

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Mentalno Zdravlje Djece

PROGRAM ALTERNATIVNI CENTAR
PODRŠKE ZA DJECU I RODITELJE



Dragi roditelji,

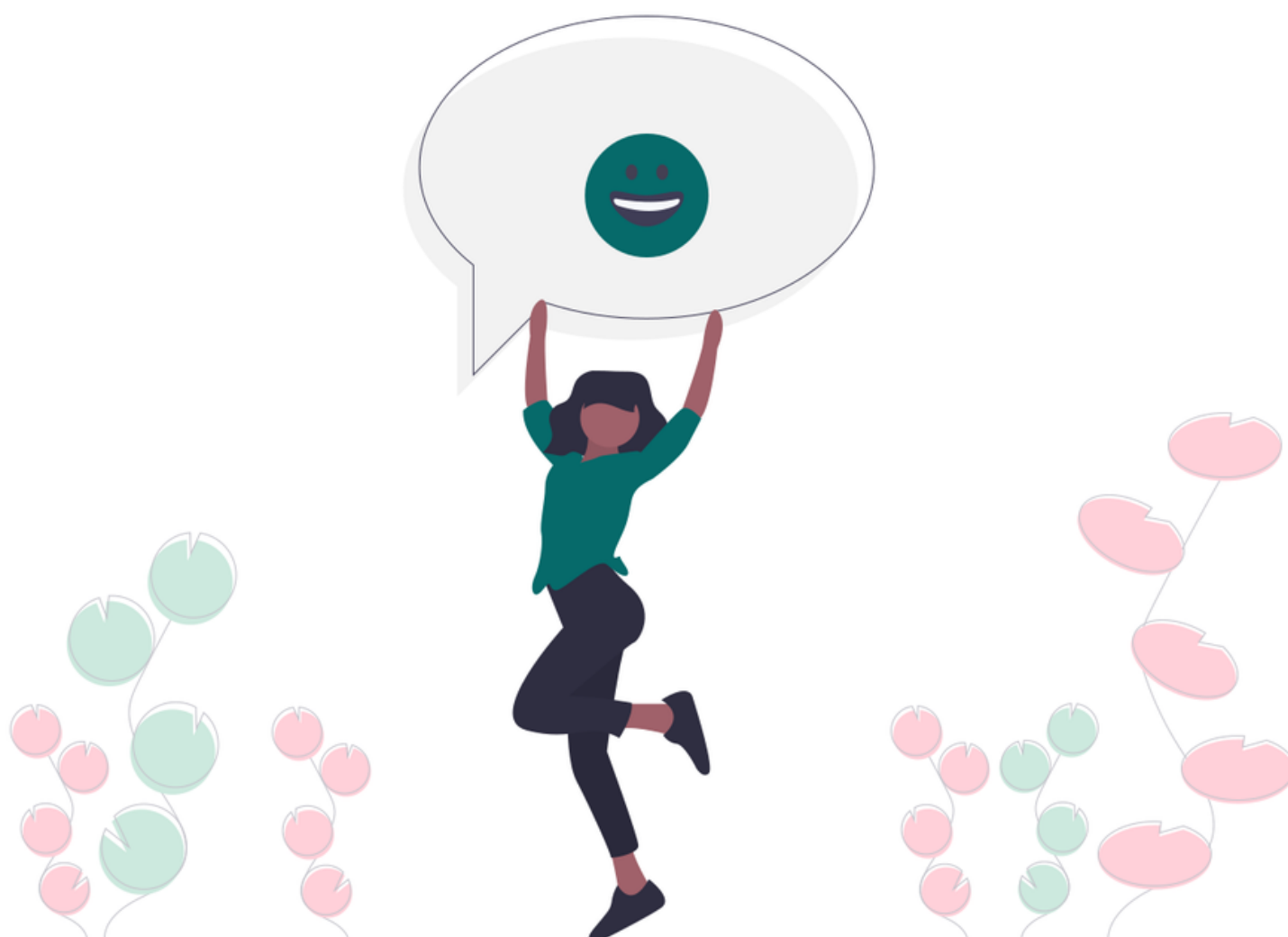
današnji tempo života sve češće sa sobom nosi različite izazove. Svi smo ponekad umorni od svojih *moranja* i svih obveza koje nas čekaju u danu, to je nešto zajedničko svima. Neki roditelji u potpunosti zaboravljaju na važnost brige o sebi, dok su neki roditelji svjesni važnosti razvijanja strategija nošenja sa svakodnevnim izazovima, no istovremeno u moru obveza jednostavno zaborave na svoje mentalno zdravlje.

U sklopu našeg trogodišnjeg programa pod nazivom *Alternativni centar podrške za djecu i roditelje*, koji financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, izrađen je ovaj priručnik s ciljem naglašavanja teme jednako važne onim malima i nama velikima — teme mentalnog zdravlja.

Želja nam je priručnikom preusmjeriti Vašu pozornost na mentalno zdravlje kao nezaobilaznu temu važnu za održavanje naše cjelokupne dobrobiti te Vas podsjetiti na važnost brige o sebi, kojom i one najmlađe svojim primjerom učite činiti isto.

*Tok događaja u životu ne zavisi od nas,
nikako ili vrlo malo, ali način na koji ćemo te događaje
podnijeti, u dobroj mjeri zavisi od nas.*

Ivo Andrić





Kviz o mentalnom zdravlju

Slijedi kratak kviz o mentalnom zdravlju. Nakon što pročitate tvrdnju, označite slažete li se s njom (DA) ili se ne slažete (NE).

