



ŠTO UČINITI DA POSTANEŠ ČVRST I OTPORAN?

Vodič za izgradnju
psihološke otpornosti

Marija Žigmundić, psihologinja

OTPORNOST

Sigurno si čuo/la kako odrasli govore da je nešto **OTPORNO**. Otporno može biti željezo, otporna može biti kuća u kojoj živiš, otporan može biti brod u oluji, a otporni mogu biti i ljudi.

Ljudi mogu biti manje ili više otporni na nešto. Na primjer, odrasli koji se rijetko razbole ili brzo ozdrave su više otporni. Osim toga, ljudi mogu biti otporni na loše stvari ili probleme koji im se događaju.



Djeca mogu biti manje ili više otporna na:

- brige
- strahove
- loše ocjene
- probleme
- i mnoge druge stvari.

Dobra stvar je da se otpornost mijenja i može se graditi, poput kuće.

Razmisli: Od čega se počinje graditi kuća?



Na slijedećim stranicama saznat ćeš na koje načine možemo graditi otpornost.

S pomoću puno stvari možemo graditi otpornost, a u ovom vodiču proći ćeš kroz 7 koraka u ovom kratkom putovanju.



1. Podrška bliskih osoba

2. Postavljanje cilja

3. Vjera u sebe

4. Samokontrola

5. Rješavanje problema

6. Osjećaj sigurnosti

7. Humor

Krenimo zajedno...

PODRŠKA

Podrška je sve pozitivno što nam ljudi iz okoline pružaju.

Osobe od kojih imate podršku su tu za vas.

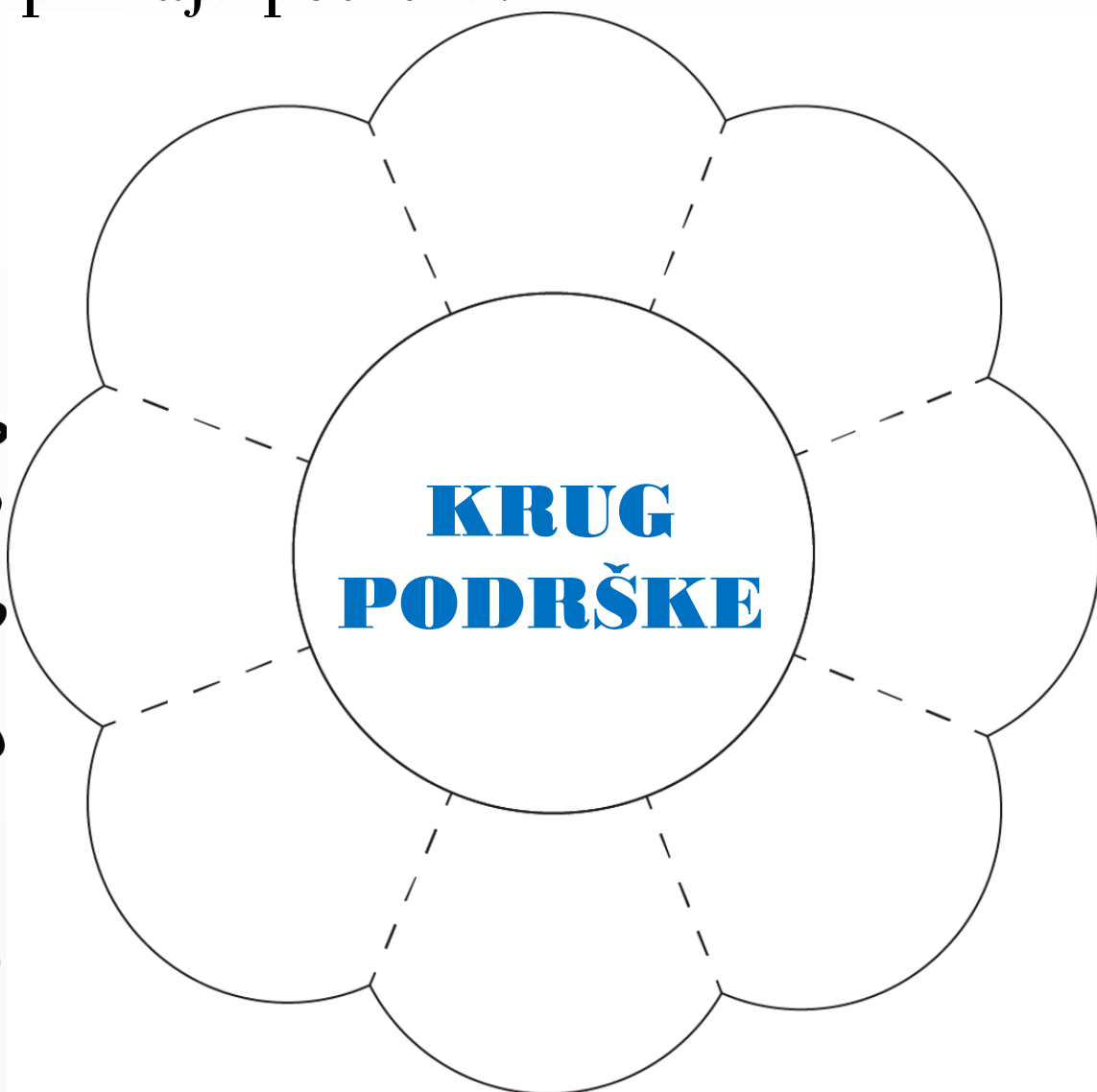
Kod podrške je važno:

