



OTPORNOST OBITELJI

Obitelj kao sustav

Obitelj je sustav koji je pod stalnim utjecajem promjena koje se događaju pojedinim članovima i obitelji u cjelini (primjerice, odrastanje i promjene uloga, nezaposlenost, bolest, razvodi, krize, selidbe, dolazak i odlazak članova). Kao i odnos prirode i godišnjih doba, naše se obitelji mijenjaju i prilagođavaju pod utjecajem vremena i životnih okolnosti.

Otpornost i razdoblje iza nas

U razdoblju iza nas, više nego inače, imali smo priliku vidjeti da je obitelj vrlo dinamičan sustav koji se stalno mijenja i prilagođava novim okolnostima. Svaka obitelj je na vlastitoj koži osjetila razne emocionalno teške situacije, nepredvidljive događaje i nedaće te svakodnevnne izazove koji su potaknuli brojne promjene obiteljskog života.

Obiteljska otpornost

Kada na obitelji utječe više vanjskih i unutarnjih stresnih događaja i rizika, obitelji imaju ili mogu razviti snage koje će im omogućiti pozitivnu prilagodbu i prevladavanje problema. Ako se obitelj unatoč nedaćama, uspije prilagoditi novonastalim promjenama i oporaviti te ostvariti pozitivne ishode, govorimo o obiteljskoj otpornosti. I sami termin „otpornost“ povezan je s latinskom riječi te znači „odskočiti i vratiti se prvobitni položaj“.

Otpornost kao emocionalni imunitet

Obiteljska otpornost je kao "emocionalni imunitet" obitelji koji joj pomaže da se suprotstavi virusima, odnosno, raznim životnim nedaćama koje se mogu pojaviti unutar ili izvan nje. U tom procesu kretanja prema naprijed, svaka obitelj ima svoj način, put i tempo.

Važno

Da bi se razvila obiteljska otpornost, potrebno je da svi članovi ulože pažnju i vrijeme u njegovanje obiteljskih odnosa i snaga.

Obilježja otpornih obitelji

Obitelji s „većom otpornosti“ imaju bliske odnose (razvijaju međusobno povjerenje, povezanost i privrženost, poštovanje), kvalitetnu komunikaciju (razgovaraju o onome kakvi jesu, što vole, o čemu razmišljaju i kako se osjećaju, uče kako konstruktivno rješavati probleme i sukobe), sposobnost prilagodbe na novonastale situacije, njeguju obiteljske rutine i rituale (idu zajedno na izlete, provode vrijeme u šetnji, gledanju filmova, izletima, likovnim i drugim kreativnim aktivnostima, kuhanju), potiču jednako sudjelovanje svih članova (ovisno o njihovoj razvojnoj dobi) u donošenju važnih odluka i uključene su u život zajednice (druže se, pomažu bližnjima oko sebe, traže podršku kada im je potrebna, uključeni su aktivnosti u zajednici).



KAKO RAZVIJATI OTPORNOST U OBITELJI?



Brinite o osnovnim potrebama

Znamo da bez zadovoljenja osnovnih potreba, poput zraka, vode, hrane i sigurnog mjesta za život, ne možemo preživjeti. Stoga, kamen temeljac otpornosti obitelji čine osnovne stvari – hrana i dovoljno sna. Kroz obiteljske rutine i rituale, važno je ulagati u zdravu i raznovrsnu prehranu te omogućiti svima dovoljno kvalitetnog odmora. Uz to, kako bi se općenito osjećali sigurno, ključno je imati sigurno mjesto za život, osnovna financijska sredstva i dostupne resurse u zajednici (poput trgovina, javnog prometa i zdravstvenih ustanova).

Budite spremni pomoći jedni drugima

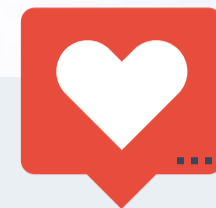
U organizaciji svakodnevnice i zajedničkom planiranju obiteljskog života, posvetite se aktivnostima u kojima uživate, osigurajte vrijeme za opuštanje i punjenje te svoje interese i hobije. Ostvarujte svoje (pune) potencijale! Svakodnevno, a posebno u situacijama stresa i nedaća, budite spremni pomoći jedni drugima te pokažite interes za probleme ostalih u obitelji. Uz to što ćete na taj način unaprijediti svoje odnose, imate priliku razvijati vlastite te podijeliti i podučiti druge članove životnim vještinama (kako riješiti sukob, na koji način pregovarati, kako se zauzeti za sebe, što uključuje suradnja itd.). Ogroman je potencijal kada prepreke i izazove rješavate – timski. Pratite svoja postignuća, ohrabrujte jedni druge, radite malene korake prema naprijed te proslavite ostvareno. Zasigurno u svakom danu ima dosta toga čime ste zadovoljni ili na čemu možete biti zahvalni.



