

# OSNAŽUJEMO LI DOVOLJNO DJECU ZA SUSRET S NOVIM ŽIVOTNIM IZAZOVIMA?

*Dobrobit djece treba postati jedan od ciljeva naših škola i dječjih vrtića – i u pogledu etosa i u pogledu poučavanja. Moguće je poučavati životne vještine jednako profesionalno kao što se poučava matematiku ili književnost (Darzi i Layard, 2015).*

Kada proživljavamo stres naše tijelo prolazi kroz brojne promjene koje nas čine bržima, snažnijima, opreznijima i sposobnijim. Puls se ubrzava, a krvni tlak, adrenalin i kortizol (hormon stresa) rastu. Kratkoročno, ovo je sjajno, ali što se zapravo događa...

Nakon stanja šoka i stresa slijedi **OTPORNOST** - stanje koje se aktivira u prednjem dijelu moždane kore, a koje pokreće **OPORAVAK**. Čovjek se polako prilagođava novonastaloj situaciji i traži rješenja.

## Može li se otpornost vježbati ili mijenjati?

Da. Ovisno o iskustvima kojima smo izloženi naš mozak mijenja svoje moždane vijuge, dakle određeno iskustvo djeteta oblikuje njegove individualne, intrinzične karakteristike koje grade otpornost na stresore u budućnosti.

## RAZVIJANJE OTPORNOSTI KAO ŽIVOTNE VJEŠTINE DJECE TREBA BITI DIO SVAKODNEVICE JER SE UPRAVO TAKO STVARA PREVENCIJA OD BUDUĆIH STRESNIH DOGAĐAJA.



Prilagođeno prema članku Karen Young (2017), Building Resilience in Children – 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science)

## KOD DJECE ĆETE RAZVIJATI OTPORNOST NA STRES AKO NAPRAVITE SLJEDEĆE:

### OKRUŽITE DJECU LJUDIMA KOJI IM JASNO DAJU DO ZNANJA DA BRINU ZA NJIH I DA IH VOLE

Socijalni kontakti s ljudima koji nas podržavaju stvaraju pozitivne osjećaje, motivaciju i optimizam.

Primjer: "Rekla sam baki kako si jučer bio hrabar, ona je jako ponosna na tebe!"

### JAČATE DJETETOVE IZVRŠNE FUNKCIJE

To su funkcije koje usmjeravaju i reguliraju kognitivne funkcije i koje svakodnevno koristimo za: planiranje, obavljanje zadataka na vrijeme, praćenje više stvari istovremeno, evaluaciju ideja, izražavanje mišljenja itd. Usvajaju se modeliranjem poželjnog socijalnog ponašanja, kreativnom igrom, društvenim igrama, igrama koje uključuju pamćenje, tjelovježbom, pružanjem mogućnosti za samostalno zaključivanje i djelovanje te donošenje odluka..

### GRADITE VJEŠTINE ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA

Umjesto da sljedeći put riješite njihov problem, ponudite im ideje za rješavanje istog.

Primjer: "Što je djelovalo u situacijama prije?" "Navedi što više ideja možeš u 2 minute, čak i one koje se na prvu čine pomalo blesavima."

### NJEGUJETE DJETETOV OSJEĆAJ KOMPETENTNOSTI

Podsjećajte ih da su sposobni sami uraditi neke stvari, prepoznajte njihove snage i ohrabrujte ih da sami donose odluke. Pokažite im što znači imati optimističan stav prema izazovima.

Primjer: "Znam da ti nogomet odlično ide i da je razočaravajuće što sada ne možeš na treninge, ali što možemo raditi u ovoj situaciji, a ne bismo mogli dok si na treninzima?"

### DAJETE IM DO ZNANJA DA VJERUJETE U NJIHOV KAPACITET ZA SUOČAVANJE S IZAZOVNIM SITUACIJAMA

Neuspjeh nije toliko važan zbog samog sebe već zbog straha da se dijete neće moći nositi s njim. Roditelji, skrbnici, učiteljice i odgajateljice postaju mjerilo djetetovih postignuća. Ako oni vjeruju da dijete ima sposobnost nošenja s izazovima, onda će i dijete stvoriti osjećaj vjere u sebe i svoje sposobnosti.

### VJEŽBATE S DJECOM

Bacanje frizbija, udaranje lopte, šetnja psa, trčanje ili bilo koja druga fizička aktivnost poput igara u parku "Pronađi... 5 zelenih stvari/10 stvari koje počinju na slovo S/5 stvari koje divno mirišu" i dr. potiču lučenje neurotransmitera koji djeluju umirujuće u situacijama stresa.

### JAČATE DJETETOVO USMJERAVANJE PAŽNJE

U aktivnostima za usmjeravanje pažnje djeca uče kako biti usredotočena i svjesna svojih trenutačnih misli, emocija i ponašanja, vježbajući disanje i opažanje. Kao posljedica toga, usmjerena pažnja i povećana svijest olakšavaju samoregulaciju i pozitivne emocije, angažiranost u proces učenja, jednako kao i empatiju, zauzimanje tuđe perspektive i prosocijalno ponašanje.

Kliknite [OVDJE](#) i pogledajte jednostavnu vježbu za opuštanje duboke napetosti