



# NOŠENJE SA STRESOM - KAKO MOGU POMOĆI DJETETU?

MARTA BAGIĆ, MAG.PSYCH.

STRUČNI SURADNIK PSIHOLOG - PRIPRAVNIK

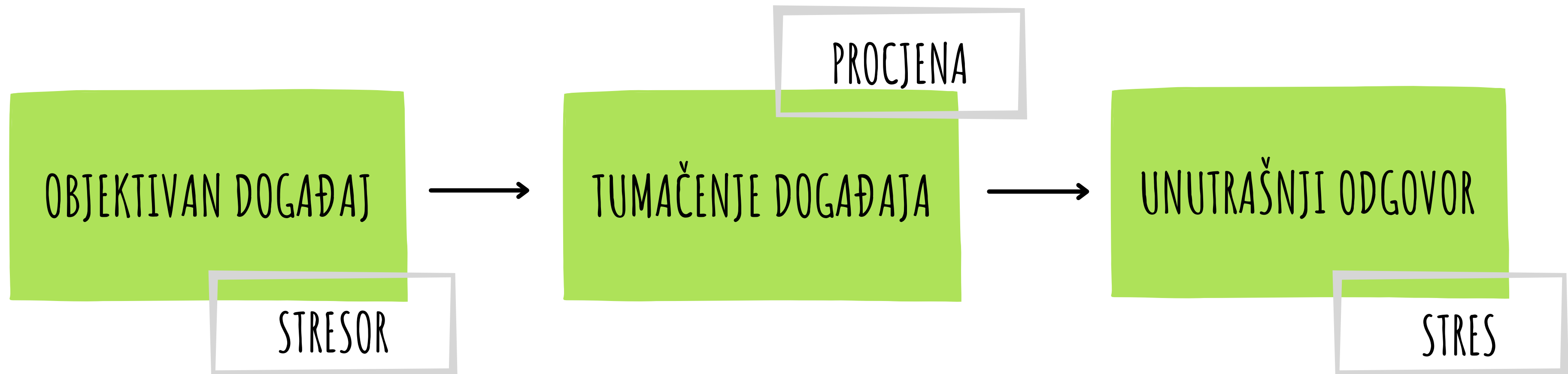


# I ŠTO JE STRES?

- stanje koje nastaje kada neku situaciju procjenimo prijetećom, neugodnom ili rizičnom po naš ili tuđi život
- kada naš mozak procijeni kako nešto iz okoline za nas predstavlja ugrozu ili prijetnju, naše se tijelo priprema za reakciju borbe ili bijega
- jačina stresa ovisi o tri čimbenika:
  - X stresoru
  - X kognitivnoj procjeni situacije u kojoj se nalazimo, koliko ona utječe na našu dobrobit
  - X kognitivnoj procjeni o tome koliko smo sposobni uspješno se suočiti s mogućom prijetnjom
- stanje stresa je popraćeno tjelesnim, kognitivnim, emocionalnim i ponašajnim reakcijama
- događaji koji uzrokuju stres nazivaju se **stresori**



# NASTANAK STRESA



# STRESOR

- situacija koja je pojedincu osobno važna, a doživljava da su njeni zahtjevi preveliki te da se s njima teško može nositi
- npr. učenik kojem se bliži veliki test može imati misli poput: Hoću li stić proći kroz cijelo gradivo?/Jesam li dovoljno pametan da shvatim zadatke? - ako mu je stalo do ishoda ispita, a odgovori na ova pitanja su u obeshrabrujućem tonu, velika je vjerojatnost kako će biti pod **stresom**
- stresori mogu biti svakodnevn, osobni ili kataklizmički

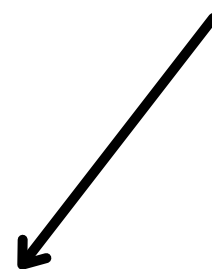
↓  
gužva u prometu

↓  
rođenje  
brata/sestre

↓  
potres



# IZVORI STRESA KOD ADOLESCENATA



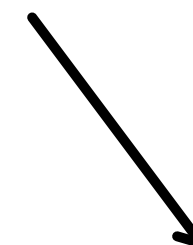
## Školska okolina

Vršnjačko maltretiranje  
Odnosi s nastavnicima  
Preplavljenost obavezama  
Strah od ocjenjivanja i neuspjeha



## Interpersonalni odnosi

Konflikti s roditeljima i  
prijateljima  
Romantični odnosi  
Vršnjačko vrednovanje



