

# PSIHOLOŠKA OTPORNOST DJETETA

Svakodnevno se suočavamo s različitim izazovima. Neki ljudi lakše i brže pronalaze načine kako se s njima nositi. Tu sposobnost napredovanja, adaptacije i nošenja s nedaćama unatoč stresu zovemo otpornost. Otpornost ne znači da nećemo imati teškoće, ali niti da ćemo ih moći jednostavno preboljeti. Otpornost znači da ćemo se s teškoćama nositi na zdrav način tako da one neće imati produženi i nepovoljan ishod na naše psihičko i fizičko zdravlje.

Koncept *otpornosti* u sebi sadrži puno elemenata na koje se okolina djeteta može usredotočiti i doprinijeti njihovom razvoju. Samopouzdanje, pozitivna slika o sebi, briga o sebi i svojim potrebama u skladu s dobi, pozitivne vještine suočavanja s problemima, prepoznavanje vlastitih emocija i emocija drugih ljudi, emocionalna samoregulacija, sposobnost da se dobije podrška vršnjaka i starijih; elementi su otpornosti.

Otpornost nije urođena karakteristika, već se može naučiti i razvijati. Istraživanja su pokazala da se na razvoj ove sposobnosti može djelovati proaktivno već od najranije dobi. Roditelji koji su usmjereni na dijete i pravodobno s empatijom odgovaraju na njegove potrebe preduvjet su razvoja otpornosti. Oni stvaraju sigurno i stabilno okruženje za dijete koje uključuje brižno i njegujuće ponašanje, uvažavanje i ohrabrvanje djeteta, ali i jasnu strukturu i vođenje. Upravo takvo okruženje omogućava djetetu osnaživanje za nošenje s izazovima djetinjstva ali i odrasle dobi.

Eleonora Glavina  
Stručni suradnik psiholog savjetnik