

# OTPORNOST DJECE U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI

---

Šore, Stela

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:503949>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-20**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**ZAVRŠNI RAD**

**OTPORNOST DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**STELA ŠORE**

**Split, 2024.**

**Odsjek za rani i predškolski odgoj i obrazovanje**  
**Sveučilišni prijediplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja**  
**Obiteljska pedagogija**

# **OTPORNOST DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Student:**  
Stela Šore

**Mentor:**  
doc. dr. sc. Toni Maglica

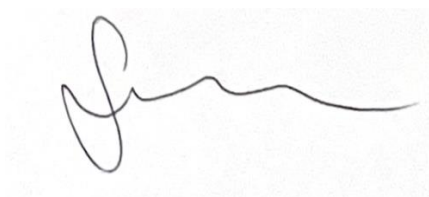
Split, srpanj 2024.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja \_\_\_Stela Šore\_\_\_\_\_, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja sveučilišnog/e prvostupnika/ce \_\_Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja\_\_\_, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, \_\_\_15.7.2024.\_\_\_\_\_

Potpis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Stela Šore', written on a light-colored background.

**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada**  
**(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)**

Student/ica: Stela Šore

Naslov rada: Otpornost djece rane i predškolske dobi

Znanstveno područje i polje: Obiteljska pedagogija

Vrsta rada: Završni rad

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje): doc. dr. sc. Toni Maglica

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

doc. dr. sc. Toni Maglica

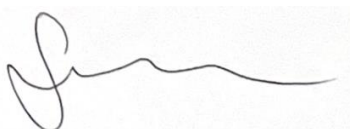
doc. dr. sc. Katija Kalebić Jakupčević

asistentica Vedrana Vučković

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti* (NN br. 119/22)).

Split, \_\_15.07.2024.



Potpis studenta/studentice:

Napomena: U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.

## **SADRŽAJ**

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. KONCEPT OTPORNOSTI .....</b>	<b>2</b>
<b>3. ČIMEBICI KOJI UTJEČU NA OTPORNOST .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1. PRIVRŽENOST KAO KLJUČNI ČIMBENIK U RAZVOJU OTPORNOSTI DJECE     RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....</b>	<b>9</b>
<b>4. OBITELJ KAO RIZIČNI ČIMBENIK KOD RAZVOJA OTPORNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....</b>	<b>12</b>
<b>5. OBITELJ KAO ZAŠTITNI ČIMBENIK U RAZVOJU OTPORNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....</b>	<b>14</b>
<b>6. PROGRAMI KOJI PROMIČU OTPORNOST KOD DJECE .....</b>	<b>18</b>
<b>7. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>22</b>
<b>8. LITERATURA.....</b>	<b>23</b>
<b>SAŽETAK .....</b>	<b>26</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>27</b>

# 1. UVOD

U suvremenom svijetu, suočavamo se s raznim izazovima i nepredvidivim okolnostima koje često iskušavaju našu sposobnost prilagodbe i izdržljivosti. U takvim trenucima, otpornost postaje ključna karakteristika koja nam omogućuje da se suočimo s izazovima, prevladavamo prepreke i nastavimo napredovati i rasti unatoč teškim situacijama. Otpornost nije samo sposobnost preživljavanja već je dublji koncept koji obuhvaća emocionalnu, mentalnu i socijalnu izdržljivost koja nas osnažuje da se nosimo s nepredvidivim životnim situacijama. Postoje različite definicije i koncepcije psihološke otpornosti djece, a sve više je sam koncept pod povećalom znanstvenika. U istraživanjima psihološke otpornosti koja potječu iz 20. stoljeća, uočeno je da, usprkos, nepovoljnim faktorima kao što su zanemarivanje ili zlostavljanje u obitelji, neka djeca i mladi ostaju psihološki zdravi (Miljković, 2017). Otpornost se često promatra kao osobna karakteristika, koja se razvija kroz životna iskustva, od najranijih godina djetinjstva pa sve do kasne odrasle dobi. Međutim, ona nije samo rezultat naslijeđenih predispozicija ili okolnosti u kojima se nalazimo; otpornost se može razvijati i jačati kroz svjesne napore, podršku okoline te kroz stjecanje vještina i alata za suočavanje s izazovima. Prema Poliklinici za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2024) otpornost u stresnim situacijama može se sagledavati kao izostanak teže reakcije nakon izlaganja djeteta značajnoj prijetnji ili višestrukim nedaćama ili pak kad dijete ostvaruje postignuće pozitivne prilagodbe usprkos prijetnji razvojnim procesima. Otpornost nije statična karakteristika ličnosti ili svojstvo pojedinca. Ona se s jedne strane očituje kao posljedica, misleći na dobro emocionalno stanje usprkos nevoljama, ali i kao proces kod adaptacije kod situacija gdje ne možemo utjecati na promjene.

Svako dijete je individualno te se neće na isti način nositi s traumatskim i stresnim situacijama. Hoće li dijete imati značajnije traume ovisi o kumulativnom učinku koliko je dijete bilo izloženo nizu događaja, ali i o drugim čimbenicima poput podrške zajednice i obitelji, vlastite intrinzične otpornosti, učinku i podrške odgojno- obrazovne ustanove, stavova i vrijednosti kulture.

## 2. KONCEPT OTPORNOSTI

„Riječ otpornost (engl. *resilience*) potječe od latinske riječi *resilire*, koja znači „odskočiti“, „vratiti se u prvobitni položaj“, a Oxford rječnik engleskog jezika definira je kao sposobnost osobe da podnese ili da se brzo oporavi od teških okolnosti" (Fletcher i Sarkar, 2013). Prema Masten, Gewirtz i Sapienza (2013) termin *resilience* u hrvatskom jeziku uglavnom se prevodi kao otpornost, ali također se može prevesti i kao osnaživanje. Opći koncept može se definirati kao sposobnost dinamičkog sustava da izdrži ili se oporavi od značajnih izazova koji ugrožavaju njegovu stabilnost, održivost ili razvoj. Ajduković (2000) objašnjava kako se otporna djeca često opisuju kao kompetentna, no to ne znači da ne prolaze kroz nepovoljne životne okolnosti bez boli i tjeskobe niti da im nije potrebna odgovarajuća podrška i pažnja. Nadalje, objašnjava zašto danas koristimo termin otpornost umjesto ranijeg termina psihološka neranjivost. Pojam otpornost je prikladniji jer ističe trajniji i dosljedniji način uspješnog suočavanja sa stresorima. S druge strane, izbjegava neodgovarajuću asocijaciju koju izaziva neranjivost, koja implicira da dijete ili mlada osoba nisu pogođeni događajem (Doležal, 2006). Unatoč tome što se preko 20 godina istražuje koncept otpornosti, tematika je još uvijek aktualna. Kao koncept, ona se prožima preko raznolikih polja i profesija. Otpornost, kao ključna karakteristika mentalne i emocionalne dobrobiti, igra vitalnu ulogu u formiranju temelja zdravog razvoja kod djece, posebno u predškolskoj dobi. Otpornost nije samo sposobnost preživljavanja u izazovnim situacijama, već i vještina prilagodbe i oporavka koja omogućuje djeci da se uspješno nose s promjenjivim okolnostima i stresorima. Bašić (2009) koncept otpornosti temelji se na tri ključne teorijske postavke: teoriji socijalnog učenja (Bandura, 1997), kognitivno-bihevioralnoj teoriji (Beck, 1976) i teoriji ostvarivanja zdravlja (Mills, 1991). Teorija socijalnog učenja tvrdi da se ponašanje uči i modelira promatranjem drugih i integracijom tih ponašanja u vlastito. Kognitivno-bihevioralna teorija naglašava važnost naših misli o sebi za naše ponašanje. Djeci s negativnim mišljenjem o sebi može se pomoći učenjem tehnika za postizanje ciljeva, mijenjajući njihove negativne misli. Teorija ostvarivanja zdravlja, koja je slična teoriji socijalnog učenja i kognitivno-bihevioralnoj teoriji, ističe važnost prepoznavanja naših misli, percepcije i modeliranja ponašanja. Kako navodi Mills (1993), mišljenje djeluje kao posrednik osobnih odgovora djetetove okoline. Nadalje, Sameroffu i Rosenblumu (2006) otpornost shvaćaju kao dinamičan proces interakcije između djeteta i njegove socijalne i fizičke ekologije. Ove intervencije promiču prilagodbu i pozitivne ishode unatoč nevoljama ili kumulativnom nedostatku. „Unutar fokusa na djecu i razvoj, dalje se konceptualizira kao razvojni proces u kojem djeca uče koristiti unutarnje i vanjske resurse



