



STEPIN:

Podpora staršem pri ščitenju
svojih otrok pred pretirano
izpostavljenostjo internetu

Modul 5:

Sposobnosti spoprijemanja s težavami



“Tehnologija je najboljša,
ko združuje ljudi.”
Matt Mullenweg



Gradivo razvil:



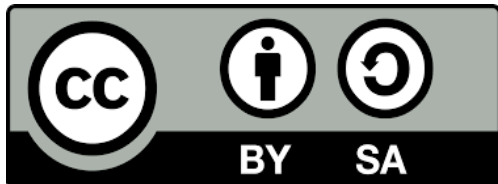
Nottingham Trent
University



IZJAVA O OMEJITVI ODGOVORNOSTI

"Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.,,"




Št. projekta: 2020-1-DE02-KA204-007452



Ta dokument projekta STEPIN je licenciran pod CC BY-SA 4.0.

Če si želite ogledati kopijo te licence, obiščite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Ključni simboli

 A simple line-art icon of a lit lightbulb with orange rays emanating from it, symbolizing an idea or advice.	Nasveti
 A question mark inside a speech bubble shape with a purple-to-blue gradient border, symbolizing questions or inquiries.	Vprašanja
 An icon showing a stack of four books in various colors (red, yellow, blue, green), symbolizing additional resources or literature.	Dodatni viri

Opis modula



Ta modul ponuja informacije o sposobnostih za soočanje s težavami in strategije, ki jih lahko uporabijo tako starši kot njihovi otroci v vsakdanjem življenju.

Namen modula je poudariti pomen veščin za soočanje s težavami v otrokovem vsakdanjem življenju in bo zajemal naslednje:

- Strategije obvladovanja
- Obvladovanje, osredotočeno na čustva
- Krepitev pozitivnih interakcij
- Na problem osredotočeno soočanje
- Nefunkcionalno obvladovanje



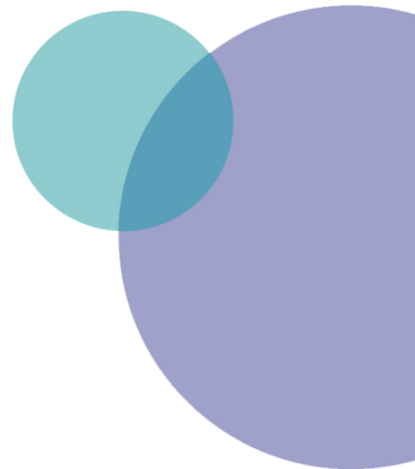


Strategije soočanja s težavami

Veščine za spoprijemanje s težavam so pomembne za posameznika, da se lahko soočijo z vsakdanjim življenjem in povečajo svojo odpornost na stres.

Raziskave kažejo, da obstajajo funkcionalni in disfunkcionalni načini obvladovanja. Funkcionalni načini obvladovanja omogočajo posamezniku, da aktivno pristopi k življenjskemu stresu.

Nefunkcionalni načini obvladovanja pomenijo beg pred življenjskimi stresi na pasiven način.





Obvladovanje težav, osredotočeno na čustva

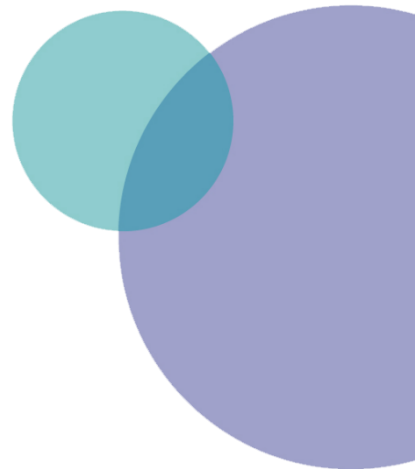
Obvladovanje, osredotočeno na čustva, se nanaša na ukrepe, katerih cilj je preprečiti, minimizirati ali zmanjšati čustveno obremenitev, ki jo povzroča stresna situacija.