## Osobna previranja

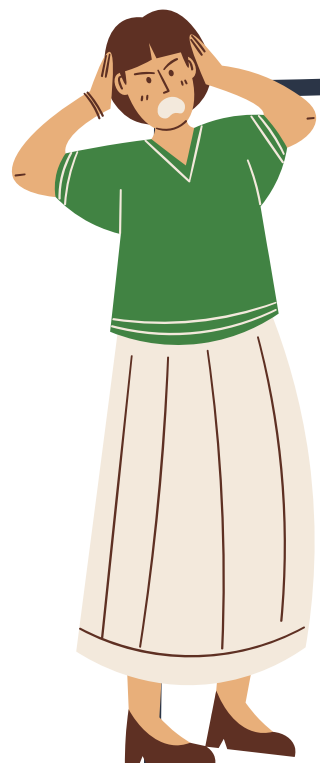
Strah od budućnosti  
Osjećaj ranjivosti  
Težnja za neovisnošću

Djetetov **doživljaj i interpretacija** problema povezan je  
s određivanjem nekog problema stresnim!

# KRATKOROČNI I DUGOROČNI STRES

- npr. kašnjenje na predavanje, usmeno odgovaranje, svađa s roditeljima ili prijateljima
- kada stresna situacija prođe, naš se organizam vrlo brzo umiri
- može biti od velike koristi (npr. blagi osjećaj stresa prije testa nas potiče na učenje)
- potiče nas na djelovanje
- povoljni učinci na imunološki sustav

- životne teškoće koje traju dulje vrijeme ili se učestalo ponavljaju
- npr. dugotrajna bolest, financijske poteškoće, obiteljski problemi
- osoba se ne uspijeva prilagoditi i/ili riješiti problem koji uzrokuje stres
- tijelo je u stanju stresa dulji period - ne može se odmoriti i vratiti u ravnotežu
- može dovesti do psihofizioloških poremećaja



# SUOČAVANJE SA STRESOM

## 1. usmjeravanje na problem

- pokušaj djelovanja na izvor stresa, poduzimanje akcije (osoba upotrebljava svoje vještine, sposobnosti, znanja i pomoć drugih kako bi riješio problem)

## 2. usmjeravanje na emocije

- smanjujemo neugodne osjećaje i izazivamo ugodne
- tako djelujemo i na promjenu percepcije i interpretacije događaja

## 3. izbjegavanje situacije

- udaljavanje od izvora stresa

## Suočavanje sa stresom i ponašanje ovisi i o:

1. **procjeni kontrole** - ako procijenimo da imamo dovoljno resursa za nošenje sa stresnom situacijom i kontrole nad njom, veća je vjerojatnost da ćemo uspješno riješiti problem
2. **osobinama ličnosti** - osobe s izraženim optimizmom češće djeluju na sam problem, pronalaze elemente humora što ublažava stres
3. **socijalnoj podršci** - ako nekomu prepričamo događaj, može nam se promijeniti pogled na situaciju što omogućava objektivnije gledanje na problem i učinkovitije rješavanje istog





# KAKO PREPOZNATI STRES KOD ADOLESCENATA?

## **Iritabilnost i ljutnja**

Često ne znaju ili ne žele iskazati svoje osjećaje riječima već ih vidimo kroz izljeve bijesa, lošije raspoloženje

## **Psihosomatske smetnje**

Žaljenje na bolove u trbuhu ili glavi, probavne smetnje

## **Promjene u ponašanju**

Izraženije kršenje pravila nego inače, tvrdoglavost, rizična ponašanja (droge/alkohol)

## **Fokusiranje**

Teškoće usmjeravanja pažnje i koncentracije koje posljedično utječu i na učenje

## **Problemi sa spavanjem i apetitom**

Stalni umor i pospanost, noćne more, problemi sa zaspivanjem, smanjeni/povećani apetit

## **Obaveze**

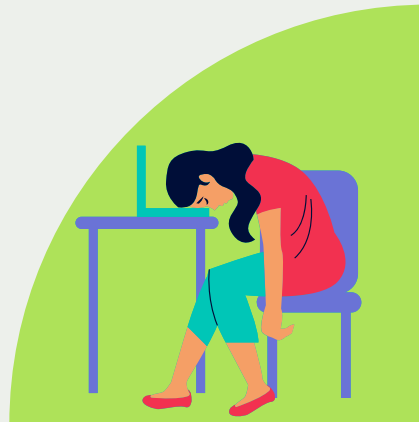
Zanemarivanje obaveza i zadataka, prokrastinacija, pad u školskom uspjehu