za pozitivnu prilagodbu unatoč nepovoljnim situacijama (Yates, Egeland i Sroufe 2003). Koncept i definicija otpornosti je u znanstvenom polju postala sve popularnija tema. Porastom broja djece koja se susreću s preprekama u odrastanju i stresnim trenucima znanstvenici pokušavaju što bliže definirati pojam otpornosti te načine kako jačati sposobnost u ranoj i predškolskoj dobi. Postoje različiti pristupi o jačanju otpornosti, najčešće se govori o ranoj intervenciji, individualnim čimbenicima i okruženju koji naglašava djetetov potencijal. *Harvard Center on the Developing Child* (2024) navodi utjecaje koji podržavaju stvaranje otpornosti kod djece: podržavajući odnosi odrasli-dijete, izgradnja osjećaja samoučinkovitosti i percipirane kontrole, pružanje prilika za jačanje adaptivnih vještina i sposobnosti samoregulacije; i mobiliziranje izvora vjere, nade i kulturnih tradicija. Kroz različita okruženja djetetovog života poput: obitelji, zajednice, predškolske ustanove i škole se stvara potporni sustav koji potiče pozitivni razvoj otpornosti i opće dobrobiti. Neka djeca se susreću s više životnih prepreka i nedaća nego druga, poneka djeca odrastaju s roditeljima koji ih zanemaruju ili imaju mentalne teškoće ili pak dijete odrasta u siromaštvu i ne pohađa kvalitetnu odgojno-obrazovnu ustanovu. Neka djeca, unatoč svim preprekama koje im život pruži, uspiju pozitivno izići iz cjelokupne situacije. Upravo u tom kontekstu se iskazuje kako je otpornost- sposobnost adaptacije ili skup kapaciteta koji nam omogućuju da održimo životnu ravnotežu. Sposobnosti balansiranja životnih situacija djetetu i odraslima pruža osjećaj čvrstog upravljanja nad svojim životom. Ni jedna osoba se do sada nije rodila s urođenom sposobnosti otpornosti, ona se svakim danom izgrađuje kroz niz životnih situacija i događanja. Ajduković (2000) opisuje otpornost kao sposobnost dugotrajnog i dosljednog uspješnog suočavanja sa stresnim situacijama, što može biti izraženo kroz tri ključna aspekta: postizanje pozitivnih ishoda usprkos visokorizičnim situacijama, upornost u održavanju ili postizanju kompetencija pod stresom te uspješna prilagodba ili oporavak nakon traumatičnih događaja. Siliman (1994) tumači otpornost na sljedeći način:

- Ključni elementi otpornosti obuhvaćaju izgradnju kompetencija i izbjegavanje negativnih stresora, što se postiže fleksibilnošću i kreativnim korištenjem različitosti.
- Otpornost može biti opisana na individualnoj, obiteljskoj i zajedničkoj razini, pri čemu te razine međusobno ovise i dopunjuju se.
- Koncept otpornosti obuhvaća dinamiku, interakciju i prilagodljivost u suočavanju s izazovima koji se postavljaju pred pojedinca, obitelj i zajednicu.
- Otpornost se može opisati kroz vrijednosti, stavove i ponašanja koje utječu na navedeno.

Garmezy (1981) ističe ključni koncept otpornosti kroz citat Roberta Louisa Stevensona koji kaže: „Život nije o tome da imate dobre karte, već o tome kako dobro igrate sa siromašnim rukama." Otporna djeca ne moraju biti „super-djeca", već sposobna plivati dovoljno dobro u vodama mnogih nedaća koje ih okružuju. Bartlett i Steber (2019) objašnjavaju da kada roditelji, skrbnici i programi primjenjuju okvir otpornosti na traume iz djetinjstva, shvaćaju da uvijek postoje prilike za podržavanje pozitivnih razvojnih putanja kod djece, čak i ako su prošla kroz traumu. Gadžek i Horvat (2001) ističu da većina istraživanja o otpornosti usmjerena je na djecu koja žive u kroničnim visokorizičnim uvjetima, nego na djecu koja su doživjela akutnu traumu. Glavni cilj tih istraživanja je bolje razumijevanje čimbenika koji potiču zdrav razvoj djeteta u nepovoljnim uvjetima. Prema Hermanu (2011), iako koriste različite termine, ovi opisi sadrže dva zajednička elementa ključna za definiranje otpornosti: prvo, suočavanje s teškoćama ili stresom, i drugo, postizanje pozitivnih ishoda tokom ili nakon tog suočavanja. Suvremena istraživanja uglavnom definiraju otpornost kao proces u kojem pojedinci koriste svoje individualne osobine i resurse iz okruženja kako bi teškoće - dinamičan proces koji varira u različitim kontekstima i kroz različite životne faze. Dugoročno, ta istraživanja teže je primijeniti na dobiveno znanje u razvoju preventivnih programa za djecu koja imaju teškoće suočavanja sa stresom u životu. Društveno kompetentna djeca, u usporedbi s manje kompetentnom djecom, obično imaju pozitivniju sliku o sebi, bolje izražavaju svoje osjećaje i pokazuju suosjećanje prema drugima. Otpornost proizlazi iz suočavanja s rizicima i stresnim situacijama, a ne iz izbjegavanja istih. Dakle, otpornost predstavlja aktivni proces. Otporne osobe uspješno upravljaju svojim okruženjem kako bi se zaštitile od negativnih posljedica štetnih događaja. Bartlett i Steber (2019) zaključuju se da otpornost nije inherentna osobina koju pojedinci imaju ili nemaju, već rezultat kompleksnog međudjelovanja različitih faktora - bioloških, psiholoških, društvenih i kulturnih - koji utječu na način na koji dijete reagira na traumatične događaje.

### 3. ČIMEBICI KOJI UTJEČU NA OTPORNOST

Svako dijete je svojevrsno jedinstveno biće, ali isto tako je i dio šireg društvenog konteksta. Njegove osobne karakteristike čine ga različitim od drugih djece, ali istovremeno je oblikovano utjecajima društva u kojem raste. Ovo znači da individualne osobine djeteta, poput temperamenta, sklonosti i sposobnosti, međusobno integriraju s vanjskim faktorima, kao što su obitelji, škole, zajednice i kulture, oblikujući tako njegovu osobnost i ponašanje. Otpornost kod djece, posebno one izložene nepogodama, ključna je za njihovu sposobnost da prevladaju teške situacije i razviju se u zdrave i uspješne odrasle osobe. Graber i suradnici (2015) ističu kako postoje čimbenici koji mogu podržati ili otežati razvoj otpornosti kod djece. Zaštitni čimbenici olakšavaju razvoj otpornosti, dok rizični čimbenici predstavljaju prepreku. Međutim, važno je napomenuti da isti čimbenik može imati i zaštitnu i rizičnu ulogu, ovisno o kontekstu. Ponekad se događa da rizični faktori nadvladaju zaštitne čimbenike što može dovesti do djetetovog otežanog funkcioniranja. „Većina autora i znanstvenika će se složiti da je gotovo nemoguće navesti i identificirati sve čimbenike koji utječu na otpornost djece, no važno je znati postaviti sve otporne čimbenike u okruženju djece. Brojni čimbenici pridonose tome koliko se dobro ljudi prilagođavaju nevoljama, uključujući načine na koje pojedinci gledaju na svijet i angažiraju se u njemu, dostupnost i kvalitetu društvenih resursa i specifične strategije suočavanja. Psihološka istraživanja pokazuju da se resursi i vještine povezane s otpornošću mogu kultivirati i prakticirati." (American Psychological Association, 2024). Bartlett i Steber (2019) prema The National Child Traumatic Stress Network (2018) naglašavaju da korištenje ekološkog pristupa za promicanje otpornosti u razvoju među djecom, koja su doživjela traumu, je korisno jer pretpostavlja da postoji više razina utjecaja na djetetov razvoj - pojedinac, roditelj, obitelj, škola, zajednica i kultura - što može povećati ili smanjiti djetetov rizik za odgovor na iskustvo traume. Ovi različiti utjecaji često se nazivaju rizičnim i zaštitnim čimbenicima.

Rizični čimbenici su okolnosti, karakteristike, uvjeti, događaji ili osobine na razini pojedinca, obitelji, zajednice ili kulture koji mogu povećati vjerojatnost da će osoba doživjeti nedaće (npr. trauma iz djetinjstva, ponovna traumatizacija ili negativni ishodi zbog traume (Bartlett i Steber, 2019). Prema *The British Psychological Society* (2024) rizični čimbenici su oni koji će vjerojatno povećati vjerojatnost da će mlada osoba razviti emocionalne/poteškoće u ponašanju i/ili poteškoće s mentalnim zdravljem, neuspjeh, nestabilnost u odnosima/životnom stilu. Rizični čimbenici za određene vrste trauma mogu biti različiti, ali obično obuhvaćaju život u siromaštvu, nedostatak socijalne podrške i prethodno iskustvo

traume. Međutim, prisutnost rizičnih faktora ili pripadnost rizičnoj skupini ne znači da će dijete automatski doživjeti traumu ili njezine najteže posljedice. Čimbenici mogu biti situacije iz svakodnevnog života poput vršnjačkog rугanja i nasilja do vrijeđanja unutar obiteljskog sustava, ali može i proizlaziti iz zlostavljanja i zanemarivanja djece, prolazak djeteta kroz određenu traumu kroz period djetinjstva poput rastave roditelja ili gubitka voljene osobe. Prema New south Wales Department of Education (2024) neka djeca su u većem riziku od druge od nepostizanja pozitivnih životnih ishoda. Elementi koji povećavaju vjerojatnost poteškoća koje će dovesti u pitanje njihovo socijalno i emocionalno blagostanje nazivaju se čimbenicima rizika. Prema njima tri su široka izvora potencijalnog rizika:

- Individualni čimbenici: genetski problemi, temperament i prirodne sposobnosti.
- Obiteljski čimbenici: obiteljske prilike djeteta, životna sredina, obiteljski odnosi, mentalno zdravlje, sukobi, zlostavljanje, uporaba droga, kriminal, zaposlenje, prihod i sigurnost.
- Specifični životni događaji: trauma, bolest, gubici kroz smrt i odvajanje, i važni prijelazi.