Nemojte predugo razmišljati.

- a) Ako nemamo psihičku bolest, znači da smo mentalno zdravi. DA/NE
- b) Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja osobe. DA/NE
- c) Ne možemo utjecati na naše mentalno zdravlje. DA/NE
- d) Biti mentalno zdrav znači da se uvijek osjećamo sretno i zadovoljno. DA/NE
- e) Djeca ne mogu imati probleme mentalnog zdravlja. DA/NE
- f) Roditelj ne može učiniti ništa kako bi prevenirao probleme mentalnog zdravlja kod djeteta. DA/NE



Odgovori

- a) Mentalno zdravlje mnogo je više od samog odsustva psihičke bolesti. Ako tijekom duljeg razdoblja osjećamo bezvoljnost, tugu ili zabrinutost koje nas ometaju u izvođenju svakodnevnih aktivnosti, ne bismo rekli da smo mentalno bolesni, ali ni da smo u potpunosti zdravi. Navedeni simptomi ukazuju na narušeno mentalno zdravlje i zahtijevaju dodatno usmjeravanje i rad na njemu.
- b) Mentalno zdravlje, kao i fizičko, dio je ukupnog zdravlja pojedinca. Mentalno i fizičko zdravlje u međusobnom su odnosu te se nerijetko događa da narušavanje jednog od njih utječe na smanjenje (narušavanje) drugoga. Primjerice, može se dogoditi da ako dulje vrijeme osjećamo bezvoljnost ili zabrinutost, paralelno zamjećujemo kako nam se smanjuje broj sati sna ili pak opada kvaliteta sna (poteškoće usnivanja, češća buđenja), uslijed čega osjećamo i fizičku iscrpljenost.
- c) Dobro mentalno zdravlje znači da se uspješno nosimo sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama i da, unatoč njima, dobro funkcioniramo. Postoji velik broj strategija kojima možemo unapređivati svoje mentalno zdravlje (Pogledati dalje u brošuri). Uvažavajući individualne razlike svakoga od nas, od brojnih dostupnih strategija važno je pronaći one koje su nama djelotvorne i koje nam pomažu u redukciji stresa.



Odgovori

- d) Iako bismo svi voljeli većinu vremena (ako ne i konstantno) osjećati sreću i zadovoljstvo, važno je naglasiti kako su tuga i bezvoljnost također emocije koje svi ponekad osjećamo. One predstavljaju uobičajenu reakciju na neke situacije (npr. kad izgubimo nekoga, razumljivo je da smo tužni i bezvoljni), no problem može nastati onda kada ovi, za nas neugodni osjećaji, potraju dulje vrijeme i ometaju nas u svakodnevnom funkcioniranju.
- e) Čak i mlađa djeca mogu pokazivati znakove narušenog mentalnog zdravlja. Polovina svih poremećaja mentalnog zdravlja prvi se put pojavljuje prije 14. godine života, a tri četvrtine započinje prije dobi od 24 godine. Nažalost, manje od 20% djece i adolescenata s dijagnosticiranim problemima mentalnog zdravlja dobije tretman u vremenu kada im je on potreban.
- f) Iako djeca razvijaju mehanizme za nošenje sa stresom, postoje situacije u kojima im se čini kako su im njihovi aktualni problemi preteški ili ih je previše i ne znaju se nositi s njima. Njegujući autoritativni roditeljski stil koji djetetu pruža jasnu strukturu i granice, a ujedno i toplinu i nježnost te razvijajući odnos s djetetom, djetetu šaljemo poruku da smo ovdje za njega kada nas treba. Činjenica da znamo da u svojim bližnjima ostvarujemo podršku može nam olakšati nošenje sa svakodnevnim stresorima.

