

# Za telesno odpornost vitamini, kaj pa za psihično?

Otroštvo radi opisujemo kot čas brezskrbnosti, toda ali to res drži? S tem se gotovo ne bi strinjala deklica, ki so jo prijateljice izločile iz svojega kroga zaupnosti. Deček, ki si je strašno želel biti izbran v šolsko šahovsko ekipo, a mu ni uspelo. Sramežljiva deklica, ki se je priselila v novo okolje in le stežka navezuje stike z novimi sošolci. Deček, na katerega se spravljajo starejši učenci. Deklica, ki živi z očetom alkoholikom. Deček z mamico v depresiji. Toda zakaj se bodo nekateri od njih znali soočiti s stisko in z optimizmom premagali preizkušnje, drugi pa bodo klonili in v najslabšem primeru celo razvili katero od duševnih težav, ki so tudi pri otrocih in mladostnikih vse pogostejše? Odgovor se skriva v tako imenovani psihični odpornosti oziroma rezilientnosti.

Napisala: DARJA DIVJAK JURCA

Psihična rezilientnost, pojasnjuje psihologinja mag. Ranja Salmič iz psihološke ambulante za otroke, mladostnike in starše PRIMA POMOČ, odraža odpornost, prožnost oziroma duševno sposobnost posameznika, da vzdržuje lastno psihično ravnovesje in zdravje. Vključuje veščine, s pomočjo katerih se lahko soočamo s stiskami in problemi, premagujemo težke preizkušnje, se prilagajamo spreminjajočim se okoliščinam in hkrati zmanjšujemo škodljive učinke stresa na zdravje.

## Vse je v možganih

Fiziologijo stresa že dobro poznamo. V stresnih situacijah telo doživi vrsto sprememb, katerih namen je narediti človeka hitrejšega, močnejšega, pozornejšega ... Srčni utrip se poveča, naraste krvni tlak, telo pa preplavita hormona adrenalin in kortizol. Kratkoročno s tem ni nič narobe, do težav pa pride, če je obdobje stresa predolgo oziroma je takih obdobj preveč.

Stresni odziv sproži amigdala, del možganov,

odgovoren za instinktivne in impulzivne odzive. Od tam potuje sporočilo telesu, naj sproži kemični koktajl, katerega del sta adrenalin in kortizol. Toda če stresa ni in ni konec, prej opisane fiziološke spremembe vztrajajo in lahko oslabijo tako telo (imunski sistem) kot možgane. Stres lahko povzroči, da prefrontalna skorja možganov, nekakšen nadzorni stolp, odgovoren za pozornost, reševanje problemov, upravljanje s čustvi in druge izvršilne funkcije, začasno ohromi. Nevrološko gledano je rezilientnost sposobnost aktiviranja prefrontalne skorje in umi-



*Psihična odpornost ni nekaj, kar otrok preprosto prinese na svet, niti ni nekaj nespremenljivega, nanjo je mogoče vplivati in jo krepiti.*

ritve amigdale. Ko se to zgodi, se fiziološke spremembe, ki jih aktivira stres, umirijo, poveča pa se sposobnost prilagajanja stresni situaciji, spopadanja z njo in iskanja rešitev. To velja tako za odrasle kot za otroke.

### Kakšen je psihično odporen in prožen otrok?

- ▶ Je socialno spreten, sposoben vzpostavljati in ohranjati tesne odnose z odraslimi in vrstniki, empatičen, z dobrimi komunikacijskimi veščinami in veščinami reševanja sporov ter zdravim smislom za humor.
- ▶ Spretno, ustvarjalno in iznajdljivo zna reševati probleme: razmišljati o njih, načrtovati in ukrepati. Sposoben je poiskati pomoč odraslega, kadar je potrebno.
- ▶ Zna razmišljati in delovati neodvisno od odraslega, ima dobro razvit občutek lastne vrednosti in verjame v lastne zmožnosti povzročanja sprememb v okolici.
- ▶ Je optimističen, na zahtevne situacije zna pogledati s pozitivne plati in verjame v lastne zmožnosti soočanja s težavami.