Prisutnost čimbenika rizika ne obećava da će postojati buduće poteškoće. Međutim, vjerojatnost se povećava u odnosu na broj prisutnih čimbenika rizika.

S druge strane, Žižek (2020) raspravlja o tri vrste zaštitnih čimbenika: individualnim, obiteljskim i okolišnim. Kod djece predškolske dobi, individualni čimbenici uključuju genetsko nasljeđe, razvijene kognitivne vještine, temperament, optimizam, empatiju, fleksibilnost i pozitivnu samo-poduku. Obiteljski čimbenici obuhvaćaju pozitivno obiteljsko ozračje, koheziju, otvorenu komunikaciju, privrženost s roditeljima, pozitivne roditeljske vještine, uključenost oca u odgoj, obrazovanje i zaposlenost roditelja te dobar socioekonomski status. Okolišni čimbenici uključuju sudjelovanje u vrtiću/školi, interakciju s vršnjacima, prijateljstvo, podršku odgojitelja/učitelja i šire zajednice. Osim toga, zaštitni faktori mogu biti intrinzični (karakteristike samog djeteta poput samopouzdanja i razumijevanja vlastitih snaga i ograničenja) i ekstrinzični (pozitivna iskustva u zajednici, dostupnost socijalne podrške i barem jedan siguran odnos s roditeljem/skrbnikom). Zaštitni čimbenici smanjuju vjerojatnost pojave negativnih posljedica na dijete, bilo to zdravstveno, mentalno ili emocionalno. Prema *Department of Health* u Minnesoti (2024) zaštitni čimbenici su poput štita koji može spriječiti djecu da budu preopterećena visokim razinama stresa, nasilja i zdravstvenih problema. Zaštitni čimbenici pomažu djeci da se osjećaju sigurnijim i što brže i lakše oporave od izloženosti stresu te pomažu neutralizirati fizičke promjene koje se prirodno javljaju tijekom i nakon traume. Prisutnost zaštitnih čimbenika, posebice onih sigurnih, stabilnih i njegujući odnosa može

ublažiti učinak životnih nedaća što dijete može zadesiti. Prema *Western Centre for Research & Education on Violence Against Women & Children* (2024; dalje u tekstu CREVAWC) postoje sedam zaštitnih čimbenika koji će djeci lakše pomoći podnijeti nedaće:

1. Prvi među njima je prisutnost ljubazne i podražavajuće odrasle osobe. Istraživanja pokazuju da je najčešći čimbenik u tome kako djeca prevladaju nevolje je uz prisutnost barem jedne dosljedne odrasle osobe koja je puna ljubavi, razumijevanja i podrške. Najčešće su to roditelji, ali može biti i baka, trener, kuma, učitelj ili susjed.
2. Drugi čimbenik je pozitivna samopercepcija djeteta. Samopercepcija se odnosi na način kako dijete razmišlja i stvara sliku o sebi i svojim vještinama i sposobnostima. Na primjer, djeca koja vjeruju da su sposobna riješiti neki određen zadatak mogu biti optimističnija, manje zabrinuta u izvršenju zadataka u budućnosti. Djeci možemo njegovati razvitak pozitivnog samopoimanja na način da prepoznamo dječje napore kroz koje prolazi te pomaganjem u postavljanju kratkoročnih cilja kroz koje ih možemo potaknuti da uče iz neuspjeha.
3. Treći čimbenik, prema CREVAWC, su vještine samoregulacije koje omogućuju djeci da upravljaju svojim mislima, emocijama i ponašanjem kada se osjećaju preopterećeno, anksiozno ili ljutito. Scaffolding je pristup koji se koristi za podršku djeci u razvoju ovih vještina, pomažući im da postupno nauče kako se nositi s teškim situacijama. Metoda omogućuje djeci da korak po korak savladavaju izazove sve dok ne postanu samostalni u njihovom rješavanju.
4. Nadalje, četvrti zaštitni čimbenik je povezanost djeteta s vjerom i kulturom. Djeca koja su upletena i aktivni sudionici kulturalne ili vjerske zajednice mogu imati veće vjerojatnosti da će lakše upravljati nedaćama i problemima koje ih mogu zadesiti. Djeca imaju koristi od podrške mreže ljudi koji dijele slične vrijednosti i uvjerenja. Osim toga, pozitivne poruke koje prenose duhovne, kulturne ili vjerske tradicije mogu pomoći djeci da prevladaju poteškoće.

5. Peti čimbenik su roditeljske kompetencije, a one uključuju odgovaranje na djetetove potrebe, izražavanje emocionalne topline, pružanje podrške djetetu i izgradnju jakih veza roditelj-dijete. Istraživanja pokazuju da su roditeljske kompetencije pozitivno povezane s boljim ishodima za djecu izloženu nedaćama i traumama.
6. Šesti, ujedno i predzadnji čimbenik je zdravlje majke. Zdravlje majke izravno utječe na njezinu sposobnost da pruža emocionalnu i fizičku podršku djetetu. Najčešće je majka primarni skrbnik djece rane i predškolske dobi te većinu svojeg vremena provode s njom, pritom je majčino zdravlje bitan čimbenik za razvoj otpornosti.
7. Posljednji čimbenik, prema CREVAWC-u, je pozitivno školsko okruženje. Škole mogu poduprijeti dječja uvjerenja u vlastite sposobnosti da postignu ono što žele i mogu im pružiti intelektualne i emocionalne alate za to. Dječje mentalno zdravlje i dobrobit mogu se dodatno ojačati kada škole u svoje učionice ili ustanove uključe socio-emotivno učenje ili pristupe informirane o traumi.

Nadalje, Lukanec (2022) navodi da je otpornost kod djece povezana s njihovim socio-emotivnim razvojem. Djeca u dobi od 3 do 6 godina počinju pokazivati svjesnu kontrolu emocija i sposobnost samoregulacije ponašanja. Također, u tom razdoblju primjećuje se povećano razumijevanje emocionalnih signala, uzroka i posljedica te se razvija složenija empatička reakcija. Primjećuje se da djeca postaju empatična i sve više koriste govor kao način pružanja utjehe drugima. Na primjer, u 3. godini života počinje se razvijati samokontrola koja omogućuje djetetu da pričekava svoj red ili savlada strah. S povećanom radoznalošću prema svijetu oko sebe koja se javlja u 4. godini života te sposobnošću reguliranja vlastitog ponašanja, u 5. godini života dijete postupno razvija samokontrolu. Iako je u dobi od 3 do 6 godina ograničeno dijeljenje tuđeg stajališta i razumijevanje tuđeg gledišta, sa 6 godina počinje razumijevanje drugih na temelju njihovih osobina i socijalne usporedbe, a djetetov egocentrizam se smanjuje. Važno je napomenuti da dijete, kako bi savladalo samokontrolu, mora naučiti odgoditi trenutno zadovoljenje kako bi dobilo nagradu, a ove sposobnosti obično počinju razvijati nakon 3. godine života. Svi ovi faktori zajedno stvaraju podržavajuću mrežu koja pomaže djeci da razviju otpornost i uspješno se nose s izazovima. Odrastanje u stabilnim životnim okolnostima poput stabilnog stanovanja i financijske sigurnosti roditelja može značajno utjecati na razvoj otpornosti djece. Stabilnost pruža osjećaj sigurnosti i statičnosti

kroz proces odrastanja, što je i jedan od temelja otpornosti. Osim što obitelj može biti čimbenik koji promiče otpornost kod djece rane i predškolske dobi, vršnjaci također mogu biti jedan bitnih čimbenika. Djeca koja imaju pozitivne vršnjačke odnose se lakše nose s izazovima jer imaju podršku i oslonac svojih prijatelja. Događa se da djeca ponekad imaju potrebu se povjeriti i potražiti pomoć od vršnjaka prije nego od roditelja ili odrasle osobe. Osim što se djeca mogu lakše poistovjetiti s vršnjacima, kroz odnos smanjuju osjećaj usamljenosti i širi mrežu podrške. Svi navedeni čimbenici su neizbježni za razvoj otpornosti djece. Od vitalne je važnosti da djeca stvore sigurnu mrežu podrške kako bi što pozitivnije savladali i prihvatili nedaće koje im budućnost donosi.

