

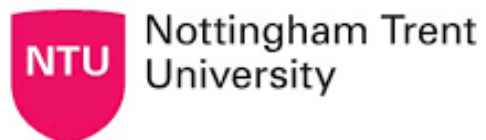
STEPin:

Поддршка на родителите да се справат со прекумерното изложување на Интернет и навиките на нивните деца.

Модул 5

Вештини за справување

Развиено од:



„Технологијата работи најдобро кога ги зближува луѓето.“
Мат Муленверг

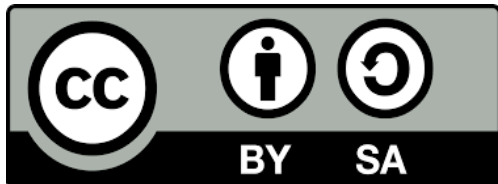




Оградување од одговорност

Поддршката на Европската комисија во создавањето на оваа публикација не значи дека истата ја прифаќа содржината која ги одразува ставовите само на авторите и Комисијата не одговара за каква било употреба која може да произлезе од информациите содржани во неа.

Проект бр: 2020-1-DE02-KA204-007452



Овој документ создаден од страна на СТЕПИН е лиценциран под CC BY-SA 4.0.

За да погледнете примерок од лиценцата посетете <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Клучни симболи

 A simple line-art icon of a lit lightbulb with yellow rays emanating from it, symbolizing an idea or advice.	Совети
 A purple question mark inside a speech bubble shape with a blue-to-purple gradient border, symbolizing a question or inquiry.	Прашања
 A colorful icon of a stack of four books in red, yellow, blue, and green, symbolizing additional resources or learning materials.	Дополнителни ресурси

Опис на модулот



Овој модул дава информации за вештини за справување и стратегии за справување кои може да се користат за справување со секојдневните проблеми од страна на двата родители како и децата.

Тој има за цел да ја истакне важноста на вештините за справување во секојдневието на детето и го опфаќа следново:

- Стратегии за справување
- Справување со емоции
- Зајакнување на позитивните интеракции
- Справување со проблеми
- Дисфункционално справување



Стратегии за справување

Вештините за справување се важни за поединците да можат да се справат со секојдневниот живот и да ја зголемат својата отпорност на стрес.

Истражувањата покажуваат дека постојат функционални и нефункционални начини на справување. Функционалните начини на справување им овозможуваат на поединците активно да му пристапат на стресот.

Дисфункционалните начини на справување може да понудат привремено прибежиште од стресот на пасивен начин.





Справување со емоции

Справувањето со емоциите се однесува на дејства насочени кон превенција или намалување на емотивниот напор предизвикан од стресена ситуација.

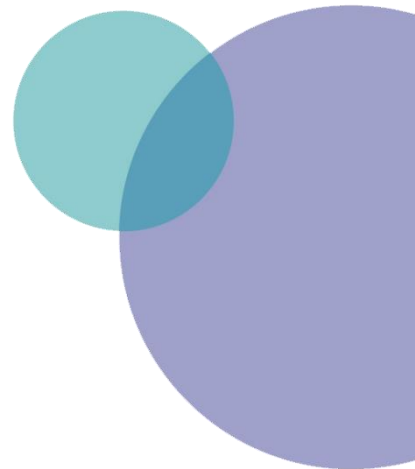
Стратегиите го вклучуваат следново:

- Прифаќање
Прифаќањето е признавање дека нешто е такво какво што е. Се случило и не може да се смени.
- Емоционална социјална поддршка.
Разговарањето за проблемите со семејството и пријателите му дава потпора на вашето ментално здравје и добросостојба.
- Хумор
Развивањето смисла за хумор кога сме соочени со проблеми ја намалува нивната емоционална тежина.
- Позитивна утеха
Обидете се да ја погледнете ситуацијата од друга перспектива. Која е позитивната точка?
- Религија
Претворете ја религијата во поддршка и водство.