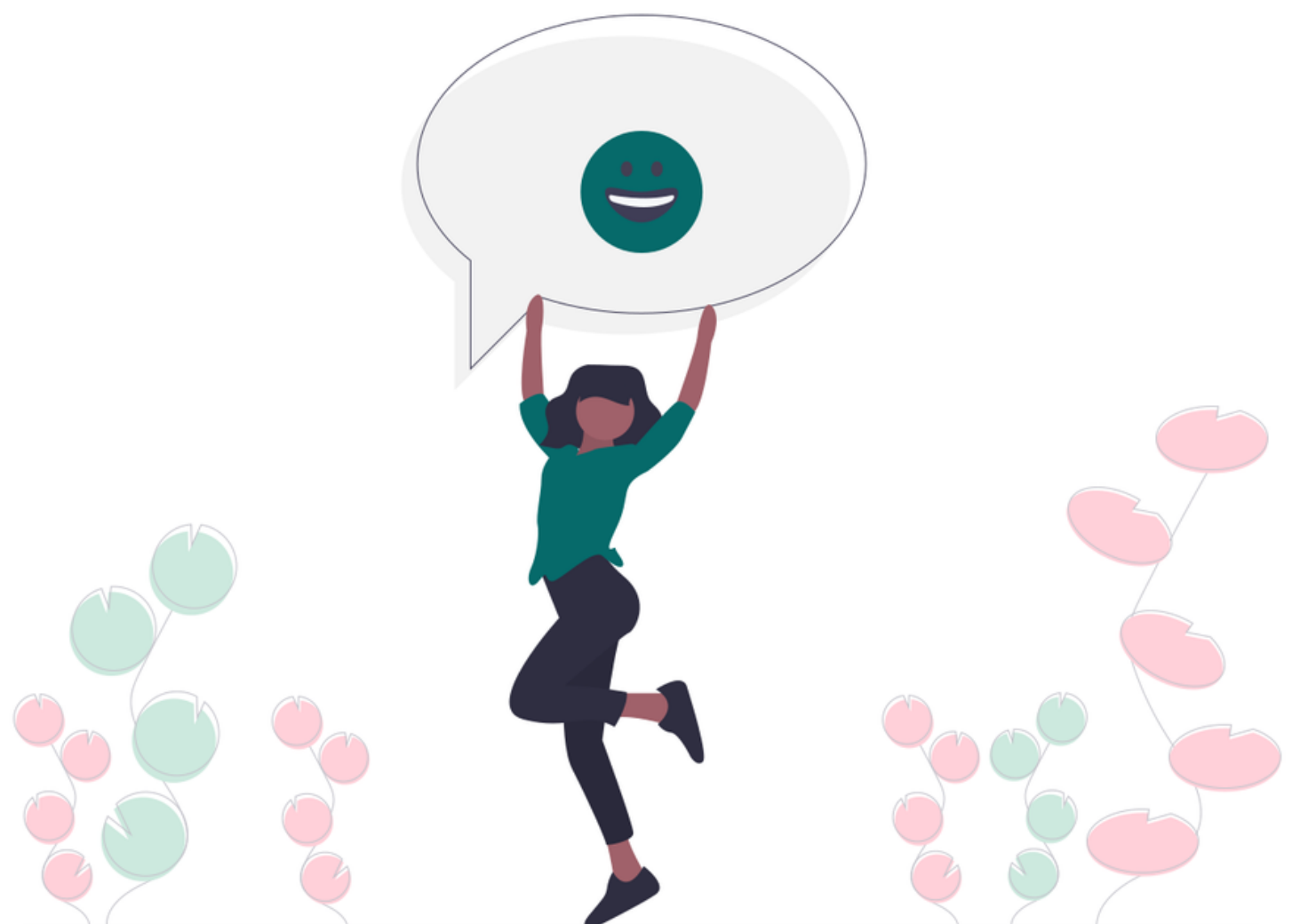
Kada je naše fizičko zdravlje narušeno, prepoznamo kako je vrijeme potražiti liječničku pomoć.

A što je s našim mentalnim zdravljem?

Što činimo kada se ne osjećamo dobro?

Mentalno zdravlje prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji definirano je kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici.

Prema tome, biti mentalno zdrav označava to da se uspješno možemo nositi sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama. Takve su situacije dio života svakog pojedinca i sa sobom mogu donijeti razne neugodne emocije. Međutim, osobe s dobrim/očuvanim mentalnim zdravljem imaju razvijene načine suočavanja sa zahtjevnim situacijama te se nakon stresnih situacija lakše i brže vrate u ravnotežu.



Problemi mentalnog zdravlja kod djece: Prepoznajte znakove



Problemi mentalnog zdravlja kod djece manifestiraju se kao odstupanja u razvijanju dobnog primjerenog razmišljanja, ponašanja, socijalnih vještina ili regulacije emocija.

Navedene poteškoće narušavaju sposobnost primjerenog funkcioniranja djeteta kod kuće, u školi ili u drugim socijalnim situacijama.

Djeca mogu, kao i odrasli, razviti probleme mentalnog zdravlja, ali se simptomi mogu razlikovati. Saznajte na što obratiti pažnju i kada potražiti pomoć.

Znakove narušenog mentalnog zdravlja kod djece roditeljima nije uvijek lako prepoznati jer je i uobičajeni razvoj djeteta proces koji uključuje promjene. Dakle, dijete se razvojem mijenja, mijenja se njegov način razmišljanja, ponašanja, ali i osjećaji. Dodatno, simptomi koji ukazuju na narušeno mentalno zdravlje razlikuju se ovisno o dobi djeteta, ali i djeca teže verbaliziraju kako se osjećaju ili zašto se ponašaju na određeni način.

U današnje smo vrijeme svjesni kako se trebamo brinuti o svojem fizičkom zdravlju te se sve više promiče važnost zdrave i uravnotežene prehrane, kao i fizičke aktivnosti kao načina brige o sebi i svom fizičkom zdravlju. A što je s mentalnim zdravljem?

Problemi mentalnog zdravlja kod djece: Prepoznajte znakove

Kako bismo napravili usporedbu fizičkog i mentalnog zdravlja, mogli bismo se zapitati sljedeće: *Što biste učinili da dijete ima slomljenu ruku? Biste li mu rekli da nastavi dalje i ignorira bol ili biste zatražili liječničku pomoć u sanaciji problema?* Slično je i s emocionalnim, socijalnim i ponašajnim teškoćama djeteta.

Ponekad se roditeljima čini da su određene promjene kod djeteta nešto što će "proći samo od sebe". I zaista, kod djece se razvojno pojavljuju određena ponašanja koja odrastanjem jenjavaju. Primjerice, djeca proživljavaju određene razvojno primjerene strahove koji uz primjerenu podršku okoline prođu.