ISKRENOST
POVJERENJE
RAZGOVOR
DRUŽENJE



Podršku nam daju ljudi i/ili djeca koje poznajemo.

Sastavi svoj krug podrške i u latice cvijeta napiši odrasle i prijatelje koji ti pružaju podršku.



Povedi svoje bliske ljude na putovanje i odluči kako ćete provesti slobodno vrijeme.

Provedite jedan dan zajedno u aktivnostima koje volite. A slijedeće ideje Vam mogu pomoći u kreiranju ideja:

- ☐ Otići na vožnju biciklima
- ☐ Kuhati zajedno
- ☐ Organizirati karaoke
- ☐ Igrati društvene igre
- ☐ Ispeći kolače
- ☐ Zajedničko spremanje kuće
- ☐ Gledati film
- ☐ Nešto drugo: _____

CILJ I INSPIRACIJA

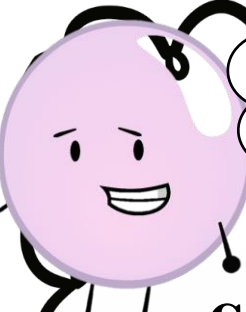
Cilj je sve ono što želiš ostvariti, što želiš biti ili napraviti sada i u budućnosti.

Ciljevi su poput snova koji su mogući i stvarni. Ciljeve ostvarujemo pomoću malih koraka i pomoći iz okoline.

Na primjer ako želiš saznati koja životinja spava zimski san tvoji koraci mogu biti slijedeći:

1. *Ponaći slikovnicu ili knjigu o životinjama*
2. *Upaliti računalo na kojem možeš provjeriti informaciju*

POMOĆ: odrasla osoba (roditelj ili učiteljica, brat ili sestra)

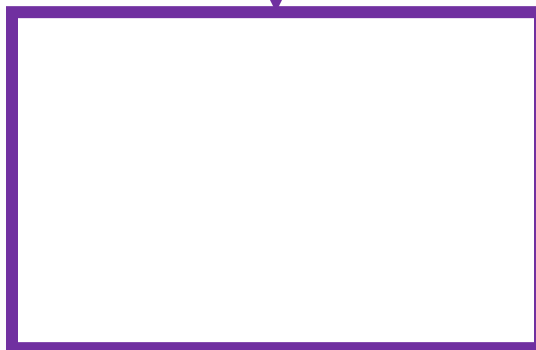


**NACRTAJ
ILI
NAPIŠI...**

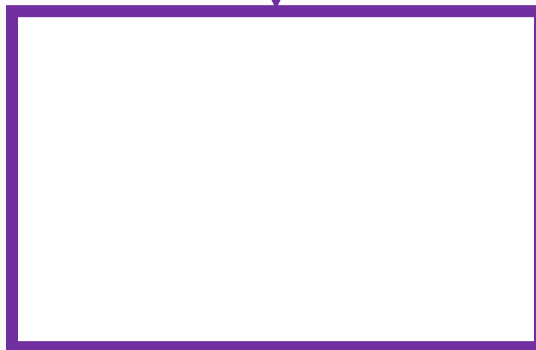
Cilj: Što želim?



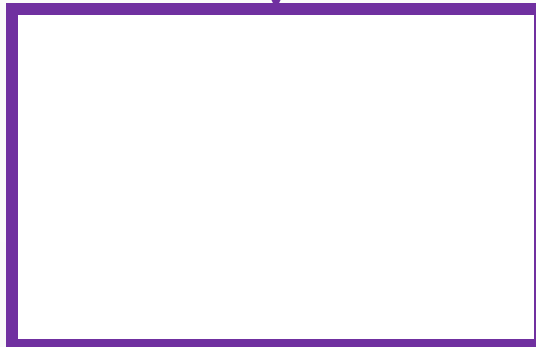
1. mali korak



2. mali korak



**Tko mi može
pomoći?**



VJERA U SEBE

Kada **vjeruješ u sebe** tada misliš o sebi u pozitivnom smislu. Uvjeren si da postoje stvari koje dobro radiš. Prihvaćaš da svi kao i ti imaju pozitivne i negativne strane.