Maštajte o pozitivnoj budućnosti

Njeguajte pozitivne misli i maštajte o pozitivnoj budućnosti te usudite se zajedno ju planirati. Važna snaga obitelji je da pokušate pronaći smisao u teškim vremenima, zadržati nadu i optimizam. Razgovarajte s djecom o pozitivnim stvarima koje je donijelo ovo razdoblje iza nas, usredotočite se na njih, potaknite ih da izraze vlastite pozitivne emocije. Podijelite s njima neke citate ili priče o osobama koje i vas inspiriraju. Vjerujte da nakon svake kiše dolazi sunce, a oluje su tu da nas čine snažnijima. :) I, ne zaboravite se smijati. :)

Članovi obitelji kao pojedinci, ali i svaka obitelj kao cjelina ima mnoge resurse, potencijale i jake strane koji joj pomažu u izgrađivanju otpornosti. Uz pomoć smjernica u nastavku, prepoznajte ih i promislite o njima. S ponosom pogledajte što je vašu obitelj činilo otpornom u prethodnom, neizvjesnom i turbulentnom, razdoblju te što još može pomoći za postati snažnijom za nove izazove u budućnosti.



Njeguajte potrebu za pripadanjem i odnose

Uz osnovne potrebe, jedna od najvažnijih je upravo potreba za pripadanjem. Njegujući odnose u obitelji svakodnevno rastemo i razvijamo se. Postajemo ispunjeniji, sretniji, zadovoljniji. Za pozitivan razvoj potreban nam je barem jedan kvalitetan odnos s drugom osobom u kojemu se osjećamo sigurno i prihvaćeno.. Naravno, ne smijemo zaboraviti ni odnos sa sobom i važno je ophoditi se prema sebi s brigom i pažnjom.

Postavite obiteljska pravila i raspodijelite zaduženja

Posvetite se i oblikujte obiteljska pravila, pravnomjerno raspodijelite zaduženja, poslove i odgovornosti te zajedničkim snagama budite ustrajni u njihovoj provedbi. Kada imate svoje obiteljske ciljeve i vrijednosti koje su vam važne, lakše ih je ostvariti i podržavati. Uvažavajući dob djeteta, dopustite svakom članu da aktivno sudjeluje i daje doprinos u stvaranju obiteljske svakodnevice. Nikako nemojte zaboraviti na obiteljske rutine i rituale, pokušavajte ih njegovati čak u izazovnim vremenima jer oni vraćaju osjećaj sigurnosti i pripadanja.

Tražite pomoć i podršku prijatelja i šire obitelji

Pronađite vrijeme za druženje s dragim vam i važnim vam osobama. Kada se nađete u stresnim situacijama, tražite pomoć i podršku šire obitelji i prijatelja. Problemi su uvijek lakši kada ih možemo podijeliti s nekim. Olakšavajuće i dobar je osjećaj znati da imate oslonac! Razmislite i o drugim dostupnim resursima koji su vam na raspolaganju (primjerice, kolege na poslu, stručnjaci u školi, izvori u lokalnoj zajednici) te budite slobodni i odvažni potražiti podršku kada vam je ona potrebna.



Izdvojite vrijeme za kvalitetno druženje

Kako biste obitelj dodatno osnažili, izdvojite vrijeme za kvalitetno druženje i komunikaciju (bez mobitela i drugih „ekrana“ te ostalih kradljivaca pažnje). Kroz razgovor upoznajemo sebe i međusobno jedni druge. Imamo priliku spoznati kako se osjećamo, o čemu razmišljamo, koje su naše brige i nade, na koji način vidimo svijet. Posvetite se zajedničkom vremenu s aktivnom pažnjom. Budite otvoreni poslušati svakoga, bez kritiziranja, vrednovanja ili prekidanja. Međusobnu komunikaciju oplemenite razumijevanjem, povjerenjem i uvažavanjem.

PORUKA I IDEJA ZA POTICAJ OTPORNOSTI VASOJ OBITELJI

Poruka

Kapacitet za "otporan" odgovor na stres razvija se kroz cijeli život. Zato je važno jačati unutarnje snage svakog člana obitelji kao i socijalnu mrežu i podršku koja je svakom članu/obitelji dostupna. Na to možemo gledati kao na svojevrsno putovanje prilikom kojeg se nalazimo na brojnim raskrižjima i često nismo sigurni u ispravni smjer, težimo ići naprijed, nekada imamo više ili manje resursa za nošenje s različitim izazovima, na trenutke možda i zastanemo, potražimo podršku, suočavamo se s mnogim prilikama i neprilikama, no pronalazimo iznova svoju snagu unatoč nedaćama i koračamo prema cilju.

Važno je dati si priliku i učiti, rasti i razvijati se, vjerovati u sebe i svoje potencijale.

Budite predani, ustrajani i hrabri!



Ideja



Okupite se sa svojom obitelji i dajte svima uputu da kroz 10 minuta promisle koja je **SUPER SNAGA VAŠE OBITELJ**. Koja su to obilježja koja daju snagu, posebnost i pozitivnu energiju vašoj obitelji? Svi neka imaju slobodu izraziti se kako žele-netko će možda samo reći riječima (npr. fleksibilnost, humor, sigurnost)netko će htjeti nacrtati, netko može uzeti neki simbol ili vašu zajedničku fotografiju i pojasniti snagu. Budite kreativni i pustite mašti na volju.

Nakon što istekne vrijeme, ponovno se okupite i podijelite u krug snage koje ste prikupili. Također, možete čak zapisati vaše super snage i postaviti ih na neko vidljivo mjesto u domu (primjerice, zalijepiti ih na hladnjak ili postaviti na neki pano). Slobodno što češće potaknite ovu aktivnost i nadograđujte snage svoje obitelji kroz vrijeme i izazove pred vama.