### **3.1. PRIVRŽENOST KAO KLJUČNI ČIMBENIK U RAZVOJU OTPORNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Čorak (2021) privrženost se smatra mehanizmom kroz koji dijete i roditelj (ili druga djetetu bliska osoba) stvaraju odnos pun povjerenja i sigurnosti kroz kontakt, dodir, govor i pronalaženje načina kroz koje se što uspješnije zadovoljavaju dječje potrebe i želje. Kad govorimo od privrženosti djeteta i odrasle osobe najčešće se misli i odnosi na odnos majke i djeteta jer ona u pravilu provodi najviše vremena s djetetom netom iza poroda, ali dijete ne mora razviti odnos privrženosti isključivo s majkom već prema bilo kojoj osobi koja djetetu pruža konstantnu i kvalitetnu toplinu i sigurnost. Prema Čorak (2021) razvoj privrženosti ima iznimnu važnost na procese koji će se događati tijekom cijelog života pojedinca. Osjetljivo razdoblje za razvoj privrženosti traje od rođenja do kraja druge godine djetetovog života. Prema Starc i sur. (2004) razdoblje u kojem će dijete najizraženije pokazuje znakove privrženosti traje od šestog do petnaestog mjeseca života. Po njima razvoj privrženosti je važan dio socio-emocionalnog razvoja djeteta. Očituje se bliskošću djeteta i skrbnika kroz pokazivanje raznolikih oblika nježnosti i izražavanja sreće djeteta u blizini skrbnika, te strah pri odvajanju. Za razvoj same privrženosti je od iznimne važnosti dodir i pažnja primarnog skrbnika, jer kroz dodir i pažnju u dojenačkoj dobi dijete stvara prvu sliku sigurnosti što je i sam temelj otpornosti. Berk (2015) drži kako otpornost započinje već od dojenačke dobi, prvi kontakt koje dojenče stvara nakon rođenja je s majkom. Dojenče vremenom i interakcijom s majkom stvara siguran odnos i čvrstu privrženost. Privrženost je duboka emocionalna povezanost s posebnim ljudima u životu, pružajući radost i utjehu u interakcijama te u stresnim situacijama. Počinje se oblikovati odmah nakon rođenja, što se vidi u sposobnosti djeteta da prepozna majčin miris i lice već nakon nekoliko sati od rođenja. Privrženost između roditelja, obično majke, i djeteta,

tema je dugogodišnjih rasprava. Freud je prvi naglasio njezinu važnost kao temelja za kasnije odnose s drugima. Danas se shvaća da razvoj djeteta ovisi o kontinuiranoj kvaliteti odnosa s roditeljima, ne samo s majkom. Starc i suradnici (2004, prema Čorak, 2021) navodi četiri faze razvoja privrženosti.

- Prva faza traje od djetetovog rođenja do navršenog šestog tjedana života i naziva se faza preprivrženosti. U toj fazi dijete prepoznaje majku, smije se svojoj okolini, promatra ljude u neposrednoj blizini i umiruje se prilikom nježnog fizičkog kontakta i nježnog govora, posebno majčinom.
- Druga faza traje od šestog tjedna do osmog mjeseca djetetovog života i naziva se faza stvaranja privrženosti. U ovoj fazi dolazi do veće razlike u količini djetetovih pozitivnih reakcija prema skrbniku u usporedbi s drugim osobama. U dobi od dva mjeseca dijete se vidno raduje i drugim ljudima, ali ipak više prema primarnom skrbniku. Blizina primarnog skrbnika umiruje dijete ali i dijete više ne pokazuje strah pri odvajanju od njega.
- Treća faza traje od osmog mjeseca do osamnaestog mjeseca djetetovog života i naziva se faza jasno izrečene privrženosti. U ovoj fazi djetetovog života možemo jasno vidjeti da dijete slobodno istražuje u neposrednoj blizini skrbnika, ne voli se odvajati od skrbnika te skrbnik mu pruža sigurnost i oslonac.
- Četvrta i posljednja faza traje od osamnaestog mjeseca do treće godine djetetovog života i ta se faza naziva faza recipročnog odnosa gdje djeca imaju potrebu da skrbnik promatra njihove postupke, pokazuju prve znakove ljubomore. U ovoj fazi dijete može razumjeti i konceptualizirati da odvajanje od skrbnika je samo privremeno, ali ne trajno.

Gadžek i Horvat (2001) ističu da veza između djeteta i skrbnika prolazi kroz tri faze razvoja. U početnoj fazi, koja obuhvaća razdoblje od rođenja do drugog mjeseca, djeca pokazuju socijalne reakcije prema svima u okolini. U razdoblju od drugog do sedmog mjeseca, djeca se najviše socijalno odazivaju na članove obitelji te razvijaju poseban afektivni komunikacijski sustav sa svojim skrbnicima. Jasna privrženost postaje uočljiva između šestog i osmog mjeseca. Ipak, najizraženija veza privrženosti pojavljuje se od osmog mjeseca do dvije godine života, a



snažno je povezana s fizičkim i emocionalnim razvojem djeteta. Prema Benoitu (2004) osim što privrženost nije definirana sposobnošću skrbnika da zadovolji djetetovu potrebu za hranom, također nije definirana ni vremenom provedenim u igri s djetetom, niti odgojnim metodama koje roditelji koriste. Privrženost se isključivo odnosi na mogućnost korištenja primarnog skrbnika kao sigurne baze iz koje će dijete istraživati svijet. Prema Del Toru (2012) rani odnosi između roditelja i novorođenčadi smatraju se prototipnima za kasnije odnose, što znači da će djeca često očekivati sličan način komunikacije koji su iskusili u tim ranim odnosima i u budućim interakcijama s drugim ljudima. Osim toga, kroz privrženost djeca uključuju socijalne vještine kao što su empatija, komunikacija i sposobnost rješavanja sukoba. Ove vještine su temelj za zdrave odnose s djecom i odraslima u budućnosti. Jedna od najvećih uloga privrženog odnosa je osiguravanje topline i samopoštovanja, to stimulira razvoj zaštitnih čimbenika koji ih prate dalje kroz odrastanje. Prema Lukanec (2022) razvoj privrženosti ovisi o karakteristikama roditelja, njihovim obrascima ponašanja, emocionalnim odgovorima i vještinama socijalne interakcije, kao i o kvaliteti odnosa s vlastitim djetetom. Osim roditelja, uloga ostalih članova obitelji (poput braće, sestara, djedova i baka) također su važne, zajedno s održavanjem bliskih veza unutar obitelji, suradnjom u rješavanju problema te podrškom svih članova obitelji. Sigurno privrženi pojedinci su općenito zadovoljniji svim aspektima svoga života, imaju manji strah od novih životnih okolnosti, emocionalno su stabilni, zadovoljni su svojim poslovnim uspjesima, karijerama, ocjenama, izgledom, financijskim i društvenim statusom. Iz ovoga možemo zaključiti kako nesigurno privrženi pojedinci svoje postupke čine uglavnom iz ekstrinzičnih motiva, a sigurno privrženi pojedinci iz intrinzičnih motiva (Dubravić, 2017). Prema istraživanju Kestenbaua i suradnika (1989) djeca koja su sigurno privržena i koja su u stresnim situacijama primala kontinuiranu i osjetljivu skrb od svojih roditelja, razvijaju osjećaj povjerenja i identificiraju se s roditeljima koji iskazuju empatiju prema njima. S obzirom na to da su njihove vlastite emocionalne potrebe zadovoljene, oni stječu sposobnost da se emocionalno, osjetljivo i empatično ponašaju prema drugima u budućim odnosima. Sve ove prednosti koje naglašavaju koliko je važno da djeca imaju barem jedan privržen odnos s odraslom osobom. Takav odnos pruža temelj za njihov sveobuhvatni razvoj i dobrobit, omogućujući im da odrastu u sretne, zdrave i samopouzdanе osobe. Privrženost se prema istraživanju smatra ključnim temeljom za razvoj otpornosti jer djeca koja u ranom djetinjstvu razvijaju čvrstu i zdravu privrženost s barem jednom odraslom podražavajućom osobom imaju model za razvoj identiteta i samopouzdanja. Kroz pozitivne interakcije s skrbnicima, dijete razvija vlastite vrijednosti i stavove što kasnije omogućuje djetetu da vjeruje u svoje sposobnosti i lakše suočava s životnim nedaćama i neuspjesima.

