

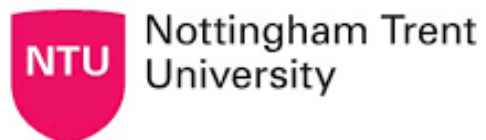
STEPIN:

Podrška roditeljima kako se nositi s prekomjernim korištenjem interneta i internetskim navikama svoje djece

Modul 5:

Vještine suočavanja

Razvijeno od:



“Tehnologija je najbolja
onda kada spaja ljude.”
Matt Mullenweg

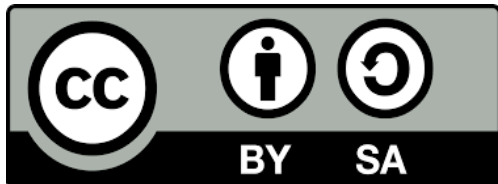




ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači i odobravanje njenih sadržaja koji odražavaju samo stajališta autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.




Projekt Br: 2020-1-DE02-KA204-007452



Ovaj dokument STEPIN-a licenciran je pod CC BY-SA 4.0.

Za pregled kopije ove licence, posjeti <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Ključni Simboli

 A simple line-art icon of a lit lightbulb with orange rays emanating from the top, symbolizing an idea or advice.	Savjeti
 A question mark icon inside a speech bubble shape with a purple-to-blue gradient border, symbolizing questions or inquiries.	Pitanja
 An icon showing a stack of four books with different colored spines (red, yellow, blue, green), symbolizing additional resources or sources.	Dodatni izvori

Opis modula



Ovaj modul pruža informacije o **vještinama suočavanja** i strategijama suočavanja koje mogu koristiti kako roditelji tako i njihova djeca kako bi se lakše nosili sa svakodnevnim problemima.

Cilj ovoga modula je istaknuti važnosti vještina suočavanja u svakodnevnom životu djeteta, koje obuhvaćaju:

- Strategije suočavanja
- Suočavanje usmjereno na emocije
- Osnaživanje pozitivnih interakcija
- Suočavanje usmjereno na problem
- Disfunkcionalno suočavanje



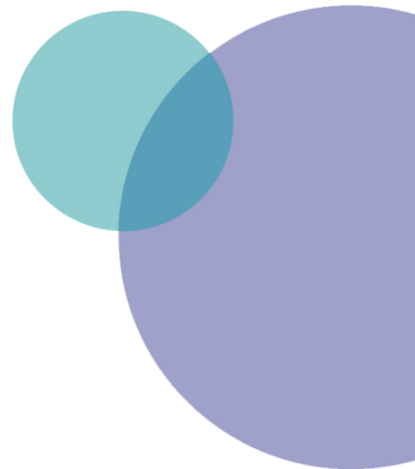


Strategije suočavanja

Vještine suočavanja važne su za pojedince kako bi se mogao nositi sa svakodnevnim životnim problemima, te kako bi povećao svoju otpornost na stres.

Istraživanja pokazuju da postoje funkcionalni i disfunkcionalni načini suočavanja. Funkcionalni načini suočavanja omogućuju pojedincu da aktivno pristupi suočavanju sa životnim stresom.

Disfunkcionalni načini suočavanja mogu ponuditi bijeg od stresnih životnih situacija na pasivan način.





Suočavanje usmjereno na emocije

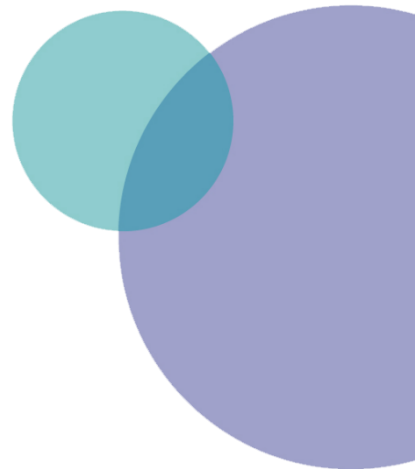
Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na radnje usmjerene na sprječavanje, minimiziranje ili smanjivanje emocionalnog naprezanja uzrokovanog stresnim situacijama.