Ali z besedami mag. Ranje Salmič: »Najpomembnejše sestavine čustvene odpornosti so socialne veščine, kvalitetni medosebni odnosi, čustvena inteligentnost, zdrava in pozitivna samopodoba, ob-

čutek notranjega nadzora nad življenjem, sposobnost za aktivno reševanje problemov, uporabo humorja in optimizem. S temi sposobnosti si olajšamo postavljanje ciljev in njihovo doseganje, se lažje in hitreje obrnemo po pomoč k drugim, se zanesemo nase in vidimo ovire v življenju kot izzive, ne probleme, iz katerih skušamo iziti osebno močnejši.«

Kot so nekateri odrasli čustveno odpornejši in prožnejši od drugih, enako velja tudi za otroke. Prav tako otroci različno kažejo, kdaj se je preprosto nabralo preveč vsega in ne zmorejo več. Nekateri začnejo močnejše izražati čustva, postanejo jezni, kljubovalni ali celo agresivni, drugi se denimo odmaknejo in zaprejo vase.

Na srečo psihična odpornost ni nekaj, kar otrok preprosto prinese na svet, niti ni nekaj nespremenljivega, nanjo je mogoče vplivati in jo krepiti. Eno najbolj vznemirljivih nevroloških odkritij zadnjih let je, da lahko z dražljaji in izkušnjami, ki so jim možgani izpostavljeni, bistveno vplivamo na možganske povezave.

Če želimo, da naši otroci zrastejo v zdrave, uspešne in zadovoljne odrasle, to še zdaleč ne pomeni, da jih moramo v otroštvu čim bolj obvarovati vsakršnega stresa, ovir, izzivov. Pravzaprav jim s tem naredimo medvedjo uslugo. Je pa dobro, da jim že od malega pomagamo krepiti strategije, s pomočjo katerih se bodo z ovirami, izzivi, stresnimi okoliščinami, stiskami in neprijetnimi življenjskimi situacijami znali bolje spopadati.

### Kako krepimo odpornost in prožnost pri otroku?

#### Odnosi, odnosi in še enkrat odnosi

Raziskovalci pravijo, da je za krepitev otrokovih notranjih moči na prvem mestu prisotnost vsaj enega varnega podpornega odnosa, še najbolje pa čim več takšnih odnosov. Šele v območju varne navezanosti in ljubečega odnosa s skrbnim odraslim lahko otrok razvije prožnostne strategije in mehanizme. V družbi tega odraslega se namreč umirijo telesne reakcije, ki jih povzroči stres, s čimer se izognemo škodljivemu učinku psiholoških sprememb na razvijajoče se možgane, telo in imunski sistem.

Najpogosteje imajo takšno vlogo v otrokovemu življenju starši, najbolje a tudi stari starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji ... Kot starši lahko poskrbimo za to, da so otroci čim večkrat v družbi ljudi, ki jih imajo radi, in da jih večkrat opomnimo na vse tihe navijače, ki z roba igrišča navijajo zanje.

## Zgledi vlečejo

Posnemanje je zelo močno orodje učenja. Otroci želijo biti podobi staršem, zato jih ves čas opazujejo. Naj vidijo, kako se odrasli spopadamo z razočaranjem, stisko, porazom. Včasih jih je treba spustiti v naš čustveni svet, saj se s tem naučijo, da so tudi žalost, razočaranje, nemoč popolnoma človeška občutja. Varnost zavedanja, da je vse to »normalno«,

jim odpre poligon, v katerem lahko raziskujejo, kaj ta občutja pomenijo njim in kako se spopasti z njimi. Primer: *Žal mi je, ker nisem dobila te službe, ker sem si jo res močno želela. Dobro je, če si kaj močno želimo, tudi če se na koncu ne izteče, kot smo upali. Na razgovoru za službo sem dala vse od sebe in vem, da bo vse v redu. Ta služba očitno ni bila zame, vem pa, da bom slej ko prej našla takšno, ki bo. Samo truditi se moram in biti potrpežljiva.*

## POGLED STROKOVNJAKINJE



FOTO: OSEBNI ARHIV

Mag. RANJA SALMIČ je univerzitetna diplomirana psihologinja in magistrica znanosti na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Do leta 2016 je bila zaposlena v zdravstvu, odtlej pa deluje v samostojni psihološki praksi (psihološka ambulanta za otroke, mladostnike in starše PRIMA POMOČ v Ljubljani).