Međutim, ponekad se kod djece pojavljuju određene poteškoće koje ne očekujemo kod sve djece. Nošenje s njima i roditeljima može biti izazovno te su i njima potrebni pomoć, savjet i podrška. Možemo vjerovati kako se djeca s određenim problemima mentalnog zdravlja mogu nositi sama. Ako bismo to povezali s fizičkim zdravljem i vratili se na prethodni primjer slomljene ruke, vjerojatno je da bi vremenom ruka sama zacijelila. Međutim, mogli bismo pretpostaviti da bi proces bio bolan, a upitno je bi li zarasla na adekvatan način te bi li i dalje bila funkcionalna kao prije.

Prevenција i rano djelovanje ključni su faktori u oporavku.

Uobičajene promjene tijekom razvoja djeteta

Kada govorimo o djeci koja pohađaju 7. i 8. razrede, znamo kako su tada već duboko zakoračili u pubertet, što nosi dodatne promjene u dotadašnjem funkcioniranju.

Što je razvojno očekivano u tome razdoblju?

Prije samog definiranja promjena koje nastupaju, važno je razlučiti termine kojima smo stalno izloženi i koji nam se čine istovjetnima, ali se odnose na različite aspekte – pubertet i adolescencija. Pojam pubertet označava biološke (anatomske i fiziološke) promjene koje se javljaju na početku drugog desetljeća ljudskog života. Dobni početak i njezino trajanje variraju od osobe do osobe, što ovisi o brojnim faktorima (genetskim predispozicijama, socioekonomskim uvjetima, načinu prehrane).

Adolescencija, s druge pak strane, veže se uz psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj u razdoblju puberteta. Započinje s početkom puberteta, odnosno biološkim promjenama. U ovome razdoblju adolescenti trebaju usvojiti brojne razvojne zadatke i sasvim je očekivano da su i roditelji, poput adolescenata, zbunjeni onime što se događa.

Često govorimo o tome koliko su današnjim generacijama informacije dostupnije u usporedbi s generacijama koje su im prethodile, ali to ne znači da su i emocionalno zrelija i da im podrška nije potrebna.

Adolescent mijenja svoj odnos od potpunog suprotstavljanja roditeljskim stavovima i sustavima vrijednosti do potrebe za nježnošću i zaštitom. Roditelji adolescenta svakodnevno moraju preispitivati svoj odnos prema njima, što zapravo znači da je potrebno obratiti pažnju i na svoje ponašanje, kao i na ponašanje svoje djece adolescenata.

Ono što roditeljima može pomoći da bolje shvate svog adolescenta jest da se prisjete sebe u tom razdoblju i promjena kroz koje su prolazili. *Kako ste razmišljali tada? Kako ste se odnosili prema svojoj okolini?*

Navedeno će Vam omogućiti da budete bliže svom adolescentu jer, iako se doimaju velikima i odraslima, oni trebaju zaštitu i podršku svoje obitelji.

Uobičajene promjene tijekom razvoja djeteta

Fizički rast i razvoj

Već u razdoblju rane adolescencije djeca doživljavaju brojne promjene u fizičkom izgledu i tjelesnom funkcioniranju. Kako se izgled pojedinih dijelova tijela ili izgled u cijelosti ponekad u kratkom vremenu značajno promijene, nije neočekivano da fizički izgled postaje osnovna preokupacija mlade osobe.

Sve te promjene utječu na tjelesno samopoimanje te se adolescenti često nađu pred problemom kako te nagle promjene uklopiti u postojeću sliku o sebi. Kako imaju viziju željenog tjelesnog izgleda, nerijetko se dogodi da promjene koje nastupaju nisu u skladu sa željenim te adolescenti postaju vrlo osjetljivi na svoje "tjelesno ja". U tome razdoblju formiraju se pozitivni ili negativni stavovi prema svome tijelu, pri čemu se pokazalo kako su djevojke općenito manje zadovoljne svojim tijelom u odnosu na mladiće. Posebno negativna slika vlastita tijela prisutna je kod mlađih adolescentica. Slika o sebi povezana je s osjećajem samopoštovanja i može biti uzrok adolescentske krize.



Fizički izgled postaje preokupacija u razdoblju adolescencije.

Potpora bližnjih značajan je faktor u formiranju osjećaja samopoštovanja.

Uobičajene promjene tijekom razvoja djeteta

Kognitivni razvoj

Često se u razdoblju adolescencije u fokus stavljaju biološke i socijalne promjene koje su očite, ali je potrebno naglasiti kako dolazi i do značajnih promjena u načinu mišljenja adolescenata.

Mišljenje adolescenata postaje sve sličnije načinu mišljenja odrasle osobe, počinju razmišljati apstraktno, te sve češće razmišljaju u terminima budućnosti i postaju zaokupljeni svojom budućnošću i planovima. Sada imaju mogućnost zamisliti određene situacije, kao i tražiti rješenja. Svoje planove razmatraju, procjenjuju i uspoređuju ishode različitih mogućnosti. Ove su promjene važne radi preuzimanja uloge odrasle osobe, kao i odgovornosti.

Kako počinju razmišljati o svijetu odraslih, zamišljaju i kako bi trebao izgledati "idealni svijet". Zbog raskoraka između realnog i idealnog mogu postati suviše kritični prema odraslima i nastojati mijenjati svijet.