## **4. OBITELJ KAO RIZIČNI ČIMBENIK KOD RAZVOJA OTPORNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Iako obitelj može biti izvor snage, podrške, ljubavi i sigurnosti, također može predstavljati niz rizičnih čimbenika koje mogu djeci ometati razvoj otpornosti. Zlostavljanje, zanemarivanje, negativno roditeljsko modeliranje, mentalne bolesti roditelja, sukobi unutar obitelji, roditeljski stilovi i nedostatak socijalne podrške mogu značajno usporiti i otežati djeci razvitak emocionalne, socijalne i kognitivne zrelosti za suočavanje s izazovima te njihovom razrješavanju. Turliuc, Maiream i Danila (2013) iskazuju kako obitelj može poslužiti kao faktor rizika koji povećava ranjivost članova obitelji. Obiteljski rizični čimbenici za djecu su jedno-roditeljske obitelji, siromaštvo obitelji, bolest roditelja, psihički poremećaj roditelja, bračni sukobi, obiteljsko nasilje, kriminalne aktivnosti u obitelji, zatvorska kazna jednog od roditelja, udomiteljstvo, smrt roditelja ili bake i djeda, fizičko, emocionalno ili seksualno zlostavljanje, razvod roditelja, ponovno vjenčanje roditelja itd. Neki od ovih čimbenika, kao što je razvod može imati implikacije na djecu čak i u njihovoj odrasloj dobi. Prema Mackay (2003) roditeljsko ponašanje jedan je od mehanizama koji povezuje siromaštvo i dobrobit djece. Siromašni roditelji, u prosjeku, pružaju manje mogućnosti svojoj djeci, manje su uključeni u živote svoje djece, nestalniji su u primjeni discipline i manje prate svoju djecu. Utvrđeno je da je kvaliteta roditeljstva značajno povezana s ponašanjem u djetinjstvu i predviđa akademsku sposobnost, ponašanje i društvenu kompetenciju u odrasloj dobi. Roditelji koji modeliraju disfunkcionalna ili neadekvatna ponašanja kao što su agresija, zlouporaba supstanci, nerješavanje sukoba uz agresivne uzorke ponašanja mogu djeci prenijeti slične obrasce ponašanja koje utječu na razvoj zdravih strategija suočavanja s stresom i životnim nedaćama. Osim zloupotrebe supstanci i promicanju neadekvatnog odgoja, roditelji također uvelike pokazuju emocionalnu nedostupnost, ne pružanje ljubavi, topline i sigurnosti u razdobljima kada je djeci najpotrebnije. Nedostatak podrške topline, pogotovo u najmlađoj dobi može biti temelj za negativna životna ponašanja dalje u adolescenciji i odrasloj dobi. Također roditelji koji pate od mentalne bolesti imaju sposobnost pružanja stabilnosti i odgovaranju na potreba djece. Ova situacija može povećati rizik od emocionalnih i socijalnih problema. Emocionalna zanemarenost može dovesti do problema i teškoće s vezivanjem, anksioznosti i depresije te generalno ponavljanja uzorka ponašanja svog roditelja što smanjuje uspješnost razvoja otpornosti kod pojedinca. Djeca koja odrastaju u nestabilnim kućanstvima, gdje se često roditelji sele, često mijenjaju primarne skrbnike ili djeca koja imaju roditelje s nepredvidivim

ponašanjima često se osjećaju nesigurno i pod konstantnim osjećajem stresa i težine. Prema Mackay (2003) roditeljska se ponašanja klasificiraju na dvije dimenzije – toplinu i kontrolu. Roditelji koji su visoko ocijenili i toplinu i kontrolu nad svojom djecom okarakterizirani su kao autoritativni roditelji. Autoritativno roditeljstvo smatra se optimalnim za razvoj djece. To je u suprotnosti s drugim manje učinkovitim stilovima roditeljstva – autoritarnim (malo topline i visoke kontrole), permisivnim (visoko topline i malo kontrole) i zanemarujućim (malo topline i kontrole). Pokazalo se da je autoritativno roditeljstvo povezano s pozitivnim ishodima djeteta, dok su drugi stilovi roditeljstva povezani s nizom različitih problema u razvoju djeteta. Roditeljski stilovi poput autoritativnog, s ekstremno kontrolirajućim načinom odgoja ili, s druge strane, permisivnim roditeljskim stilom mogu otežati razvoj otpornosti. Pretjerana kontrola smanjuje djetetovu autonomiju i samostalnost, dok prekomjerna permisivnost može dovesti do nedostatka strukture, sigurnosti i modela potrebnog za razvoja samoregulacije u djetinjstvu. Kod razvoja otpornosti izuzetno je važno da djeca stvore vlastito mišljenje i razvijaju svoju kogniciju kako bi u budućnosti bili što samostalnija. Samostalnost je golem čimbenik kod razvoja otpornosti. Ona je važna kako bi dijete samostalno znalo što je ispravno, a što nije te kako u takvim momentima postupati. U situacijama gdje dijete prolazi kroz različite izazove ili nedaće, neće zauvijek biti pod okriljem roditelja koji će rješavati probleme umjesto njih, zato je izuzetno važno da djeca pod vodstvom roditelja postepeno razvijaju samostalnost u odlukama i djelovanju. Obitelji koje se suočavaju unutar bračnim konfliktima i razvodom mogu imati povećanu dozu stresnog i nesigurnog okruženja za djecu. Česte i intenzivne svađe, vikanje, prijetnje i kaotično okruženje može negativno utjecati na emocionalno stanje djece. Djeca rane i predškolske dobi često ne razumiju zašto im se roditelji svađaju ili rastaju pa nerijetko preuzimaju tu krivicu na sebe. Osjećaj krivnje i straha će djeci usporiti ili onemogućiti stvaranje emocionalne i psihološke otpornosti. Takva djeca se osjećaju izolirano i socijalno mogu biti manje snalažljive.

## **5. OBITELJ KAO ZAŠTITNI ČIMBENIK U RAZVOJU OTPORNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Obitelj je osnovna socijalna jedinica koja se sastoji od skupine ljudi povezanih krvnim srodstvom, brakom ili usvojenjem te obično žive zajedno u istom domaćinstvu. Obitelj može uključivati roditelje i djecu, ali također može obuhvaćati proširenu obitelj, poput bake, djeda, ujaka, tetaka i drugih rođaka. Obitelj pruža emocionalnu podršku, brigu, sigurnost i povezanost među svojim članovima. Osim toga, obitelj je često važna institucija u odgoju i obrazovanju djece te prenošenju vrijednosti, tradicija i kulture s generacije na generaciju. Prema Simon i Stierlin (1994) razni teorijski koncepti obitelji i njezinog funkcioniranja temelje se na percepciji obitelji kao sustava. Moderna perspektiva obitelji ističe njezinu složenost i povezanost, promatrajući je kao sustav s različitim podsustavima koji zajedno čine dio većeg sustava. Prema Turliuc, Maiream i Danila (2013) obitelj ima veliku ulogu u djetetovom životu tijekom razvojnih faza. Obiteljska dinamika uključuje vodstvo, donošenje odluka, komunikaciju, fleksibilnost, koheziju i sustav podrške. Stoga je obitelj najbolji resurs dostupan djeci kad god postoji problem. To je razlog zašto je učinkovito roditeljstvo jedan od najbolje proučenih zaštitnih čimbenika za djecu izloženu stresu i traumi (Howell, Graham-Bermann, Czyz i Lilly, 2010). Prema Mackay (2003) emocionalne veze između članova obitelji ključne su za funkcioniranje obitelji. Obitelji koje imaju dobre emocionalne veze lakše se suočavaju s izazovima za svoju dobrobit i dobro se nose sa stresom. U početku, istraživanja obiteljske otpornosti nisu promatrala obitelj kao jedinicu, već su je gledala ili kao čimbenik rizika ili, s druge strane, kao zaštitu. Međutim, u istraživanjima otpornosti članova obitelji, naglašava Lamešić (2019), važno je uzeti u obzir obitelj kao cjelinu. Prema Coyle (2011) otpornost u obiteljima može se definirati kao sposobnost članova obitelji da uspješno prevladaju teškoće uz međusobnu toplinu, podršku i koheziju. 1 Prema Gadžeku i Horvatu (2001) važno je proučavati odnose u obitelji, posebno tijekom ranog djetinjstva, budući da je kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta ključni faktor koji utječe na ishod djece koja se smatraju „rizičnima“ već od rođenja. Coyle (2011) opisuje otporne obitelji kao one koje su kohezivne, imaju fleksibilne uloge, pozitivne sustave uvjerenja te učinkovitu komunikaciju i rješavanje problema. Ona ističe prednosti izražavanja emocija i međusobne podrške unutar obitelji, što stvara osjećaj sigurnosti i stabilnosti za djecu, pružajući im temelje za emocionalnu otpornost. Djeca u kohezivnim obiteljima obično se osjećaju sigurnijima i stabilnijima tijekom odrastanja, a podrška koju dobivaju pomaže im u suočavanju sa stresom i izazovima. Ljubav i podrška