**Število otrok z duševnimi težavami raste. Kot opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, se polovica vseh duševnih motenj začne do 14. leta. Kaj se dogaja?**

Psihične težave so resnično v porastu, postajamo pa tudi bolj ozaveščeni, kar tistim, ki se z njimi soočajo, olajšuje iskanje pomoči. Razloge za porast duševnih težav lahko najdemo v spremenjenem

### »Odpornost je treba ves čas negovati, zanjo skrbeti.«

delovanju in strukturi tako družine kot družbe. Družine pospešeno razpadajo. Vse več je ločitev in družinskih konfliktov, ki se jim otroci težko prilagajajo. Če starši niso dovolj zreli, da bi težave med seboj razreševali na zrel način, otroci nosijo pretirane občutke krivde in odgovornosti, ki so zanje obremenjujoči. Moderni tempo življenja, ki povzroča več stresa in negotovosti, pušča pa manj prostega časa, tudi med starši povzroča več stresa, tesnob in izgorevanja, to pa povečuje možnost težav pri otrocih. Tudi spremembe v družbi povzročajo več stresa, kot so ga včasih. Družbene vrednote postajajo manj opredeljene, posamezniki jih izbirajo poljubno. Družba z neustaljenimi običaji in spremenljivimi vrednotami družinam ne predstavlja več trdne usmeritve; podobno kot družine s pomanjkanjem strukture in predvidljivosti družinskih vlog ne predstavljajo več potrebne varnosti otroku. Le v stabilnem, predvidljivem in varnem okolju se otrok lahko dobro znajde in počuti, lažje zadovoljuje temeljne potrebe in se zdravo razvija. Kot je družina odgovorna za otrokov razvoj, je tudi država delno odgovorna za

razpoloženje svojih prebivalcev; če med njimi vlada veliko strahu, jeze ali celo sovraštva, nič od tega ne more dobro vplivati na psihično zdravje ljudi.

**Pravijo, da česar nimaš sam, tudi otroku ne moreš dati. Ali je porast duševnih težav pri otrocih tudi posledica vse večjega števila tovrstnih težav pri odraslih?**

Seveda. Moderni tempo življenja pomembno vpliva na duševnost in zdravje odraslih, staršev. Nepredvidljive življenjske razmere (npr. na trgu dela), več tekmovalnosti in individualizma prispevajo k temu, da starši težje »odigrajo« starševsko vlogo. Otrok za optimalen razvoj potrebuje oba starša, ki sta časovno in čustveno na razpolago, se zanj zanimata, preživljata čas z njim. To ostaja zelo pomembno tudi v mladostniškem obdobju. Fizična odsotnost (npr. zaradi ločitev, služb) in čustvena odsotnost staršev (npr. zaradi lastnih težav) prispevata k temu, da jih ima veliko tega časa na voljo malo. Družba je vse manj uravnotežena, veliko je ekstremov – na eni strani pretirana zaposlenost, na drugi strani brezposelnost staršev. Oboje starše pahne v hu-

## Ne hitimo jim takoj na pomoč

Otrokom sporočajmo, da je pogum, ki ga kažejo, ko se lotijo nečesa zahtevnega, pomembnejši od končnega rezultata. Primer: *Všeč mi je, da si pogumna. Ko poskusimo kaj novega, nam ne uspe vedno, a smo zato vseeno močnejši, pametnejši, pogumnejši. In naslednjič bo že večja možnost, da ti uspe.*

Zelo pomemben je tudi občutek, da zmorejo pre-

magati strah. Otroci navadno vidijo stvari precej črno-belo, in ko se znajdejo pred težkim izzivom, se jim zdi, da sta možnosti le dve: da se spopadejo z izzivom ali da se mu za vsako ceno izognejo. Odrasli jim lahko predstavimo še tretjo možnost: da se počasi in postopoma približujejo cilju in ga usvojijo po korakih.