Kako su kritični prema svijetu tako postaju kritični i prema roditeljskom svijetu, zbog čega dolazi i do sukoba adolescenata s roditeljima i okolinom. Svjesni su novonastalih sposobnosti i češće slušaju sebe nego druge. Sebe doživljavaju kao jedinstvenu osobu, koja proživljava nešto što nitko drugi ne može razumjeti (*Jeste li nešto slično čuli i od svoga djeteta?*).



Uobičajene promjene tijekom razvoja djeteta

Socijalni razvoj

Kako tek u ovom razdoblju mogu uzeti u obzir mišljenja drugih, događa se da postaju preokupirani time kako ih drugi ljudi vide i misle da su stalno u središtu pažnje svih ostalih – tzv. *adolescentški egocentrizam*.

Nastavno na navedeno, uvjereni su da ih drugi stalno procjenjuju i da su preokupirani njima – *zamisljena publika*. Drugo obilježje egocentrizma, a spomenuto je u poglavlju kognitivnog razvoja, odnosi se na doživljaj da su njihovi osjećaji autentično iskustvo kakvo nema nitko drugi, što se naziva *osobni mit*. Zbog navedenog često gube osjećaj da se njima nešto loše može dogoditi ("*To se događa drugima, a ne meni jer sam ja jedinstven*"), što može dovesti do toga da ulaze u razna rizična ponašanja bez razmatranja mogućih posljedica.

Kako mogu prepoznati narušeno mentalno zdravlje?

Djeca se, kao i odrasli, međusobno razlikuju. Roditelj kao osoba koja provodi najviše vremena s djetetom može prepoznati kada djetetov način razmišljanja, osjećaji ili ponašanje odstupaju od njegova uobičajenog obrasca.

Kao što je već ranije napomenuto, narušeno mentalno zdravlje može dovesti i do promjena u fizičkom funkcioniranju, na što jednako tako treba obratiti pozornost. Promjene kod djeteta treba pratiti u različitim sredinama u kojima dijete provodi vrijeme – u obitelji (kod kuće), u školi i u socijalnoj okolini (vršnjaci).

Kako mogu prepoznati narušeno mentalno zdravlje?

Dolje su navedeni određeni znakovi na čiju pojavu treba obratiti pažnju.

MISLI

- učestale negativne misli
- negativne misli o sebi ili pak prevladavajući osjećaji krivnje za stvari koje su izvan kontrole
- poteškoće u usmjeravanju pažnje.

OSJEĆAJI

- učestali osjećaji tuge, zabrinutosti, krivnje, straha ili ljutnje
- osjećaji beznadnosti, usamljenosti ili odbacivanja.

PONAŠANJE

- češća izolacija od drugih
- smanjenje interesa za aktivnosti u kojima inače uživa
- pretjerana reakcija ili ispadi bijesa ili plača i na manje događaje koji inače ne bi izazvali takvu burnu reakciju
- gubitak energije, dijete je znatno tiše nego obično
- poteškoće sa spavanjem
- često dnevno lutanje mislima (sanjarenje)
- poteškoće u odnosima s vršnjacima (teškoće uspostavljanja odnosa ili zadržavanja prijateljstava)
- promjene vezane za izvedbu u školi (značajnija promjena u školskom uspjehu).

TJELESNE PROMJENE

- česte glavobolje, bol u trbuhu
- nedostatak energije, umor veliki dio vremena
- problemi hranjenja i spavanja.

Mentalno zdravlje u kontekstu roditeljstva

S obzirom na to da djeca najveći dio dana ipak provode kod kuće, odnosi koji su kreirani u neposrednom okruženju, jednako kao i dinamika cijele obitelji, izravno utječu na djetetovo mentalno zdravlje. Stoga kada govorimo o mentalnom zdravlju djece, neizostavno je spomenuti roditelja te obratiti pozornost na njegove osjećaje, misli te razvijene strategija suočavanja s neugodnim životnim situacijama.

Roditelji, baš kao i svi odrasli ljudi, svakodnevno prolaze kroz različite situacije obojene različitim emocijama. Odrasle osobe, bez obzira na svoje iskustvo i spoznaje, ponekad nisu svjesne svog emocionalnog stanja te, ako im se neke situacije češće javljaju, određena emocionalna stanja postaju im česta i samim time "normalna". Takva emocionalna stanja mogu biti ugodna i neugodna za organizam, no s vremenom ih odrasli prihvaćaju kao stanja koja jednostavno jesu te ne razmišljaju o tome kako ona utječu na njihovo mentalno zdravlje.

Ako smo, na primjer, navikli često biti izloženi svađi i prepirkama, emocija koju takva situacija nosi (ljutnja, bijes, tuga, uzbuđenost) nekome može biti dio svakodnevice, dok drugome takvo iskustvo i pojava takve emocije označava uzburku te u potpunosti blokira normalno funkcioniranje.

I ugodne i neugodne emocije dio su našeg života. Iako ih često označavamo kao *pozitivne* i *negativne*, zapravo su obje skupine emocija prirodne i neizbježne za funkcioniranje svakoga od nas. Problem nastaje ako smo nekoj od neugodnih emocija učestalo izloženi bez prikladnog mehanizma suočavanja ili ako tih emocija nismo niti svjesni.

Naše nesvjesne emocije, ako su pretežito neugodne, mogu posljedično rezultirati manjkom energije, lošijim funkcioniranjem, težim ispunjavanjem obveza, razdražljivošću i slično. Prepoznavanjem i definiranjem onoga što najčešće osjećamo možemo dobiti jasnije informacije o tome je li došlo vrijeme za promjenu u nekoj domeni našeg života poput ponašanja, naših navika, okoline itd.

Mentalno zdravlje u kontekstu roditeljstva

Vježba

Prisjetite se jedne ili više situacija u kojima ste se osjećali loše (one mogu uključivati odnose s Vašim ukućanima, situacije na poslu, s prijateljima i slično) te se pokušajte prisjetiti misli koje su Vam tada prolazile kroz glavu. Zapitajte se što najčešće osjećate u takvim situacijama te možete li te emocije povezati s nekim tjelesnim osjetom (npr. stezanje u želucu, pritisak na prsima i sl.)

Kako doživljeno osjećamo u tijelu, kako o tome razmišljamo, kako to ponašanjem pokazujemo?

RODITELJ	PONAŠANJE	MISLI	OSJEĆAJI	SENZACIJE U TIJELU
1.				
2.				

Mentalno zdravlje u kontekstu roditeljstva

Djeca, baš kao i odrasli, svakodnevno prolaze kroz različite situacije te ovisno o karakternim osobinama, temperamentu i emociji koju osjete u nekom trenutku, kreiraju mišljenje o sebi i svijetu.

Za razliku od odraslih ljudi koji svoj pogled na neki događaj mogu potkrijepiti činjenicama koje znaju o svijetu, *djeca uglavnom povjeruju u ono što najčešće osjećaju*. Na primjer, odrasla osoba u nekoj konfliktnoj situaciji, na temelju vlastita iskustva može donijeti zaključak da nešto i nije tako važno za nju te se na taj način emocionalno odvojiti od situacije, dok kod djece proces učenja toga kako se emocionalno odvojiti od situacije traje čak i nakon njihove 18. godine. Dijelovi mozga zaduženi za obradu informacija i emocionalno procesiranje najduže se razvijaju. Iako se donedavno smatralo kako se osnovna struktura mozga razvija oko treće godine života te da je mozak u potpunosti razvijen do 10. ili 12. godine života, istraživanja ukazuju na to da je mozak u adolescentnoj dobi još uvijek itekako u fazi razvoja, koja se nastavlja sve do 25. godine.

Zato kod djece postoji nesvjesna namjera da svaku intenzivniju emociju poistovjete sa svojim sposobnostima ili na temelju nje zakluče nešto o svijetu oko njih. Ako je emocija nerijetko neugodna, mogu je *pospremiti* kao negativnu informaciju o svijetu ili sebi te razviti neprikladno ponašanje s ciljem da tu emociju zauvijek izbjegnu.

Mentalno zdravlje u kontekstu roditeljstva

Vježba

Pokušajte zamisliti situaciju koju je Vaše dijete proživjelo, situaciju koja mu je mogla biti teška, potencijalno izazvati neugodne osjećaje. Možete li pretpostaviti koje je osjećaje Vaše dijete u tom trenutku proživljavalo, koje su mu misli mogle prolaziti kroz glavu? Postoji li neki tjelesni osjet koji ste mogli primijetiti kod djeteta ili o kojem je dijete izvještavalo u takvoj situaciji?

Kako doživljeno osjećamo u tijelu, kako o tome razmišljamo, kako to ponašanjem pokazujemo?

DIJETE	PONAŠANJE	MISLI	OSJEĆAJI	SENZACIJE U TIJELU
1.				
2.				