koje dijete prima od obitelji pomažu mu u razvoju samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti. Također, pruža djetetu osnovne norme i vrijednosti te ih uči kako se nositi s promjenama i izazovima na pozitivan način, što je ključno za razvoj otpornosti. Istodobno pruža djetetu sigurnu osnovu na kojoj se gradi njegova privrženost, stvarajući duboku emocionalnu vezu koja osigurava osjećaj pripadnosti i važnosti. Ova veza igra ključnu ulogu u formiranju otpornosti djeteta, a čvrsta veza s barem jednim roditeljem tijekom ranog razvoja ključna je za uspješan i kompetentan razvoj djeteta. Prema Walschu (2006) obitelj je ključni sustav za razvoj otpornosti zbog bliskog, intimnog i emocionalno snažnog okruženja koje pruža. Prema Boss i sur. (2016) obitelji mogu poticati ili ograničavati otpornost, ovisno o načinu na koji percipiraju i reagiraju na stres. Privrženost također igra ključnu ulogu u razvoju emocionalne stabilnosti djece. Djeca koja su postigla emocionalnu sigurnost se lakše nose s tjeskobom i životnim izazovima. Prema Gupta, Lokesh i Singh Rajbir (2011) kada obitelji podučavaju vještine rješavanja problema i pružaju pozitivnu, nekritičku podršku i osjećaj zajedništva. Vrijednosti i vještine stečene kod kuće daju pojedincima moć da oblikuju svoje živote. Obitelj onda s vremenom razvija jedinstvene obrasce otpornosti. Poticanje otpornosti kod djece zahtijeva obiteljsko okruženje koje je brižno i strukturirano, ima visoka očekivanja od ponašanja djece i potiče sudjelovanje u životu obitelji. Većina otporne djece ima snažan odnos s barem jednom odraslom osobom, a ne uvijek s roditeljem. Prema *Harvard Center on the developing child* (2024) ovi odnosi pružaju personaliziranu reakciju, skelu i zaštitu koja štiti djecu od poremećaja u razvoju. Oni također izgrađuju ključne kapacitete - kao što je sposobnost planiranja, praćenja i reguliranja ponašanja - koji djeci omogućuju da se adaptivno odazovu nevoljama i napreduju. Ova kombinacija podražavajućih odnosa, adaptivne izgradnje vještina i pozitivnih iskustava jedan je od temelja otpornost. Interakcije unutar obitelji pružaju djeci priliku za razvoj socijalnih vještina kao što su komunikacija, pregovaranje, rješavanje sukoba i odgoda zadovoljavanja vlastitih potreba. Kroz svakodnevne obiteljske interakcije, djeca uče kako graditi kvalitetne i zdrave odnose, što je važno za njihovu sposobnost da se nose s izazovima koje im budućnost nosi. Komunikacija, kao ključna komponenta obiteljskih odnosa, također igra važnu ulogu u formiranju privrženosti djece. Prema Mackay (2003) komunikacija unutar obitelj je ključna za proces stvaranja značenja kako članovi obitelji doživljavaju sebe i svoj odnos s vanjskim svijetom i kako shvaćaju izazove s kojima se suočavaju – kao i za proces suočavanja s izazovima. Učinkovita komunikacija važna je za razvoj osjećaja zajedničkog donošenja odluka, što se postiže pregovorima, kompromisom i reciprocitetom. Otvorena i iskrena komunikacija unutar obitelji omogućuje roditeljima da bolje razumiju potrebe, osjećaje i želje svakog člana obitelji, što jača povezanost među njima. Kroz

komunikaciju, roditelji također mogu prenositi svoje vrijednosti, tradicije i obiteljske priče, što dodatno jača osjećaj pripadnosti i privrženosti djeteta prema obitelji. Kroz sigurnu osnovu, emocionalnu povezanost, pouzdanost, podršku u razvoju i otvorenu komunikaciju, obitelj pruža djetetu okruženje u kojem može rasti i razvijati se kao osoba. Prema Lipovcu (2018), djeca formiraju stabilnu emocionalnu povezanost koju koriste kao oslonac kada nisu u prisustvu skrbnika. Ona razvijaju očekivanja o dostupnosti svojih bliskih osoba te vjeruju da će im one pružiti podršku u teškim situacijama. Tijekom odrastanja i sazrijevanja, djeca revidiraju i proširuju tu emocionalnu vezu, koja postaje bitan dio njihove osobnosti i pomaže im u kasnijem uspostavljanju intimnih veza s drugim ljudima.

Podražavajuća obitelj, koja je sposobna pružiti sigurnost i toplinu, ključna je za osiguravanje ovih privrženih odnosa i, u konačnici, za kvalitetan rast i razvoj djece. Pozitivno obiteljsko ozračje pruža djeci temeljne elemente potrebne za razvoj otpornosti. Kroz sigurnost, emocionalnu podršku, modeliranje ponašanja, razvoja socijalnih vještina i sl. obitelj nosi hvalevrijednu ulogu u jačanju sposobnosti djece da se suočavaju s izazovima te od njih nešto nauče. Svi ovi elementi zajedno stvaraju okoliš za otporne, samopouzdanе i emocionalno stabilne osobe. Lukanec (2022) ističe da, osim potrebe za sigurnom roditeljskom figurom u razvoju otpornosti, interakcije unutar obitelji se mogu promatrati kao složen sustav koji se sastoji od tri podsustava: interakcija roditelj-roditelj, interakcija roditelj-dijete i brat/sestra-brat/sestra. Ti podsustavi obuhvaćaju interakcije među braćom/sestrama kao samostalne, ali su istovremeno i pod utjecajem ostalih podsustava. Djeca često više usvajaju ponašanja od svoje braće/sestre nego od vršnjaka izvan obitelji zbog učestalijih i intenzivnijih interakcija. Obitelj kao struktura je trajnija, uloge unutar nje su urođene i stečene, a povezanost je jača zbog prisutnosti dva dominantna člana – istih roditelja. Sve to doprinosi većoj empatiji, povezanosti i komunikaciji unutar obitelji. Braće i sestre igraju ključnu ulogu u razvoju djece rane i predškolske dobi, pružajući ne samo model ponašanja već i emocionalnu podršku, razvijanje empatije, poticanje igre i kreativnosti te podršku u teškim trenucima. Emocionalna podrška koju djeca dobiju od starije braće i sestara imaju važnu ulogu u stvaranju osjećaja ljubavi, topline i pripadnosti unutar obiteljskog ozračja. Ovaj emocionalni štit je ono što djeca razvijaju i pruža im osjećaj sigurnosti i vodstvo kroz savladavanje životnih situacija te čini djecu otpornijom na stres i nesigurnosti. Osim toga, braća i sestre služe kao uzor mlađoj djeci u obiteljima, modelirajući i reflektirajući kako se oni nose s životnim situacijama. Kroz promatranje i učenje po modelu, mlađa djeca „upijaju“ solucije za rješavanje određenih problema i načine ovladavanja stresa i prepreka. Ove lekcije, koliko se god činile tipične, djeci pružaju neprocjenjivo znanje. U teškim trenucima, poput problema unutar obitelji ili druge

stresne okolnosti, braća ili sestre pružaju međusobnu utjehu i ugrađenu stabilnost u obiteljskom sustavu. Zajedničko suočavanje s izazovima ojačava snagu djece te jača odnos braće i sestara, čineći ih zajedno otpornije na životne stresove. Osim toga, djeca ponekad osjećaju nelagodu i sram kod razgovora s roditeljima i povjeravanju osobnih problema, ali u razgovoru s osobom koja je bliža njihovoj dobi i više razumije probleme djeca se mogu ponekad lakše otvoriti i povjeriti svoje probleme. Cicirelli (1976) ističe da djeca mogu ostvariti učinkovitije učenje kada surađuju s vršnjacima nego s odraslima jer osobe bliske njihovoj dobi lakše razumiju njihove probleme i perspektive te mogu komunicirati na istoj razini. Prema Lukanec (2022) djeca od četiri i pet godina češće preferiraju društvo vršnjaka naspram društva odraslih te da istraživanja sugeriraju da djeca koja su odrasli u obitelji s braćom ili sestrama su spremniji na suradnju, ustrajnija su te omiljenija među vršnjacima. Prisutnost braće i sestara može značajno doprinijeti kognitivnom razvoju, potičući brižne odnose i međusobnu pomoć. Djeca koja su jedinci često se teže nose sa stresom, kao što su roditeljski razvodi ili svakodnevni stres. Prisutnost starijih braće i sestara povezana je s boljim mentalnim zdravljem mlađe djece. U istraživanju provedenom od strane Sutton-Smitha i Rosenberga (1969) potvrđeno je da starija braća i sestre češće pružaju verbalnu pomoć mlađoj sestri nego mlađem bratu. Nadalje, mlađa braća i sestre su više otvorena za prihvaćanje neverbalne pomoći i sposobnija su izvršiti zadatke samostalno kada surađuju sa starijom sestrom u usporedbi s radom sa starijim bratom. Starije sestre imaju značajniji pozitivan utjecaj na mlađe braće i sestre. Kroz interakciju s braćom i sestrama, djeca također stječu vještine suočavanja s izazovima, prilagodbe različitim situacijama te razvijaju sposobnost tolerancije i empatije prema drugima. Sve ove komponente zajedno doprinose razvoju otpornosti kod djece, što im pomaže u konstruktivnom suočavanju s izazovima i teškoćama u životu.

## 6. PROGRAMI KOJI PROMIČU OTPORNOST KOD DJECE

Rana intervencija i podrška djeci koja prolaze kroz određene nedaće ili su doživjela traumu mogu spriječiti razvoj ozbiljnijih problema u adolescenciji i odrasloj dobi. Djeca koja uspješno razviju otpornost i nauče kako se učinkovito i što bezbolnije nositi s traumom imaju veće šanse da će se pozitivno moći nositi s izazovima koje im život nosi. Prevencijski programi za traumu i jačanje otpornosti kod djece igra ključnu ulogu u podršci da djeca prevladaju negativne učinke traumatskih iskustava. Time se ne samo poboljšava kvaliteta njihovog života, već i smanjuje rizik od razvoja budućih problema. Obitelji, škole, programi i usluge u zajednici te pojedinci koji brinu o djeci mogu povećati šanse za otpornost nakon traume iz djetinjstva kada postanu svjesni utjecaja traume iz djetinjstva, pružiti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, zaštititi djecu od daljnjih nedaća te ponuditi putove za njihov oporavak.

1. **RESCUR: NA VALOVIMA** je Kurikul otpornosti za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi u Europi. Kurikul je objavljen na sedam jezika u elektronskoj verziji i tisku. Sastoji se od pet priručnika: Vodiča za odgojitelje i učitelje, Priručnika za roditelje i tri priručnika s aktivnostima (za djecu predškolske, rane osnovnoškolske i srednje osnovnoškolske dobi). Program je usmjeren na razvoj otpornosti na način da im služi kao vodič i da pomogne stvoriti psihološke resurse ne samo kako bi prebrodili nepovoljne okolnosti, nego kako bi mogli nastaviti rasti i razvijati se. Ti resursi uključuju osjećaj optimizma i nade za budućnost, razvoj osobne snage, pozitivnog stava, prilagodljivosti i fleksibilnosti, odlučnost i ustrajnosti i sl. RESCUR Na Valovima nastao je kao odgovor na socijalne, kulturalne i ekonomske izazove s kojima su djeca danas suočena u Europi. Kurikul toj djeci nudi ključne alate za prevladavanje nedostataka i prepreka u svojoj, razvoju, uz korištenje osobnih snaga, također nastoji osnažiti ranjivu djecu u Europi tako da vlastitim individualnim snagama pokušaju savladati izazove u njihovom životu. Ciljevi kurikula su sljedeći:

- Primiti kratku verbalnu poruku
- Razvijati i poboljšati socijalno i emocionalno učenje djece te njihovu otpornost
- Poticati zdrave odnose te pozitivno i prosocijalno ponašanje djece
- Poticati mentalno zdravlje i dobrobit djece, pogotovo one koja su izložena rizicima socijalne isključenosti



- Poboľjšati akademski angažman, motivaciju i učenje djece

Elektronska verzija priložena priručnicima dodatno sadrži aktivnosti za usmjeravanje pažnje, tematske postere i druge materijale potrebne za provedbu kurikula. Vodič za odgojitelje i učitelje sadrži niz aktivnosti koje su organizirane u šest tematskih cjelina, a pridonose razvoju otpornosti kod djece predškolske dobi u dječjim vrtićima. Teme u okviru programa su: razvoj komunikacijskih vještina, uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa, razvijanje pozitivnog mišljenja, razvoj samoodređenja, izgradnja osobne snage i pretvaranje izazova u prilike. Kod ovog programa se također uključuju roditelji kako bi djeca i kod kuće provodila vještine koje se usvajaju u vrtiću.

2. Na Sveučilištu u Stanfordu osnovana je Klinika za stres i otpornost (*Early Life Stress and Resilience Program*) namijenjena je pružanju potpore djeci i njihovim obiteljima u kriznim razdobljima. Nude specijalizirane kliničke usluge i programe djeci i adolescentima u dobi od dvije do osamnaest godina koji imaju poteškoće zbog tjeskobe, traumatskih iskustava i drugih psiholoških problema. Osim toga, nude i jedinstvene programe za djecu predškolske dobi s poremećajima u ponašanju, malu djecu (0-5 godina) s poviješću medicinskih trauma i drugih emocionalnim i bihevioralnim poteškoćama, tinejdžere koji se bore s perfekcionizmom ili imaju poteškoća u reguliranju intenzivnih emocija te mladima pomoć koji su izloženi kroničnom stresu i pokazuju karakteristike posttraumatskog stresnog poremećaja. Klinika za stres i otpornost naglašava važnost integracije kliničkih istraživanja s ciljem unaprijeđena znanja kod pružanja skrbi djeci u najranijim fazama života. Specijalizirani programi za djecu predškolske dobi s destruktivnim poteškoćama u ponašanju (mala djeca 0-5 godina) s poviješću traume i drugim emocionalnim i bihevioralnim poteškoćama, uključuju kognitivnu bihevioralnu terapiju igrom i terapiju interakcije roditelj - dijete. Srž kliničkih usluga su empirijske procjene i intervencije s ciljem razvijanja preciznih procesa koji prilagođavaju intervencije individualnim potrebama pacijenata i redovito praćenje ishoda liječenja. Usljed toga i razumijevanje ključne uloge prevencije u životima djece koja se bore sa stresom, tjeskobom i traumom.
3. **Australski program za otpornost** (*Resilience Project Early Years Program*) je program pozitivnog mentalnog zdravlja koji se fokusira na ključne stupove Australskoga Projekta Otpornosti (*Resilience Project*), a to su zahvalnost, empatija,

svjesnost i emocionalna pismenost. Program ima cilj izgraditi mentalnu otpornost i dobrobit među odgajateljima, djecom, roditeljima, skrbnicima a i zajednicom. Program uključuje: sveobuhvatni vodič za nastavnike koji vodi kroz program od 20 sesija. Planovi sesija uključuju provokacije temeljene na igri, TV epizode za djecu, resurse, mapiranje nastavnog plana. Serija digitalnog profesionalnog razvoja u pet dijelova se sastoji od kratkih videozapisa koji se fokusiraju na pozitivne strategije mentalnog zdravlja i dobrobiti. Svaki video koji je ponuđen popraćen je aktivnostima refleksije koje edukatori mogu provoditi timski ili pojedinačno. Svako dijete koje je uključeno u program dobiva dnevnik koji služi za praćenje i dokumentiranje kroz program i sesije. Za podršku u provedbi programa nude online webinare za nastavnike i obitelji koji sudjeluju u programu. Navedeni program služi kao edukacija za odgojitelje, nastavnike, roditelje i skrbnike kako bi što bolje mogli poticati djetetovu otpornost na nedaće u životu, te kako bi što bolje održali i unaprijedili mentalno zdravlje.

4. *Save the children's Child Resilience Programme* je neklinička i psihosocijalna zaštitna metodologija koja se fokusira na dječje pozitivno suočavanje s problemima i otpornosti. Program za dječju otpornost sastoji se 8-16 strukturiranih radionica za djecu 10-16 godina. Aktivnosti provode ista dva voditelja jednom ili dva puta tjedno, uz istu grupu djece. Program također uključuje sastanke odgojitelja koji izgrađuju dječje vještine i razumijevanje dobrobiti i zaštite djece. Uz to, poduzimaju se aktivnosti na smanjenju rizika i jačanju zaštitnih čimbenika unutar zajednice, uključujući jačanje mehanizma upućivanja zajednice. Program se također može povezati s dodatnim aktivnostima zajednice, kao što su dječji klubovi, odbori za zaštitu djece, inicijative za djecu ili drugi oblici zajednice. Kroz strukturiran radionice djeca će steći samopouzdanje i vještine za suočavanje s budućim izazovima, kao i oporaviti se od prošlih iskustava. Radionice su osmišljene i planirane prema specifičnom kontekstu u kojem djeca žive i poteškoćama s kojima se susreću. Cijevi programa su: unaprijediti suradnju i mirnu interakciju među djecom, poboljšati motivaciju za igrom i rješavanju problema i pozitivnog stava prema drugima, povećavanje pozitivnih očekivanja u budućnosti, poboljšati kontrolu impulsa (u odnosu na agresivna ili rizična ponašanja) te povećanje kapaciteta i svijesti o samozaštiti i zaštiti vršnjaka. Radionice za odgojitelje su osmišljene općenito za podizanje svijesti i razumijevanja o psihosocijalnim potrebama djece. Program je osmišljen 2010. godine sa strane (*Save the Children*) programa u Danskoj i Psihosocijalnog centra Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog

polumjeseca. Do danas je Save the Children implementirao program u 16 zemalja u različitim kontekstima, uključujući razvojna i humanitarna okruženja kao i zemlje s niskim, srednjim i visokim dohotkom: Haiti, OPT, Irak, Jordan, Libanon, Jemen , Somalija, Južni Sudan, Etiopija, Kenija, Mali, CAR, Gvineja, Kina, Bangladeš i Danska.

Još nekoliko programa koji se bave otpornosti kod djece su:

- "Friends for Life" (Prijatelji za život)
- "Resilience Builders"
- "PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)"
- "Coping Power Program"
- "RULER Approach" (Razumijevanje, Učenje, Emocije, Regulacija)
- "Second Step"
- "The Zones of Regulation" (Zone regulacije)
- "Promoting Resilience in Stress Management" (PRISM)
- "Positive Action Program"

Kroz ovaj mozaik različitih aktivnosti, programa i pristupa za promicanje otpornosti kod djece postaje ne samo alat, već i svijet u koje se svaki dječji korak orijentira prema rastu, razvoju i jačanju. Ovi programi djecu ne uče samo kako se nositi s izazovima, već kako izvući najbolje iz mogućih situacija te da otkriju svoje unutarnje snage koje su im možda bile nepoznate prije same njihove avanture.