Vjera u sebe nastaje kada ti odrasli i druga djeca govore u čemu si dobar, a u čemu ne. Neke stvari koje radiš uspješno ili nespješno također dovode do vjere u sebe. Zapamti, svi ljudi imaju vještine u kojima su jaki i u kojima nisu. Važno je prihvatiti sam sebe kakav jesi i koristiti svoje jake strane.

Odigraj kratku igru sa svojim
ukućanima ili prijateljima.

Što drugoj osobi odlično ide od ruke?

Sjetite se najmanje tri stvari u kojima je osoba dobra. Neka se druga osoba sjeti tri stvari u kojima si ti dobar, a ti se sjeti u čemu su drugi dobri. Podijelite među sobom što ste saznali.



**Što mi ide
odlično od
ruke?**

SAMOKONTROLA

Polazak u školu, učenje i druženje s prijateljima veže se uz različite osjećaje odnosno emocije. Ponekad ono što osjećamo smatramo dobrim i ugodnim. Na primjer kada se igraš s prijateljima možeš se osjećati sretnim. Osjećaji ili emocije nam govore što se događa oko nas i u nama.

Označi kada se osjećaš sretno!

- ☐ Igra s prijateljima.
- ☐ Pisanje domaće zadaće.
- ☐ Kućanski poslovi.
- ☐ Slobodno vrijeme.
- ☐ Nešto drugo: _____

Osjećaji ponekad mogu biti i neugodni. Kada u školi dobiješ ocjenu koju ne želiš ili prijatelji ne prihvate igru koju si predložio možeš se osjećati ljutim ili tužnim. I osjećaji koji nisu ugodni su isto svakodnevnici kao i oni ugodni.

Sjeti se kada su se kod tebe posljednji puta pojavili neugodni osjećaji. Navedi kako se ti osjećaji zovu!

Možeš li navesti neke osjećaje koji za tebe nisu ugodni?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Ugodni i neugodni osjećaji nam šalju poruke o tome što se događaja u nama ili oko nas.

Pronađi poruke koje nedostaju...

Ono što radim ili što se događa oko mene je dobro.

SREĆA

TUGA

LJUTNJA

Opasnost je blizu. Moram zaštititi sebe ili drugoga.

STRAH

LJUBOMORA

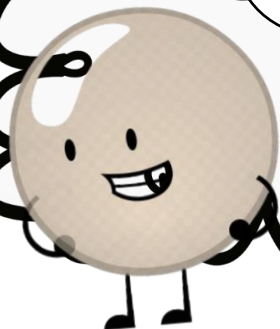
Kada imamo neugodne osjećaje i naše ponašanje može „postati neugodno”.

Pa tako djeca i odrasli koji se ljute mogu biti agresivni, tuči se i čupati za kosu ili vikati i govoriti ružne riječi.

I ugodni i neugodni osjećaji nam se javljaju se javljaju i šalju poruke, to je normalno. Važno je da prihvatimo i prepoznamo svoje osjećaje.

Neugodnim osjećajima ne treba dopustiti da dovedu loše i štetno ponašanje. O neugodnim osjećajima se može razgovarati s osobama od povjerenja i naučiti se nositi s njima.

Razgovor,
druženje i igra,
aktivnosti poput
crtanja, sporta,
društvenih igara
mi možda mogu
pomoći...



Loše ponašanje može dovesti do loših posljedica i zato je važno da imamo **kontrolu** nad svojim ponašanjem.

Osim toga, loše ponašanje pojačava neugodne osjećaje.

Kontrolu možemo vratiti pomoću različitih metoda.

KRATKOTRAJNA METODA SMIRIVANJA

1. Disanje: udiši kroz nos (brojeći 1-2-3) i izdiši kroz nos (1-2-3-4)
2. Rastezanje: podigni ruke iznad glave, pokušaj dohvatiti strop, udahni (1-2-3) i izdahni (1-2-3-4)
3. Stiskanje: uzmi jastuk i duboko udahni, dok udišeš stisni jastuk najviše što možeš (1-2-3), zatim se opusti dok izdišeš (1-2-3)

RJEŠAVANJE PROBLEMA

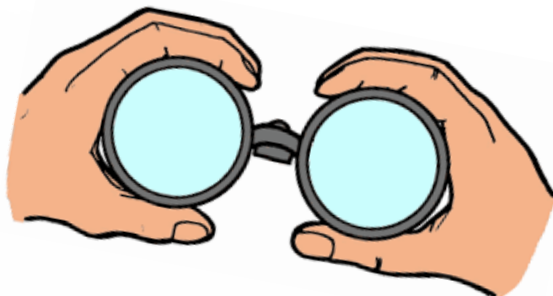
Jesi se ikada susreo s nečime što se zove problem? Ako jesi onda si i morao pokušati riješiti taj problem.