Povezanost roditelj - dijete

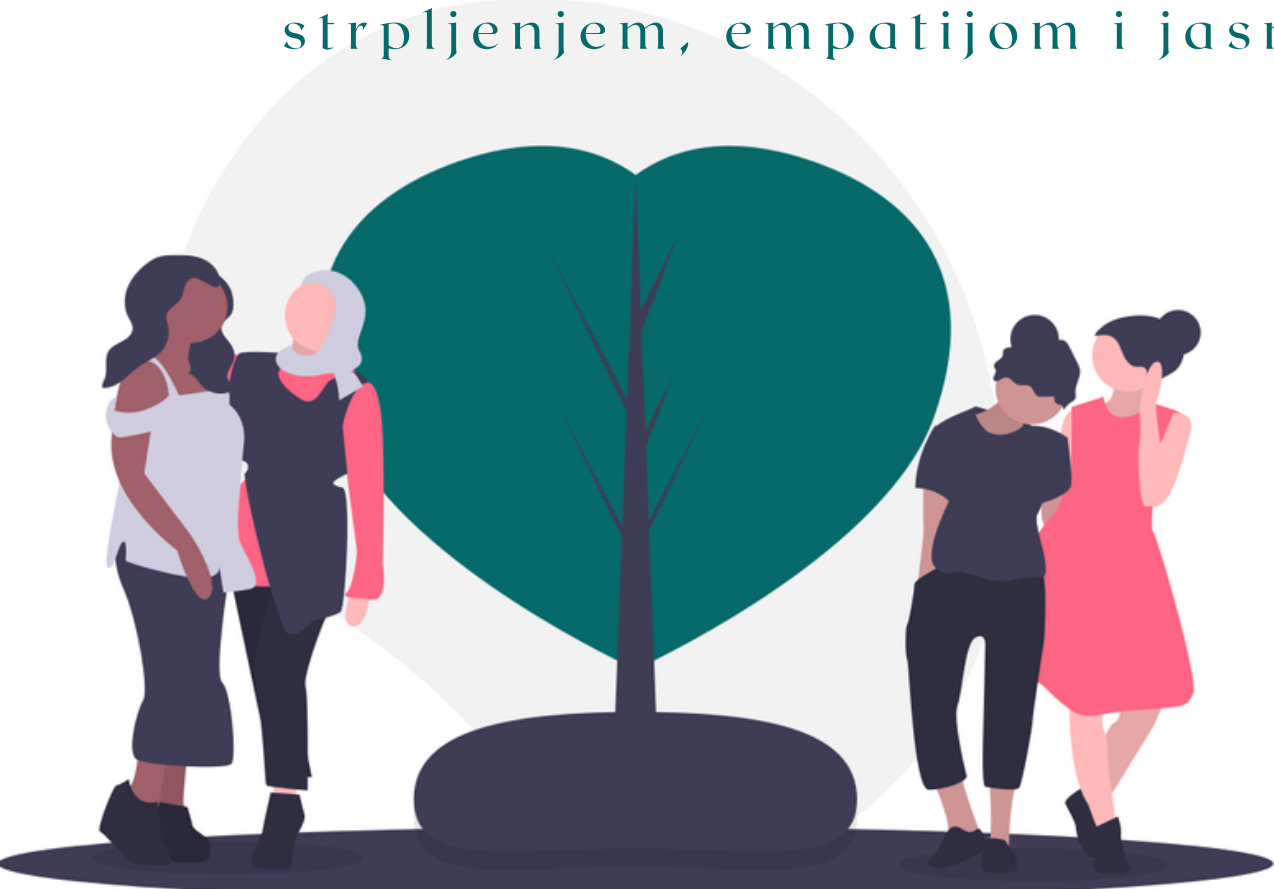
Vježba

Označite tvrdnje koje opisuju ono što najčešće doživljavate te što mislite da, od navedenog, Vaše dijete najčešće doživljava:

<u>RODITELJ</u>	<u>DIJETE</u>
SREĆA	SREĆA
OPTIMIZAM	OPTIMIZAM
ZAHVALNOST	ZAHVALNOST
RAVNODUŠNOST	RAVNODUŠNOST
NESIGURNOST	NESIGURNOST
USAMLJENOST	USAMLJENOST
LJUTNJA	LJUTNJA
TUGA	TUGA
STRAH	STRAH
KRIVNJA	KRIVNJA
NEMOĆ	NEMOĆ
ZABRINUTOST	ZABRINUTOST
PREKOMJERNO JEDENJE ILI NEDOVOLJNO JEDENJE	PREKOMJERNO JEDENJE ILI NEDOVOLJNO JEDENJE
POTEŠKOĆE SA SPAVANJEM	POTEŠKOĆE SA SPAVANJEM
TEŠKOĆE KONCENTRACIJE (Lako odlutam mislima).	TEŠKOĆE KONCENTRACIJE (Lako odluta mislima).

Mentalno zdravlje u kontekstu roditeljstva

Kada su djeca još jako mala, vode se jednostavnim pravilom – *ono što vidim i doživim, to sam ja*. Sve upijaju i prihvaćaju kao jedino moguće. U doba adolescencije djeca već puno toga razumiju te počinje potraga za vlastitom autonomijom i autentičnošću. Iako ih tada već smatramo *velikima*, a njihova emocionalna stanja doživljavamo vrlo izazovno, to je ipak razdoblje kada im je više no ikada potreban regulator, odnosno model osobe koja može regulirati svoja emocionalna stanja. Maloj djeci proces regulacije roditelji vrše zagrljajem, zrcaljenjem facijalne ekspresije djeteta, blagim i mirnim glasom. U doba adolescencije roditelji to čine razgovorom, strpljenjem, empatijom i jasnim granicama.



Čujem te, vidim te i poklanjam ti svoju pažnju, to ne znači da smiješ činiti sve što ti padne na pamet, ali imaš pravo osjećati svaku emociju! To je pravo svake osobe. Odnosom u kojem je razvijeno povjerenje roditelj ostavlja djetetu prostor za izražavanje njegovih emocija i svakodnevnih izazova.

S obzirom na to da je mozak roditelja već odavno razvijen, smatra se da ima razvijenu mogućnost samoregulacije, odnosno kontrole vlastitih osjećaja i ponašanja. Prema tome, mogli bismo reći da su roditelji ti koji *posuđuju* svoj mozak djeci s ciljem da se izgradi njihov. Kada je u pitanju integracija emocija i nošenje s njima, roditelji su glavni model za razvoj tih vještina kod djece. Zato su roditeljeve emocije i njihovo nošenje s njima važni za dijete. Ti mehanizmi ujedno kreiraju i ponašanja te na njima temeljimo odluke koje svakodnevno donosimo. Ako roditelj nije svjestan svojih emocija, ne verbalizira ih ili ne izražava na prihvatljiv način, dijete će po istom modelu naučiti *rukovoditi* svojim emocijama i kreirati slična ponašanja.

Što najčešće radim tijekom dana, kako se najčešće osjećam, kakve izbore i odluke donosim, kako jedem, kako spavam, kako izražavam emocije i kako se s njima nosim?