Емоционална социјална поддршка

- Семејството и пријателите се првите кои препознаваат дека има проблем.
- Тие им помагаат на поединците да ги препознаат негативните последици од нивното однесување.
- Семејните конфликти треба да се избегнуваат.
- Вклучете дискусии за да не се оддалечите, да не се обвинувате, да нема недоверба, недостаток на емоционална блискост, и да се создаде поголемо разбирање.



Зајакнување на позитивните интеракции

Можете да ги зајакнете позитивните интеракции преку:

- Давање комплименти
- Изразување позитивни емоции
- Давање награда
- Планирање заеднички активности

→ Ова ќе ги зајакне вашата поврзаност и разбирање!



Справување со проблеми

Справувањето со проблеми се однесува на изворите на стрес.

Конкретните стратегии го вклучуваат следново:

- Активно справување

Свесност за што ви прави стрес и потоа и намалување на негативните исходи

- Инструментална поддршка

Поддршка од други на практичен начин како да се побара од пријател да ви помогне ако нешто ви е тешко.

- Планирање

Размислете за потенцијалните препреки во решавањето на вашиот проблем и директно справите се со нив.

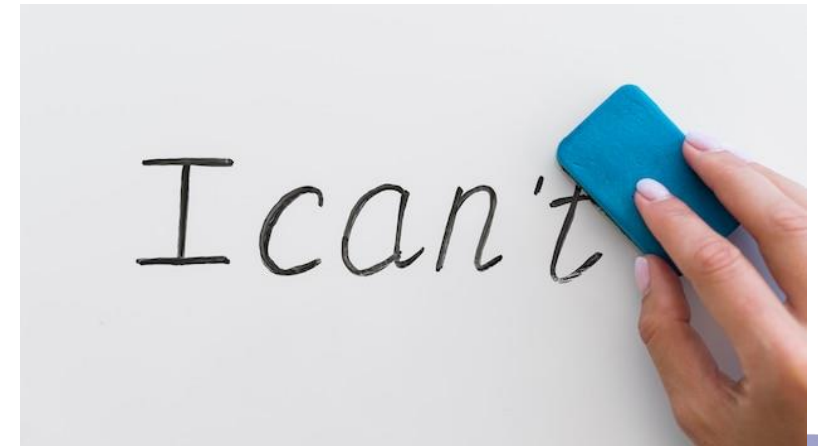




Дисфункционално справување

Постојат многу стратегии за справување кои не се корисни во ефективното тагетирање на проблемот. Ии го вклучуваат следново:

- **Одвлекување на вниманието**
Справување без директна конфронтација со она што го предизвикува стресот.
- **Одрекување**
Одрекување дека проблемите постојат.
- **Самообвинување**
Самообвинување за проблемот.
- **Употреба на супстанции**
Употреба на алкохол и дрога за избегнување на справувањето со стресни ситуации.
- **Карање**
Жалење за проблемот
- **Отсутност**
Предавање
- **Справување со проблеми преку медиуми**
Справување со проблемите преку технологија (игри, социјални медиуми)



Препораки

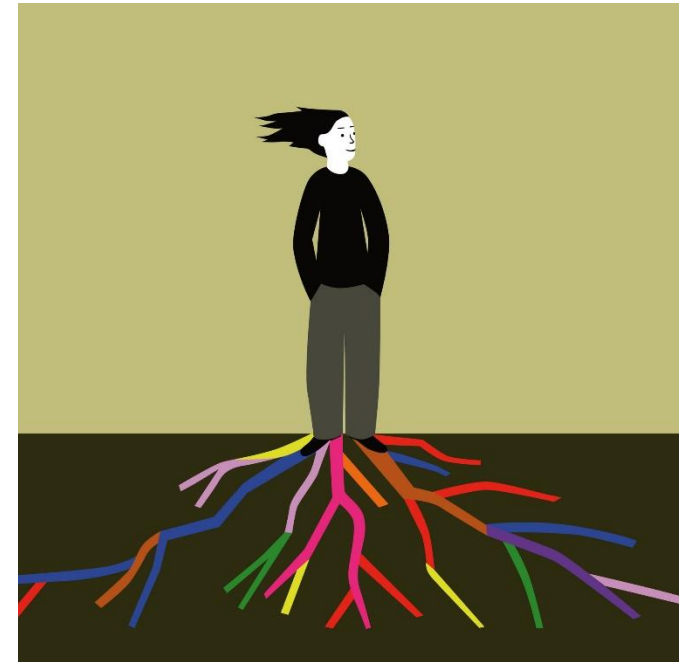
Стратегиите за справување се алатки кои може да се искористат за справување со тешки ситуации. Постои голем број стратегии кои може да се потребат за ефективно да се правите со животните проблеми. Овде се вклучува:

-Справување со емоции

-Справување со проблеми

Помалку ефективните стратегии го вбројуваат дисфункционалното справување. Справувањето преку употреба на медиуми е една од нив.

Дисфункционалните стратегии треба да се заменат со стратегии за справување со емоциите или со проблемите. Колку повеќе се применуваат овие функционални стратегии, толку помалку ќе се користат нефункционалните вклучително и оние кои вклучуваат технологија.





Препораки



Постојат различни вештини за справување кои може да ви помогнат и вам и на вашето дете да се соочите со стресни ситуации!



Кои стратегии за справување може да ги употребите за да го поддржите своето дете?



Погледнете ги следниве видеа за подобро да разберете кои се вештините за справување и да имате пример како да градите отпорност:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKrutVZ-Xk> Finding your coping mechanism

<https://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs> Играта која може да ви го продолжи животот 10 години

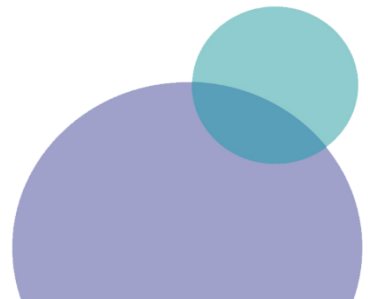


Резиме

Стратегиите за справување се алатки кои може да се искористат за справување со тешки ситуации. Постои голем број стратегии кои може да се потребат за ефективно да се правите со животните проблеми. Овде се вклучува:

- Справување со емоции
- Справување со проблеми

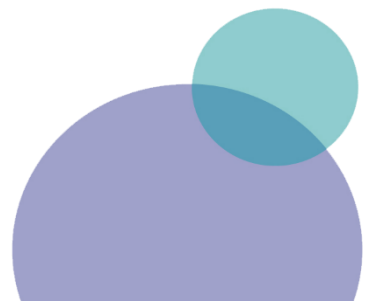
Ве охрабруваме да ги искористите овие стратегии кога сте соочени со стресни ситуации.





Референци

- Carver, C. S. (1997). Крвер, Ц. С. (1997 година) Сакате да го мерите справувањето но вашиот протокол е предолг: Размислете да го скратите. Меѓународен журнал на бихевиорална медицина 4(1) 92-100.
- Kuss, D. J., Dunn, T. J., Wölfling, K., Müller, K. W., Hędzelek, M., & Marcinkowski, J. (2017). Кус, Д.Ј., Дун, Т.Ј., Волфлинг, К., Милер К.В. Хеџелек, М., и Марчиковски Ј., (2017 година). Прекумерна потреба на интернет и психопатологија: Улогата на справувањето. Клиничка невропсихијатрија 14(1), 73-81.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). Кус, Д.Ј. И Понтес Х.М. (2019 година). *Зависност од интернет. Advances in psychotherapy - Evidence-based practice. Напредок на психотерапијата - Практика базирана на докази.* Hogrefe. Хогрефе.





Ви благодариме

Контактирајте со нас:

**Gottfried Wilhelm Leibniz Universitaet
Hannover**

Е-пошта: beutel@idd.uni-hannover.de

Веб-страница: stepin-project.eu



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