Pravijo, da se naučimo hoditi nekje med padanjem in vstajanjem, zato otrokom ne smemo v vsaki situ-

do stisko. Če so starši sami čustveno prizadeti, depresivni, anksiozni, težko ohranjajo kakovostno vzgojo in kakovostno opravljajo starševsko vlogo. Če izgubijo lasten optimizem in suverenost pri reševanju problemov, jih otrok posnema ali kompenzira njihovo nezmožnost z željo reševati stvari namesto njih, kar obremenjuje vpliva nanj, saj privzeta odgovornost presega njegovo osebnostno zrelost.

### ***V kolikšni meri je čustvena odpornost prirojena, v kolikšni meri pa odvisna od okolja in vzgoje?***

Čustvena odpornost ni nespremenljiva lastnost, ampak večina oz. sposobnost, ki je v največji meri odvisna od okolja in okoljskih spodbud. Vključuje osebne, kognitivne (miselne) in zunanje (okoljske) dejavnike, ki nas spodbujajo k razvoju lastnih sposobnosti. Gre za kompleksen proces, ki se odvija v kontekstu posameznikovega okolja in razvoja. Stopnja posameznikove ranljivosti oz. odpornosti je odvisna od značilnosti razvoja (npr. razvojnih faz) in okolja (npr. življenjskih sprememb in prelomnic, kot so selitev, ločitev, smrti bližnjega), ki posameznika naredijo bolj ali manj odpornega oz. ranjivega (občutljivega). Zato ni nujno, da bo otrok, ki je tre-

nutno odporen, takšen tudi čez eno leto. Odpornost je treba ves čas negovati, zanjo skrbeti.

### ***Kako lahko torej starši spodbujamo in razvijamo psihično odpornost pri otroku?***

Kot starši lahko najbolj pripomremo k otrokovi odpornosti in »psihohigieni« tako, da ga spodbujamo pri čustvenem samozavedanju in pridobivanju notranjega vpogleda vase. Tako se nauči biti pozoren na svoje notranje dogajanje (t.i. »znotrajosebna uglašenost«). Spodbujamo ga lahko tudi k t.i. »medosebni uglašenosti«, da znajo zavzemati tretjo perspektivo in čutiti empatijo do drugih ljudi. Naučimo ga lahko, da si upa vprašati za pomoč in se zanesti na druge. Spodbujamo ga lahko k ohranjanju čustvenega in telesnega ravnovesja tako, da ga naučimo tehnik sproščanja in umirjanja in ga spodbujamo, da se nauči odzivati fleksibilno (npr. da razmisli in ne reagira impulzivno, »na prvo žogo«). Spodbujamo ga lahko k samostojnosti in občutku odgovornosti (npr. tako, da skupaj z njim rešujemo probleme, ga sprašujemo o rešitvah in dopustimo, da sam nosi posledice svojih odločitev). Ker otrok posnema odrasle, naj starši vse to najprej ozavestijo in sočasno

krepijo tudi pri sebi.

### ***Kako pa je naravnano slovensko šolsko okolje? Spodbuja in razvija duševno odpornost in prožnost otrok? Bi veljalo tudi med šolske vsebine vključiti denimo tehnike sproščanja, obvladovanja stresa, čuječnosti ...?***

Nerada posplošujem, ker tudi s tem ljudje krepimo lastna nefunkcionalna, omejujoča prepričanja o svetu. Obstajajo šole in učitelji, ki znajo spodbujati odpornost učencev in se posvečati učenju življenjskih modrosti ter čustvenih in praktičnih veščin. Znajo ozaveščati »življenjske modrosti« (npr. kako se spoprijeti z neuspehom), cenijo učenčev trud in vidijo njegov individualni napredek, prispevek k razrednemu delovanju. Učencev ni dobro primerjati med sabo, kot ni dobro med sabo primerjati sorojencev. Vsak otrok je individuum zase. Odrasli, ki na tak način pristopajo k učencem, bodo od njih vedno deležni večjega spoštovanja. Vsekakor bi bilo v namen večjega zdravja in ohranjanja odpornosti odraščajočih otrok in mladostnikov med šolske vsebine zelo koristno vključiti tudi tehnike sproščanja, ki bi bile učencem v pomoč pri lažjem obvladovanju pritiskov, ki jih pred njih postavljajo šola in življenje.