Ono što odrasli zovu problemom drugačije je od problema koje imaju djeca. Problemi s kojim se najčešće djeca susreću mogu biti vezani uz učenje i školu, prijatelje, roditelje, braću i sestre i mnoge druge.

Problemi mogu biti kao utezi ako se s njima ne pokušaš boriti. Ako su tvoj problem pogoršanje školskog uspjeha važno je prepoznati što dovodi do lošijih ocjena.

Istražimo koji su mogući razlozi pogoršanja školskog uspjeha?

Istražimo koji su mogući razlozi
pogoršanja školskog uspjeha?



manjak vremena za učenje



nepoznavanje potrebnih „alata za učenje“



ne znati kako započeti s učenjem



Zabrinutost oko nečega ili nekoga

Moguće je navesti mnogo razloga za
pogoršanje učenja, sada pokušaj ti istražiti i
navesti nekoliko....



O tvojoj prepreci ovise i rješenja koja možeš odabrati i koja će biti uspješna. Prati korake i pokušaj odabrati najbolja rješenja za neke od problema:

Za manjak vremena za učenje zaokruži:

ne imati slobodno vrijeme

ne učiti

odgoditi ispit

učiti složiti vrijeme izvan škole

samo se zabavljati

Zabrinutost oko prijatelja koji je postao nasilan:

ponašati se kao i do sada

pitati prijatelja što ga muči

prestati se družiti

tražiti pomoć od odraslih

Sada navedi svoj problem:

Moguća rješenja:

U nastavku ti može pomoći i odrasla osoba. Pokušaj pronaći svoja rješenja za slijedeće probleme:

Ne znaš kako
napisati domaću
zadaću.

Moguće
rješenje:
potražiti
odgovor na
internetu

Preselio si u
drugu školu...

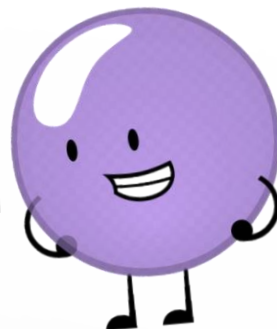
Moguće
rješenje:
pitati nekog
od učenika
za pomoć

U posljednje
vrijeme se osjećaš
loše...

Moguće
rješenje:
pisati
dnevnik

Zapiši i svoj
problem i pokušaj
pronaći rješenje!

SIGURNOST



Djeci i odraslima jako je važno osjećati se sigurnima. Sigurno se osjećaš kada misliš da ti se neće ništa dogoditi, kada možeš reći sve što misliš, kada si bez straha.

Sigurno se možemo osjećati pored različitih ljudi ili stvari i na različitim mjestima.

Osjećaj sigurnosti možeš dozvati tako da zamisliš mjesto ili osobu gdje se osjećaš sigurno, bez obzira gdje se nalaziš.

Zamisli mjesto na kojem se osjećaš potpuno sretno, opušteno i sigurno. Može biti mjesto koje zaista postoji ili neko mjesto iz tvoje mašte. Zamisli ga sa što više detalja: što vidiš oko sebe, kakve su boje, što čuješ, dopire li do tebe kakav miris, osjećate li kakav okus? Zatvori oči i udahni zrak na svom sigurnom mjestu mjestu, a potom ga nacrtaj...



HUMOR

Za zdravlje i dobar osjećaj važan je **humor**. U cirkusima vidimo klaunove koji uveseljavaju ljude radeći jako smiješne stvari. Smijati se možemo radeći i brojne druge aktivnosti. U nastavku pronađi igre koje izazivaju smijeh.



Igra s prijateljima ili ukućanima:

Smiješna priča!

Pokušajte zajedno složiti najsmješniju ili najneobičniju priču koju ste ikada čuli. Jedna osoba započinje priču, a druga nastavlja. Jedno po jedno dodaju rečenicu po rečenicu sve dok priča ne nađe svoj kraj.



Literatura:

Berc, G. (2012). Obiteljska otpornost – teorijsko utemeljenje i primjena koncepta u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 19 (1), 145–167

Beutel, M. E., Tibubos, A. N., Klein, E. M., Schmutzer, G., Reiner, I., Kocalevent, R. D. i Brähler, E. (2017). Childhood adversities and distress-The role of resilience in a representative sample. *PloS One*, 12(3). doi: 10.1371/journal.pone.0173826

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20.

Masten, A.S. i Barnes, A.J. (2018) Resilience in Children: Developmental Perspective. *Children*, 5(7), 98.

Miljković, D.(2018). Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne) otpornost djece i mladih. *Zavod za zdravstvenoistraživački i umjetnički rad u HAZU Bjelovar*, 11(2017), 33-46.

Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2

Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap