručnom timu te davanju vremena prilagodbe na promjene djetetu. Podrška djeci u stresnim situacijama. Odgojiteljice koje su sudjelovale u edukaciji ističu važnost suradnje s roditeljima, dogovor oko strategija djelovanja, ranog prepoznavanja uzroka stresa i brzog reagiranja. Ističu dobrobit tjelesnog kontakta, povećane pažnje, opuštajućih aktivnosti te individualnog pristupa. S druge strane, odgojiteljice koje nisu pohađale edukaciju, također navode promjene u ponašanju, pretjerane reakcije na svakodnevne situacije, emocionalnu nestabilnost, povlačenje u sebe, plač, agresiju. Sve odgojiteljice odgovaraju slično, tj. da takvom djetetu posvećuju više pažnje, daju mu na važnosti. potiču ostatak skupine na zajedničke igre s djetetom i odgovarajuću komunikaciju te koriste mirne aktivnosti u svrhu smirivanja i opuštanja djeteta. Dakle, niti u ovom pitanju odgojiteljice se u pristupu ne razlikuju ovisno o tome jesu li ili nisu pohađali edukaciju o otpornosti. Suradnja s roditeljima u razvoju otpornosti djece. Većina odgojiteljica koje su pohađale edukaciju tvrdi da surađuju sa roditeljima na svakodnevnoj bazi u kratkim izmjenama važnih informacija. Ističu kako suradnju najviše ostvaruju kroz individualne razgovore, roditeljske sastanke gdje obrađujući tematiku daju konkretne primjere i „alate“ roditeljima za rješavanje problematike. Sve se slažu da je suradnja s roditeljima po ovom pitanju vrlo bitna jer od njih dobivaju informacije o tome kako kod kuće

roditelji rješavaju situaciju s djetetom. Nekolicina odgojiteljica provodi i tematske grupe i radionice na tu temu. Sve se slažu da roditelje isto treba osnaživati u njihovoj roditeljskoj ulozi te se njima nude razni materijali, prijedlozi i literatura kako bi lakše zajedno s djetetom prebrodili i stresne situacije. Kao prednost suradnje s roditeljima ističu dogovaranja oko zajedničkih strategija djelovanja i razmjena važnih informacija o djetetovom ponašanju u obiteljskom okruženju. Tematske sastanke vođene psihologom navodi jedna odgojiteljica. Provođenje projekta Otpornost također se navodi kao jedna od kvalitetnih načina jačanja otpornosti kod roditelja, djece pa čak i kod odgojitelja. S druge strane, također i sve ispitane odgojiteljice koje nisu sudjelovale u edukaciji naglašavaju važnost suradnje s roditeljima. Tu suradnju ostvaruju kroz individualne razgovore, tematske roditeljske sastanke te radionice. Većina odgojiteljica smatra da roditelje također treba jačati kako bi se osjećali sigurni i kompetentni u svojoj ulozi. Jedna odgojiteljica ističe ispunjavanje listića iz priručnika Otpornost kao veliku pomoć u suradnji s roditeljima. Dakle, zaključak je da niti u ovom pitanju nema zamjetne razlike u pristupu djeci niti obitelji djeteta, između odgojiteljica ovisno o tome jesu li dodatno educirane o otpornosti. Suradnja sa stručnim suradnicima u razvoju otpornosti djece. Većina odgojiteljica ističe kako ne surađuje dovoljno s stručnim timom po ovom pitanju. Ističu kako se obraćaju za pomoć stručnom timu kada nisu u mogućnosti same riješiti problem. Češće traže savjete i pomoć od kolegica te smatraju te savjete vjerodostojnima. Smatraju važnom prevenciju problema, a ne reagiranje i rješavanje kad već dođe do istog. Tri odgojiteljica izjavljuju kako u njihovim vrtićima postoje timovi na tu temu u kojoj sudjeluju odgojitelji i stručni tim, te tu suradnju smatraju kvalitetnom za obje strane. S druge strane, odgojiteljice koje nisu pohađale edukaciju, imaju podvojeno mišljenje, neke su vrlo nezadovoljne te vrlo rijetko traže pomoć i suradnju, a neke tvrde da kvalitetno surađuju s stručnim timom. Dakle, vidno je da se ovdje pristup malo razlikuje kod dviju skupina odgojiteljica. Iako niti jedne niti druge odgojiteljice nemaju potpuno povjerenje u stručni tim, ipak više pouzdanja u njega stavljaju odgojiteljice dodatno educirane o otpornosti. Kompetentnost odgojitelja za razvoj otpornosti kod djece. Većina odgojiteljica, koje su pohađale edukaciju, (N = 6) se smatra kompetentnom, dok se jedna odgojiteljica (N = 1) smatra djelomično kompetentnom. Odgojiteljice smatraju da bi im u psihološkom osnaživanju djece bili korisni sljedeći resursi: radionice na temu otpornosti, suradnja sa stručnim timom, tribine, aktivni i seminari na tu temu, jasna i dostupna literatura, suradnja sa stručnjacima iz tog područja. S druge strane, većina ispitanih odgojiteljica koje nisu pohađale edukaciju, smatra se

kompetentnom dok manji broj njih se smatraju nedovoljno kompetentnima. Kao dodatnu pomoć i sigurnost navode: bolju suradnju s stručnim timom, edukacije, seminare i stručna usavršavanja na tu temu, gostovanja stručnjaka i vanjskih suradnika, bolje dokumentiranje procesa u svrhu refleksija i samorefleksija, dostupna i razumljiva literatura. Dakle, također u ovom pitanju odgojiteljice iz obje skupine imaju gotovo identično mišljenje.

## 6. Zaključak

Stres je svezremenski rasprostranjen pojam i pojava te u svakodnevnicu se koristi za opis nelagode, nemira, tjeskobe. Trajna izloženost velikom stresu uzrokuje razne posljedice na ljudsko zdravlje (visok krvni tlak, tahikardija, napetost mišića, ubrzano disanje, usporenost probavnog sustava, pad imuniteta), a sve to dovodi do još težiš zdravstvenih tegoba (nesanica, glavobolje). S druge strane, neke stresne situacije imaju pozitivne motivacijske učinke. Zadatak svakog pojedinca je da upozna samoga sebe i nauči prepoznati moguće stresne događaje te nauči reagirati zdravo i pravovremeno na njih. Najosjetljivija društvena skupina su djeca koju stres ne zaobilazi, ali oni još nemaju razvijene mehanizme suočavanja sa stresom. Zbog toga je djecu potrebno upoznati sa stresom općenito, sa stresnim situacijama koje ih snalaze te naučiti ih suočavati se od najranije dobi sa situacijama koje ima predstavljaju stres. Jednako važnu ulogu u svemu tome imaju obitelji, ali i odgojno-obrazovne institucije, odnosno odgojiteljice u dječjim vrtićima.

Istraživanje koje je provedeno baziralo se na činjenici da se i najmanja djeca već u vrtićkoj dobi susreću sa stresom te da kod djece treba razvijati otpornost i osvještavati im sposobnosti i vještine suočavanja sa stresnim situacijama. Aktivnosti koje provode odgojiteljice sa djecom potrebne su kako bi se kod djece potaknuo razvoj samopoštovanja i sposobnosti ispravnog reagiranja na stres u raznim okolnostima, konfliktnim i mirnim. Pomoću tih aktivnosti nastoji se djeci umanjiti stresore i posljedice koje oni mogu uzrokovati i ostaviti na kasnije godine života i zdravlje.