# KAKO POMOĆI KAO RODITELJ?

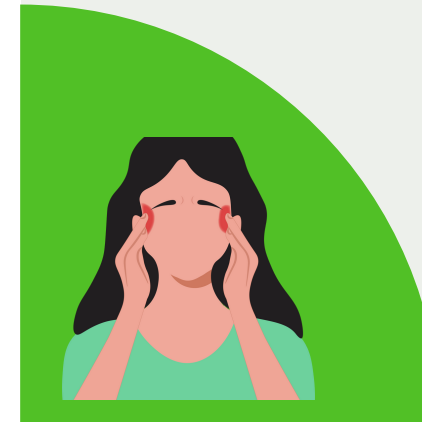
## Biti model zdravog suočavanja

Budite primjer korisnih i adaptivnih načina suočavanja sa stresom, razgovarajte o prošlim situacijama i strategijama koje ste koristili



## Mijenjati negativan unutarnji govor

Ispravljati negativne obrasce razmišljanja poput katastrofiziranja i crno-bijelog mišljenja, ukazivati na pozitivne aspekte situacije



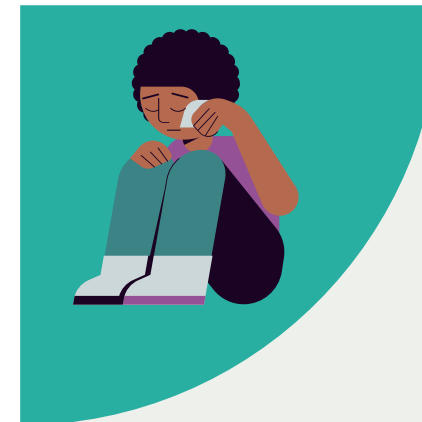
Dozvoliti da sami rješavaju neke jednostavnije stresne situacije kako bi stekli samopouzdanje i naučili se nositi i sa zahtjevnijim izvorima stresa

## Dozvoliti djeci da sami riješe problem



Dati im do znanja da primjećujete da su pod stresom i da ste tu za njih. Toplina i suosjećanje pomažu da se lakše suočavaju sa izvorima stresa i budu blagi prema sebi.

## Priznati djetetov stres



# POTICANJE UČINKOVITOG NOŠENJA SA STRESOM



- **Učiniti prijetecu situaciju manje prijetecom** – pomoći da sagledaju situaciju iz drugog kuta
- **Izraditi plan djelovanja** - zajednički sagledati situaciju i pronaći rješenje
- **Fizička aktivnost i zdravlje** - osigurati uravnoteženu prehranu, poticati redovitu tjelovježbu i san
- **Pripremiti se za stres** - predviđanje stresnih događaja
- **Njegovati socijalne odnose** - socijalna podrška je jako važan faktor u smanjenju stresa
- **Poticati razgovor o stresnoj situaciji** - pomaže adolescentima promijeniti perspektivu
- **Voditi računa o odmoru** - svakodnevni odmor od učenja i obaveza je ključan za smanjenje stresa

## 9 WAYS TO MANAGE STRESS



## Što još pomaže?

- **Tehnike relaksacije:** abdominalno disanje, progresivna mišićna relaksacija
- **Humor** - u stresnim situacijama ima iznimno vrijednu ulogu zaštite psihičkog zdravlja
- **Umirujuće izjave** - citati, poslovice, stihovi
- **Afirmacije** - pozitivne izjave o samom sebi
- **Normaliziranje osjećaja zabrinutosti i tjeskobe** - prihvatiti i uvažiti ove osjećaje kod sebe i djece
- **Metode upravljanja vremenom** - popisati zadatke prema prioritetima

# ZAPAMTITE!

- stres je stanje kojeg svi doživljavamo
- važno je opažati vlastito dijete te prepoznati promjene u raspoloženju, ponašanju ili funkcioniranju
- poticati zdrava ponašanja i biti primjer učinkovitog nošenja sa stresnim situacijama - djeca najbolje uče modeliranjem
- biti podrška
- poticati otvoreni razgovor
- voditi računa o kvalitetno provedenom odmoru
- potražiti stručnu pomoć ukoliko je potrebno



HVALA NA  
PAŽNJI!