aciji takoj prihiteti na pomoč. Le če so v otroštvu izpostavljeni obvladljivim stresnim dejavnikom in izzivom, se bodo tudi kot odrasli znali spopadati s stresom. Znanstveniki poročajo, da prav te zgodnje izkušnje povzročijo pozitivne spremembe v prefrontalni skorji (se pravi tistem delu možganov, ki govori: *Pomiri se. Vse bo v redu. Uspelo ti bo.*), ki delujejo kot varovalni dejavnik pred negativnimi učinki bodočega stresa. Gre torej za nekakšno imunizacijo – manjša količina »stresnega virusa« otrokom pomaga izgraditi odpornost in jih obvaruje pred prihodnjimi resnejšimi »stresnimi virusi«.

Po drugi strani pa moramo otroke naučiti tudi, da ni nič narobe, če prosimo za pomoč. Radi si namreč zapičijo v glavo, da si pogumen le, če vse opraviš sam. Pomembno je, da otrok zmore zaprositi za pomoč in da ve, kje jo lahko poišče. Odrasli pa mu največjo uslugo naredimo, če mu pomoč ponudimo tako, da ga vodimo, ne pa da ga nesemo do točke, kamor želi priti.



*Otrok se lahko nauči sproščeno reševati probleme le v strpnem okolju, v katerem so dovoljene napake.*

### Spodbujajmo jih k reševanju problemov

Sposobnost sproščene reševanja problemov je zelo pomembna. Reševanje problemov navadno delimo v štiri faze: jasna opredelitev problema, priprava več mogočih rešitev, ocena rešitev in odločitev za najboljši potek reševanja, ovrednotenje, ali je problem rešen. Vsekakor ni pametno, če otrokove težave rešujemo namesto njega, lahko ga pa pri tem vodimo z vprašanji: *Kaj bi na tvojem mestu storil (nekdo, ki ga otrok ceni in mu je vzor)? Kako si podoben problem že rešil v preteklosti? Naštejva vse rešitve, ki se jih domisli, tudi trapaste. Se lahko tega lotiš po korakih?* Pomembno je, da otroka vodimo, a ga pustimo, da čim več govori sam in se tudi sam domisli rešitve.

Samostojno reševanje problemov spodbujamo tudi



s tem, da otroku nalagamo starosti primerno odgovornost (denimo skrb za ljubljeno črko), da ga spodbujamo k sprejemanju samostojnih odločitev, kadar koli je primerno, in se ne odločamo namesto njega, in da pustimo, da »nosi« tudi posledice svojih dejanj.

Ob vsem tem pa je ključno, kako se odzovemo, ko otroku spodleti oziroma sprejme napačno odločitev. Otroku se namreč lahko nauči sproščeno reševati probleme le v strpnem okolju, v katerem so dovoljene napake. Starši ob marsikateri otrokovi lumpariji hočemo vedeti, zakaj je to storil, a tega odgovora od otroka največkrat niti ne moremo dobiti, navsezadnje tudi odrasli ne znamo vedno povedati, zakaj smo se odločili, kot smo se. Namesto vprašanja *Zakaj?* je bolj na mestu *Kako lahko to popraviš?*

### Spodbujajmo ustrezno miselno naravnost

Čustveno prožen in odporen otrok misli: *Napake me ne določajo. Lahko poskusim še enkrat. Stvari se bodo izboljšale. Nisem sam.* Tudi optimizem je ena ključnih lastnosti prožnih otrok – toda tudi tega, da namesto pol praznega vidimo pol poln kozarec, se da priučiti. Spodbujajmo otroka, da na položaj pogleda z druge perspektive. Primer: *Res je zoprno, ker dežuje, in razumem, da si razočaran, ker ne moremo iti kolesarit. Ampak ali lahko v dežju počnemo kaj, česar sicer ne bi mogli? Bi si naredili domač kino? Bi mogoče priredili piknik v dnevni sobi? Ali pa spekli torto?*

Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti, da rezilientnost, se pravi čustvena odpornost in prožnost ne pomeni, da nikoli ne pademo, temveč, da znamo spet vstati. Odrasli in otroci. ◀