Primjenjuju se sljedeće strategije:

- **Prihvatanje**
Prihvaćate i priznajete onoga što jest. Dogodilo se to što se dogodilo i ja to ne mogu promijeniti.
- **Emocionalna socijalna podrška**
Razgovarate o svojim problemima s obitelji i prijateljima kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje i dobrobit.
- **Humor**
Koristite humor u suočavanju sa životnim problemima kako bi smanjili njihovu emocionalnu težinu.
- **Pozitivno razmišljanje**
Sagledavate svoju situaciju iz druge perspektive. Što je pozitivno u određenoj situaciji?
- **Religija**
Okrećete se vjeri za podršku i vodstvo.

Emocionalna socijalna podrška

- Obitelj i prijatelji često prvi prepoznaju problem.
- Oni mogu osvijestiti pojedince o negativnim posljedicama njihovog ponašanja.
- Obiteljske sukobe treba izbjegavati.
- Raspravljajte o: udaljavanju od drugih, optužbama, nepovjerenju, nedostatku emocionalne bliskosti, povećanom razumijevanju prema drugima.



Osnaživanje pozitivnih interakcija

Možete osnažiti pozitivne interakcije:

- Davanjem komplimenata
- Izražavanjem pozitivnih emocija
- Davanjem nagrade ili poklona
- Planiranjem zajedničkih aktivnosti
- → Te će aktivnosti povećati vaše osjećaje privrženosti i razumijevanja!





Suočavanje usmjereno na problem

Suočavanje usmjereno na problem praktično rješava izvore stresa.

Konkretne strategije uključuju:

- Aktivno suočavanje

Postanite svjesni onoga što vam stvara stres, a zatim pokušajte smanjiti njegov negativan ishod.

- Praktičnu podršku

Zatražite podršku od drugih na praktičan način, primjerice zamolite prijatelja da vam pomogne oko zadatka koji vam se čini teškim.

- Planiranje

Razmislite o mogućim preprekama u rješavanju problema i uhvatite se u koštac s njima.



Disfunkcionalno suočavanje

Postoji niz strategija suočavanja koje nisu korisne kod učinkovitog rješavanja problema.

Te strategije uključuju:

- Odvlačenje pažnje

Suočavanje bez izravnog suočavanja sa stresorom.

- Poricanje

Poricanje da problem postoji.

- Samoptuživanje

Okrivljavanje sebe za problem.

- Zloupotreba štetnih tvari

Upotreba alkohola i droga kako bi se izbjeglo suočavanje sa stresnom situacijom.

- Iskaljivanje

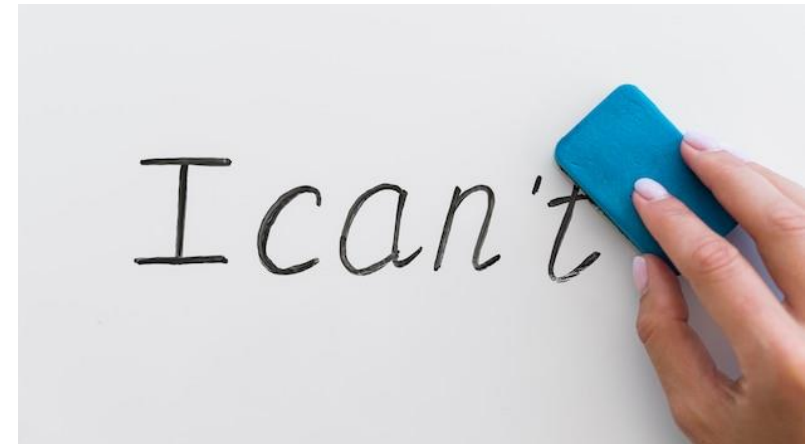
Žaljenje na problematičnu situaciju.

- Odvajanje od problema

Odustajanje od rješavanja problema.