Strategije vključujejo naslednje:

- Sprejemanje
Sprejemanje je priznanje dejstva, da je nekaj, kar je. Zgodilo se je in tega ne morem spremeniti.
- Čustvena socialna podpora
Pogovor o vaših težavah z družino in prijatelji bo podprl vaše duševno zdravje in dobro počutje.
- Humor
Razvijte smisel za humor ob življenjskih težavah, da zmanjšate njihovo čustveno težo.
- Pozitivno preoblikovanje
Poskusite pogledati na svojo situacijo z drugega zornega kota. **Kaj je srebrna podloga?**
- Vera
Za podporo in vodstvo se obrnite na religijo.

Socialna čustvena podpora

- Družina in prijatelji so pogosto prvi, ki spoznajo, da obstaja težava.
- Posameznike lahko ozavešijo o negativnih posledicah njihovega vedenja.
- Izogibati se je treba družinskim konfliktom.
- Vključuje razprave o oddaljevanju od drugih, obtožbah, nezaupanju, pomanjkanju čustvene bližine, vse večjem razumevanju drug drugega.



Krepitev pozitivnih interakcij

Pozitivne interakcije lahko okrepite tako, da:

- podajate komplimente
- Izražate pozitivna čustva
- Dajate priboljške
- Načrtujete skupne aktivnosti

→ To bo povečalo vaš občutek navezanosti in razumevanja!



Na problem osredotočeno spoprijemanje s težavo



Na problem osredotočeno spoprijemanje s težavo se nanaša pravzaprav na izvore stresa.

Posebne strategije vključujejo naslednje:

- Aktivno spopadanje

Zavedajte se, kaj povzroča vaš stres, nato pa poskusite zmanjšati njegove negativne posledice.

- Instrumentalna podpora

Pridobite podporo drugih na praktičen način, na primer prosite prijatelja za pomoč pri nalogi, ki se vam zdi težka.

- Načrtovanje

Razmislite o morebitnih ovirah pri reševanju težav in se z njimi spopadite.

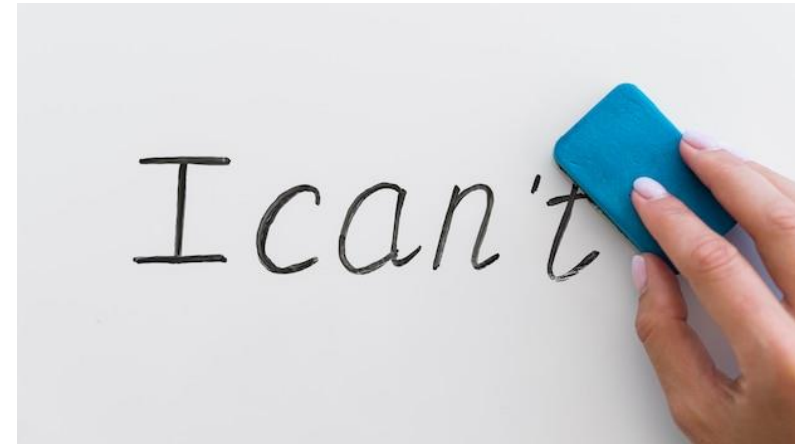


Nefunkcionalno soočanje s težavo

Obstajajo številne strategije obvladovanja težav, ki niso koristne pri učinkovitem reševanju težav.

Te strategije vključujejo naslednje:

- **Odvračanje pozornosti**
Obvladovanje brez neposrednega soočanja s stresorjem.
- **Zanikanje**
Zanikanje, da problem obstaja.
- **Samoobtoževanje**
Kriviti sebe za težavo..
- **Uporaba različnih škodljivih substanc**
Uporaba alkohola in drog, da se izognete soočanju s stresno situacijo.
- **Pritoževanje**
Pritoževanje nad problematično situacijo.
- **Vedenjska neangažiranost**
Opustitev reševanja problema.
- **Soočanje s težavo osredotočeno na medije**
Obvladovanje težav z uporabo tehnologije (kot so igre, družbena omrežja)