## 7. ZAKLJUČAK

Otpornost djece predstavlja ključan aspekt njihovog razvoja, omogućavajući im uspješnu prilagodbu na različite životne situacije. Otpornost nije urođena karakteristika kod djece, već se razvija kroz interakcije s okolinom, obiteljskim odnosima, vremenom, osobnim karakteristikama osobe i kvalitetoj odgojno- obrazovnih institucija. Roditelji, odgojitelji i učitelji imaju vodeću ulogu u razvoju otpornosti. Emocionalna podrška i sigurno i stabilno okruženje i odnosi su ključni elementi koji doprinose razvoju otpornosti. Promicanje pozitivnih privrženih odnosa i razvijanje socijalnih vještina također su važni aspekti. Kroz stabilne i podržavajuće odnose djeca uče kako se nositi s izazovima i kako pronaći rješenja u teškim situacijama. Takvi odnosi pružaju djecu sigurni temelj za istraživanje svijeta oko sebe i kvalitetan rast i razvoj. Otpornost se može promatrati kroz tri osnovna aspekta: postizanje pozitivnih rezultata usprkos visokorizičnim situacijama, ustrajanje s ciljem zadržavanja ili uspostavljanja kompetentnosti pod stresom, te uspješna prilagodba unatoč stresnim ili traumatičnim događajima. Razumijevanje ovih aspekata omogućuje razvoj ciljanih strategija za jačanje otpornosti kod djece. Roditelji i odgojitelji trebaju biti svjesni da otpornost nije statična karakteristika, već dinamičan proces koji se može razvijati i jačati kroz cijeli život. Također rad naglašava potrebu za kontinuiranom podrškom djece, a i roditelja i odgojitelja u procesu razvoja djece. Edukacija roditelja i odgojitelja o važnosti emocionalne podrške i razvoja socijalnih vještina kod djece može značajno podnijeti jačanju otpornosti. Također, razvoj programa i inicijativa usmjerenih na promicanje otpornosti u predškolskih ustanovama i zajednicama može osigurati da sva djeca imaju pristup podršci kroz djetinjstvo.

Konačno, otpornost djece rane i predškolske dobi je složen, ali ključan aspekt koji utječe na njihov cjelokupni razvoj. Kroz zajedničku inicijativu i napor roditelja, odgojitelja, stručnih suradnika te šire zajednice, možemo stvoriti okruženje koje potiče razvoj otpornosti, omogućavajući djeci da se suoče sigurno s životnim izazovima s većim uspjehom i manje straha.

## 8. LITERATURA

1. Ajduković, M. (2000). *Ugrožen razvoj adolescenata u obitelji i zajednici*. U B. Juras (Ur.), *Položaj adolescenata u obitelji* (str. 213-233). Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
2. Američka psihološka udruga. (n.d.). *Resilience*. Preuzeto s <https://www.apa.org/topics/resilience>
3. Bartlett, J. D., & Steber, K. (2019). *How to implement trauma-informed care to build resilience to childhood trauma*. *Child Trends*. Preuzeto s [https://www.researchgate.net/publication/334679706\\_How\\_to\\_Implement\\_Trauma-informed\\_Care\\_to\\_Build\\_Resilience\\_to\\_Childhood\\_Trauma\\_-Child\\_Trends](https://www.researchgate.net/publication/334679706_How_to_Implement_Trauma-informed_Care_to_Build_Resilience_to_Childhood_Trauma_-Child_Trends)
4. Bašić, J. (2009). *Teorija prevencije - Prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih*.
5. Benoit, D. (2004). *Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome*. *Pediatrics Child Health*, 541-545.
6. Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Coyle, J. (2011). *Resilient families help make resilient children*. *Journal of Family Strengths*(str. 11). Preuzeto s <https://doi.org/10.58464/2168-670X.1009>
8. Čorak, L. (2021). *Privrženost - razlika između sigurno i nesigurno privržene djece* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:549906>
9. Del Toro, M. (2012). *The influence of parent-child attachment on romantic relationships*. *McNair Scholars Research Journal*, 8(1), 5.
10. Department of Health of Minnesota. (2024). *Protective factor basis*. Preuzeto s: <https://www.health.state.mn.us/communities/ace/pfbasics.html>
11. Dubravić, D. (2017). *Razlike u životnim težnjama između tipova privrženosti* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:557946>
12. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory*.
13. Garmezy, N. (1981). *Founder of modern clinical psychology*. *Schizophrenia Bulletin*.
14. Garmezy, N. (1985). *Stress-resistant children: The search for protective factors*. U J. E. Stevenson (Ur.), *Recent research in developmental psychopathology*: *Journal of*

- Child Psychology and Psychiatry Book Supplement, No. 4 (str. 213-233). Oxford: Pergamon.
15. GBV Learning Network. (n.d.). *Protective factors*. Preuzeto s <https://gbvlearningnetwork.ca/our-work/infographics/protectivefactors/index.html>
  16. Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience: State of knowledge and future research agendas*. Preuzeto s [www.odi.org](http://www.odi.org)
  17. Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. \*Review of General Psychology\*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
  18. Gupta, L., & Singh, R. (2011). *Impact of family type on resilience*. \*Indian Journal of Positive Psychology\*, 2, 17-20.
  19. Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). *Resilience*. Preuzeto s <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
  20. Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., et al. (2011). *What is resilience?* Canadian Journal of Psychiatry, 56, 258–265.
  21. Kestenbaum, R., Farber, E. A., & Sroufe, L. A. (1989). *Individual differences in empathy among preschoolers: Relation to attachment history*. New Directions for Child Development, 44, 51-64.
  22. Lipovac, T. (2018). *Privrženost i emocionalni razvoj djece (Završni rad)*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:026941>
  23. Lukanec, L. (2022). *Otpornost djece predškolske dobi s obzirom na strukturu obitelji (Diplomski rad)*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:138238>
  24. Mackey, R. (2003). *Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature*.
  25. Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). *Resilience in Development*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), \*Handbook of Positive Psychology\* (pp. 117-131). New York: Oxford University Press.
  26. Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). *Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study*. \*Development and Psychopathology\*, 24, 345–361.
  27. Masten, A., Gewirtz, A., & Sapienza, K. (2013). *Resilience in development: The importance of early childhood*. Preuzeto s <https://www.child->

- encyclopedia.com/pdf/expert/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood
28. Miljković, D. (2017). *Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne)otpornost djece i mladih*. Zavod za znanstvenoistraživački i umjetnički rad HAZU u Bjelovaru, Radovi, 11, 33-46. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/207918>
  29. National Child Traumatic Stress Network. (2018). *Core curriculum on childhood trauma*. Preuzeto s <https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/core-curriculum-childhood-trauma>
  30. Silliman, B. (1994). *National Network for Family Resiliency*.
  31. Slunjski, E. (2013). *Kako djetetu pomoći da... upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati)*. Zagreb: Element d.o.o.
  32. Smart, J. (2017). *Risk and protective factors for child abuse and neglect*. Australia: Australian Institute of Family Studies, Child Family Community Australia.
  33. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., & Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing.
  34. The British Psychological Society. (2024). *Risk and resilience factors*. Preuzeto s <https://explore.bps.org.uk/content/report-guideline/bpsrep.2018.rep122/back-matter/bpsrep.2018.rep122.10>
  35. The New South Wales Department of Education. (2024). *Risk and resilience*. Preuzeto s [https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/student-wellbeing/attendance-behaviour-and-engagement/media/documents/Risk\\_and\\_resilience\\_fact\\_sheet.pdf](https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/student-wellbeing/attendance-behaviour-and-engagement/media/documents/Risk_and_resilience_fact_sheet.pdf)
  36. Turliuc, M., Mairean, C., & Danila, O. (2013). *Risk and resilience in children, family and community: A research review*.
  37. Vajsbaheer, A. (2018). *Regulacija emocija kod djece predškolske dobi* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:130181>
  38. Vic.gov.au. (n.d.). *Resilience project early years program*. Preuzeto s <https://www.vic.gov.au/resilience-project-early-years-program>
  39. Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York, NY: Guilford.
  40. World Health Organization. (2018). *Risk factors*. Preuzeto 8. lipnja 2018. s [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/en](http://www.who.int/topics/risk_factors/en)

## SAŽETAK

Završni rad istražuje otpornost djece rane i predškolske dobi, naglašavajući kako je psihološka otpornost ključna za emocionalno, mentalno i socijalno zdravlje djece. Rad detaljno analizira kako se otpornost razvija kroz dinamičnu interakciju djeteta i njegove socijalne, obiteljske i vrtićke okoline. Poseban naglasak stavljen je na ulogu obitelji u razvoju otpornosti, odnosno na rizične i zaštitne čimbenike u obiteljskom okruženju koji slabe ili jačaju otpornost djece. Također, u radu se prikazuju različiti preventivni programi koji se baziraju na konceptu otpornosti te imaju za cilj osnaživanje djece vještinama potrebnim za učinkovito suočavanja s životnim izazovima i promociju njihovo zdravo emocionalno sazrijevanje.

Ključne riječi: otpornost, djeca rane i predškolske dobi, rizični i zaštitni čimbenici, obiteljski odnosi, emocionalno sazrijevanje



## **SUMMARY**

This thesis explores the resilience of early and preschool-aged children, emphasizing that psychological resilience is crucial for children's emotional, mental, and social health. This paper thoroughly analyzes how resilience develops through the dynamic interaction of the child with their social, family, and kindergarten environments. Special emphasis is placed on the role of the family in developing resilience, particularly on the risk and protective factors in the family environment that weaken or strengthen children's resilience. Additionally, the thesis presents various preventive programs based on resilience, aiming to empower children with the skills necessary to effectively cope with life challenges and promote their healthy emotional maturation.

Keywords: resilience, early and preschool-aged children, risk and protective factors, family relationships, emotional maturation.