- Suočavanje usmjereno na medije

Suočavanje s problemima uz korištenje tehnologije (kao što su igre, društveni mediji)



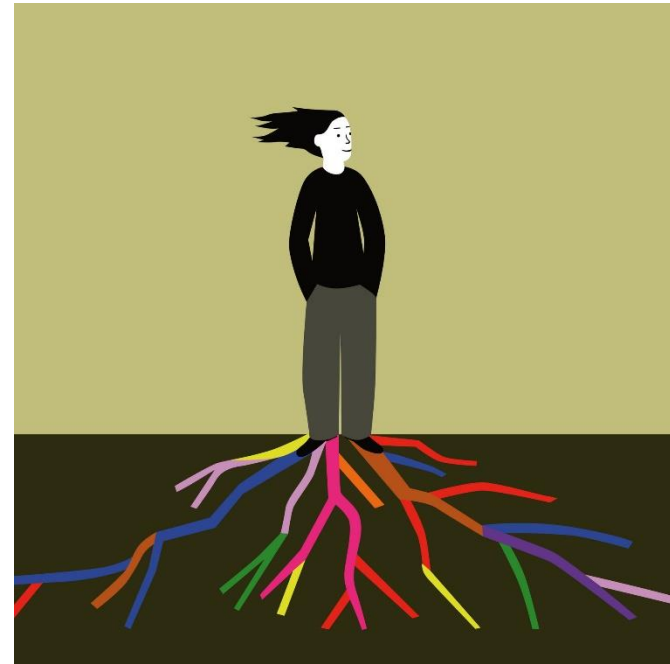
Preporuke

Strategije suočavanja su alati koji se koriste za rješavanje teških životnih situacija. Postoji niz strategija koje se mogu koristiti, a koje će učinkovito pomoći u suočavanju sa životnim problemima. One uključuju:

- Suočavanje usmjereno na emocije
- Suočavanje usmjereno na problem

Manje učinkovite i potencijalno problematične strategije uključuju i disfunkcionalno suočavanje. Suočavanje usmjereno na medije jedno je od njih.

Potičemo Vas da disfunkcionalne strategije suočavanja zamijenite strategijama suočavanja usmjerenim na emocije ili problem. Što više primjenjujete funkcionalne strategije, manje ćete se oslanjati na one disfunkcionalne, uključujući suočavanje povezano s tehnologijom.





Preporuke



Postoje različite vještine suočavanja koje mogu pomoći vama i vašem djetetu pri suočavanju sa stresnim situacijama!



Koje strategije suočavanja možete koristiti kako biste se bolje nosili sa stresnim situacijama i podržali svoje dijete?



Pogledajte sljedeće videozapise kako biste bolje razumjeli vještine suočavanja i dobili primjere o izgradnji otpornosti:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKrutVZ-Xk> Pronalaženje svog mehanizma za suočavanje

<https://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs> Igra koja vam može dati 10 dodatnih godina života

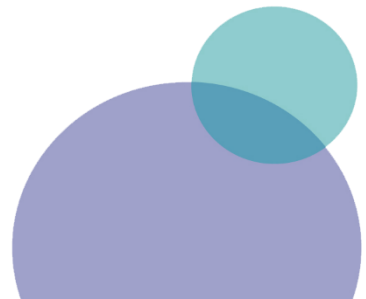


Sažetak

Strategije suočavanja su alati koji se koriste za rješavanje teških životnih situacija. Postoji niz strategija koje se mogu koristiti, a koje će učinkovito pomoći u suočavanju sa životnim problemima. One uključuju:

- Suočavanje usmjereno na emocije
- Suočavanje usmjereno na problem

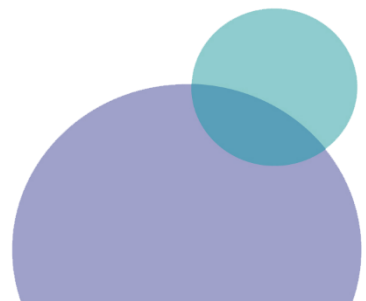
Potičemo vas na korištenje ovih strategija kada se suočavate sa stresnim situacijama.





Literatura

- 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 Vam

Kontaktirajte nas:

**Sveučilište Gottfried Wilhelm Leibniz u
Hannoveru**

Email: beutel@idd.uni-hannover.de

Web stranica: stepin-project.eu



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