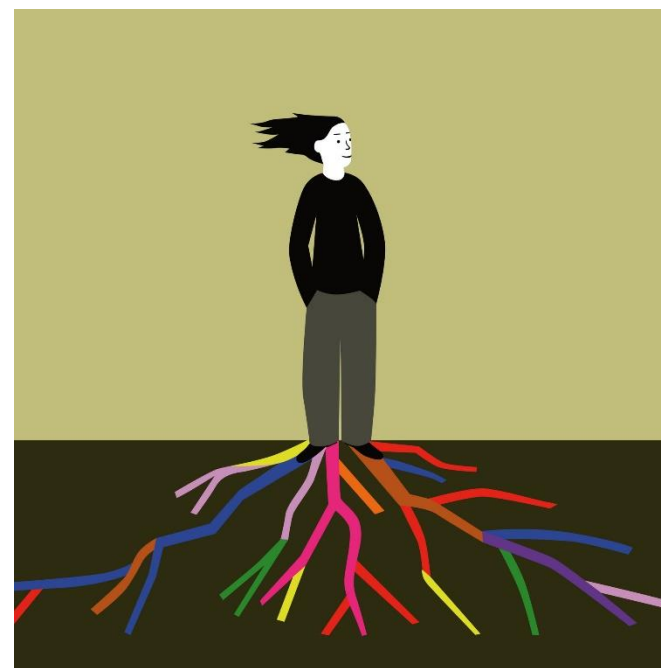
Priporočila

Strategije obvladovanja s težavami so orodja, ki jih je mogoče uporabiti za reševanje težkih življenjskih situacij. Obstajajo številne strategije, ki bodo učinkovito pomagale pri soočanju z življenjskimi težavami. Te vključujejo:

- Obvladovanje, osredotočeno na čustva
- Na problem osredotočeno spopadanje

Manj učinkovite in potencialno problematične strategije vključujejo nefunkcionalno obvladovanje. Medijsko osredotočeno spopadanje je eno od teh.

Spodbujamo zamenjavo nefunkcionalnih strategij obvladovanja s strategijami obvladovanja, osredotočenimi na čustva ali težave. Bolj kot se uporabljajo te funkcionalne strategije, manj bo odvisnosti od nefunkcionalnih, vključno s tehnološko povezanim obvladovanjem.





Priporočila



Obstajajo različne veščine obvladovanja, ki vam in vašemu otroku lahko pomagajo pri soočanju s stresnimi situacijami!



Katere strategije spoprijemanja lahko uporabite za podporo svojemu otroku?



Oglejte si naslednje videoposnetke, da boste bolje razumeli veščine obvladovanja s težavami in imeli primere, kako zgraditi odpornost:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKrutVZ-Xk> Iskanje svojega mehanizma za obvladovanje

<https://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs> Igra, ki vam lahko da 10 dodatnih let življenja

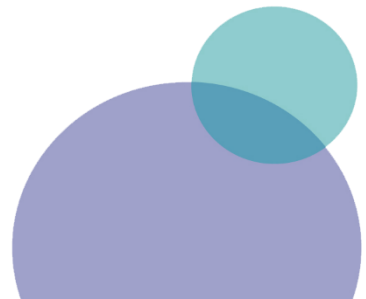


Povzetek

Strategije obvladovanja s težavami so orodja, ki jih je mogoče uporabiti za reševanje težkih življenjskih situacij. Obstajajo številne strategije, ki bodo učinkovito pomagale pri soočanju z življenjskimi težavami. Te vključujejo:

- Soočanje s težavami, osredotočeno na čustva
- Na problem osredotočeno soočanje s težavami

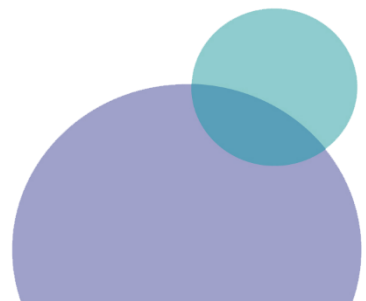
Spodbujajmo uporabo teh strategij, ko se soočamo s stresnimi situacijami.



Viri



- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Kuss, D. J., Dunn, T. J., Wölfling, K., Müller, K. W., Hędzerek, M., & Marcinkowski, J. (2017). Excessive Internet use and psychopathology: The role of coping. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 73-81.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet addiction. Advances in psychotherapy - Evidence-based practice*. Hogrefe.





Hvala

Kontaktirajte nas:

**Gottfried Wilhelm Leibniz Universität
Hannover**

E-naslov: beutel@idd.uni-hannover.de

Spletna stran: stepin-project.eu



"Technology should be
our servant, not our master"
- Ludovic Tendron -