Roditelj kao mentor

U doba adolescencije djeca preispituju stare navike, vjerovanja, postaju preplavljena informacijama. U želji za ostvarenjem vlastite autentičnosti prolaze kroz različite promjene i različita emocionalna stanja. U tom je razdoblju očekivano da će svaku promjenu raspoloženja roditelja dočekati nespremno jer se i sami uče nositi sa svojim emocijama. Jasno verbaliziranje onoga što muči roditelja i osjećaja koje roditelji doživljavaju može pomoći djetetu jasnije razumjeti drugu osobu, pa i sebe samoga.

Zato je važno da se roditelji brinu o sebi i osjećajima koji čine njihov dan. Osim što na taj način njeguju sebe i svoje mentalno zdravlje, omogućuju djetetu model po kojem ono može činiti isto. Jednako tako, ako je roditelj u stanju postići vlastiti osjećaj homeostaze organizma, lakše će uočiti kada dijete nije u istom stanju te će njegove reakcije tada biti prikladnije za dijete.



To ne znači da roditelj uvijek mora biti nasmijan i sretan, apsolutno ne! To znači da je roditelj u stanju biti i tužan i ljut, da je u stanju prihvatiti svaku emociju i ostati iskren prema sebi. To podrazumijeva i da roditelj ponekad mora reći da nešto ne može, čak i da nešto ne želi, poštujući vlastite granice. Tako uči dijete činiti isto za sebe.

Nošenje sa svakodnevnim stresom

S obzirom na spomenutu važnost roditeljeve uloge u procesu regulacije emocija i ponašanja kod djece, navodimo neke od strategija nošenja sa svakodnevnim stresorima kojima se najčešće koriste odrasle osobe.

Odrasli se sa stresom mogu nositi na više načina. Jedan od načina nošenja jest nošenje sa stresom usmjereno na emocije koje označava pokušaj da se učinkovito upravlja emocijama u stresnim situacijama. To bi značilo da odrasli neće poput djeteta reagirati na situacije koje ga uzrujavaju (npr. plakati i bacati se po podu), već da će njegove emocionalne reakcije biti prikladnije socijalnom kontekstu. Iako svi ponekad imamo potrebu ishitreno reagirati neovisno o tome je li to za nas prikladno ili ne, ako osvijestimo ono što pokreće naša emocionalna stanja, možemo uspješnije kontrolirati njihovo izražavanje.

Metoda suočavanja usmjerena na problem odnosi se na trud usmjeren na rješavanje izvora stresa. To ne znači da korištenjem ove metode vrtimo aktualni problem u glavi i mislimo samo o njemu, stvarajući si još stresa (što većina nas čini), već znači poduzimanje koraka koji se u datom trenutku mogu poduzeti kako bi se problem riješio. Ako za neki problem ne postoji određeni korak koji možete poduzeti kako bi utjecali na problematiku, fokus je bolje držati na svom emocionalnom stanju i doživljavanju.

Još jedna od metoda jest dijadno nošenje sa stresom, odnosno upravljanje stresom koje uključuje oba partnera. Partneri jedan drugome daju podršku i suradnički koriste se uobičajenim sredstvima kako bi se nosili sa stresom.

Metode najčešće odabiremo nesvjesno te ovisno o našim navikama, uvjerenjima i odgoju možemo reagirati na neki od spomenutih načina.

Stres kod djece

Djeca se, isto kao i odrasli, sa stresom nose na različite načine, a metoda najčešće ovisi o tome kako se stres tretira u njihovoj okolini.

Izvori stresa kod djece mogu biti različiti. Neke od stresnih situacija za djecu mogu biti: boravak izvan doma, strah od toga da će ih roditelj ili nastavnik kazniti, brige vezane za druženja s vršnjacima, brige vezane za uradak u školi, strah da neće biti izabran u neku grupu koja mu/joj je važna, strah da je različit/a od drugih, brige vezane za promjene na tijelu povezane sa sazrijevanjem, razvod roditelja, selidba u drugi grad i drugo. Djeci se ovakve stresne situacije mogu olakšati prisustvom roditelja i prijatelja, osjećajem da ih se čuje, razumije i da su njihove emocije *normalne* i *O.K.*



Neke od strategija koje mogu pomoći djeci za nošenje sa stresom jesu razvijeni odnosi s roditeljima i prijateljima, razvijene socijalne vještine, razvijene vještine rješavanja problema, razvijena barem jedna strategija suočavanja, doživljaj samopoštovanja i osobne odgovornosti, sposobnost usmjeravanja pažnje te razvijeni hobiji i interesi.

Što kod Vašeg djeteta najčešće izaziva stres?
Kojim se strategijama nošenja sa stresom koristi?

ZA KRAJ:

Obratite pažnju na svoje dijete – njegovo ponašanje, stavove, tjelesne manifestacije. Razgovarajte s njim, saznajte na koji način proživljava različite situacije.

Ako se s određenim situacijama ne može nositi sam, budite mu podrška, budite ovdje za njega, pokažite prihvatanje njegovih osjećaja. Ako te situacije nadilaze i Vaše mehanizme nošenja te je i Vama potrebna podrška, potražite je. U redu je tražiti pomoć.

Dječji kreativni centar DOKKICA

Ulica Otokara Keršovanija 4, 31000 Osijek

tel./ fax. (031) 782 454

mob. ~~099~~ 748 2532

web: www.dokkica.hr

e-mail: podrska.dokkica@gmail.com

Priručnik izradile:

Andrea Žuly, mag. psych, roditeljica psihosocijalne podrške za djecu i roditelje

Doroteja Blagus, mag. rehab. educ., edukacijska rehabilitatorica