Iz istraživanja koje je provedeno na 20 odgojiteljica, 7 njih koje su pohađale dodatnu edukaciju o razvoju otpornosti i 13 njih koje nisu pohađale navedenu edukaciju, razvidno je da sve odgojiteljice veliku pažnju i važnost posvećuju razvoju otpornosti kod djece, samostalno, ali i u suradnji s obitelji i stručnim timovima. Svakodnevno i konstantno se velika pažnja posvećuje razvoju otpornosti kroz aktivnosti i radionice koje su ili eksplicitno ili implicitno vezane uz temu otpornosti. Pitanje je samo koliko zaista u svojem radnom danu odgojiteljica uspijeva svjesno posvetiti pažnju razvoju otpornosti, a to je definitivno nešto čemu pažnje nikada dovoljno, jer teorijske podloge kažu da je naučiti nositi se sa stresom jedan od važnijih zadataka koji jamči kasniji uspjeh osobe na svim poljima.

## Literatura

- Arambašić, L. (1998). Stres i tjelesno zdravlje: Suočavanje sa stresnim situacijama. U M. Havelka (Ur.) *Zdravstvena psihologija*. Jatrebarsko: Naklada Slap.
- Brkić, I., Rijavec, M. (2011). *Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave*. *Napredak*, Vol. 152, 2. <https://hrcak.srce.hr/82734>
- Brdar, I., Rijavec, M. (1998). *Što učiniti kada dijete dobije lošu ocjenu*. Zagreb: IEP.
- Buško, V. (1995). *Interakcionistički pristup analizi prilagodbe i ponašanja prijestupnika u institucijskom okruženju*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Cefai, C., Cavioni, V., Bartolo, P., Simoes, C., Miljevic-Ridicki, R., Bouilet, D., Eriksson, C. (2015). Social inclusion and social justice: A resilience curriculum for early years and elementary schools in Europe. *Journal for Multicultural Education*, 9(3), str. 122-139
- Cox, J.R., Griggs, R.A. (1982). The elusive thematic-materials effect in Wason's selection task. *British Journal of Psychology*, 73: 407-420. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1982.tb01823.x>
- Doležal, L. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lexington Books.
- Goldstein, S., Brooks, R. B. (2015). *Handbook of Resilience in Children*. Springer Link.
- Havelka, M. (1998). *Zdravstvena psihologija*. Jatrebarsko: Naklada Slap.
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2006). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja. Stres i tjelesno zdravlje*. Zagreb: Naklada Slap.
- Katz, L., McClellan, D. (1999). *Poticanje razvoja dječjesocijalne kompetencije*. Zagreb: Educa.



- Kulenović, A. (1996). Evaluacija psihosocijalnih intervencija. U: Pregrad, J. (ur.) *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, str. 269-291.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Zagreb: Naklada Slap.
- Miljević-Riđički, R., Cefai, C., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M., Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Zanetti, M., Cavioni, V. & Bartolo, P. (2015). *RESCUR: NA VALOVIMA. Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob. Vodič za odgojitelje i učitelje*. Zagreb, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Munjas-Samarin, R., Takšić, V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12. <https://hrcak.srce.hr/82959>
- Peterson, L. (1989). Coping by children undergoing stressful medical procedures: some conceptual, methodological and therapeutic issues, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.57, No. 3, 380-387.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Stojčević, A. i Rijavec, M. (2008). Provjera djelatnosti programa učenja strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u osnovnoj školi. *Napredak*, 149 (3), 326-338. <https://hrcak.srce.hr/82744>
- Tulumović, A. (2002). Nesanica - velik izazov za obiteljskog liječnika. *Medicus*, Vol. 11, 2. <https://hrcak.srce.hr/19971>
- Tatalović Vorkapić, S., Lončarić, D. (2014). Validacija hrvatske verzije ljestvice socio-emocionalne dobrobiti i otpornosti predškolske djece. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. Vol. 50, br. 2, str. 102-117.

Vehovec-Kolić, S. (1998). *Edukacijska psihologija*. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.

Vulić-Prtorić, A. (1997). *Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata*. Zadar: Sveučilišt u Zadru. [10.15291/radovifpsp.2651](https://doi.org/10.15291/radovifpsp.2651)

Zotović, M. (2009). Stres i posledice stresa: Prikaz transakcionističkog teorijskog modela, *Psihologija*. <http://www.doiserbia.nb.rs>

## Izjava o izvornosti rada

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mog rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

X

---

(vlastoručni potpis studenta)