



TRENING PROGRAM

PROGRAM OSNAŽIVANJA RODITELJA/STARATELJA U OBLASTI MENTALNOG ZDRAVLJA



IMPRESSUM

Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja
u oblasti mentalnog zdravlja

Izdavač publikacije



Udruženje Život sa Down sindromom
Federacije Bosne i Hercegovine

Adresa

Ulica: Terezije 58, Sarajevo
www.downsy.ba

Autorice

Mirna Marković
Amela Dautbegović

Recenzentice

Lejla Kafedžić
Zana Miftari-Reka

Lektorica

Elma Durmišević

Dizajn i prelom

Sokolovic Creative d.o.o.

Godina izdavanja

septembar, 2022.

Promotivni materijal nastao je u okviru Projekta mentalnog zdravlja u BiH koji podržava Vlada Švicarske, a implementira Institute for Population and Development u partnerstvu sa Federalnim ministarstvom zdravstva i Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske.

TRENING PROGRAM

PROGRAM OSNAŽIVANJA RODITELJA/STARATELJA U OBLASTI MENTALNOG ZDRAVLJA



Sarajevo, septembar 2022. godine

Sadržaj

- 7 Predgovor
- 9 Uvod
- 12 Kako se koristiti ovim programom?
- 14 Generalne smjernice za voditelje radionica
- 17 Prva radionica za roditelje
Prepoznavanje rizičnih i protektivnih faktora mentalnog zdravlja roditelja djece s Down sindromom
- 23 Druga radionica za roditelje
Izvori stresa u roditeljskoj ulozi, načini suočavanja i tehnike relaksacije
- 31 Treća radionica za roditelje
Uspostavljanje balansa između roditeljske i drugih životnih uloga
- 43 Literatura
- 45 Recenzija priručnika, *prof. dr. Lejla Kafedžić*
- 49 Recenzija priručnika, *Mr. sci. Zana Miftari-Reka*

PREDGOVOR

Priručnik *Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja u oblasti mentalnog zdravlja* pripremljen je u okviru projekta Pобоljšanje kvalitete života porodica djece s Down sindromom koji je realiziralo udruženje Život sa Down sindromom Federacije Bosne i Hercegovine, uz podršku Institute for Population and Development. Projekat je realiziran u periodu od maja do septembra 2022. godine.

U okviru *Programa* prikazan je kratki program rada sa roditeljima čiji je primarni cilj unaprijediti kvalitetu mentalnog zdravlja kroz ciklus radionica. Glavni cilj programa je da roditelji prepoznaju vlastite kapacitete i resurse te unaprijede znanja i vještine s ciljem prevencije poteškoća u psihološkom funkcioniranju i unapređenja kvalitete svog mentalnog zdravlja.

Program, nakon uvodnog teorijskog dijela o mogućim izazovima sa kojima se susreću roditelji djece s Down sindromom i njihovom uticaju na kvalitet života i mentalno zdravlje, sadrži opisan praktični dio koji uključuje upute i edukativne materijale za realizaciju radionica.

Program je namijenjen svima vama koji pružate podršku porodicama djece s Down sindromom. Iskreno se nadamo da će vam biti od koristi, te da će potaknuti vaš profesionalni i lični angažman u radu sa porodicama, ali i poslužiti kao osnov za razvoj novih tema i ideja.

S poštovanjem,

Kujović Sevdija
Udruženje Život sa Down sindromom
Federacije Bosne i Hercegovine

1

UVOD

Roditeljstvo samo po sebi podrazumijeva mnogo promjena u svim aspektima funkcionisanja pojedinca, a što se prvenstveno ogleda kroz promjene u načinu razmišljanja, ponašanja, emocijama, ali i vlastitoj slici koju roditelj formira o sebi te načinu na koji doživljava svoje okruženje. Roditelji djece s poteškoćama suočavaju se sa mnogo više izazova kada je u pitanju njihova roditeljska uloga, što očekivano predstavlja rizik za pojavu više razine stresa, u odnosu na roditelje djece tipičnog razvoja.

Roditelji djece s Down sindromom suočeni su sa medicinskim, socijalnim, finansijskim potrebama te jedinstvenim potrebama djeteta na području njege i brige o djetetu. Na nivo stresa i blagostanje roditelja negativan uticaj može imati i socijalni pritisak u vidu stigme usmjerene prema djeci i roditeljima (Chan i Lam, 2017). Zahtjevnost roditeljske uloge i izloženost stresu najviše se reflektuju na mentalno i fizičko zdravlje roditelja djece sa Down sindromom (Arya, Verma, Roy, Gupta, Jawaid, 2019). McConnel i Savage (2015) također navode kako su roditelji djece s poteškoćama podložniji višim razinama stresa te da se taj stres može negativno odraziti na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Vodeći se rezultatima istraživanja, posljednjih godina znanstvenici i stručnjaci sve češće ukazuju na potrebu za kreiranjem različitih preventivskih i intervencijskih mjera usmjerenih na očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja te smanjenje razine stresa kod roditelja djece s poteškoćama (Kumari-Gupta i Kaur, 2010).

U procesu planiranja preventivnih i intervencijskih mjera važnu ulogu ima subjektivan doživljaj roditeljstva koji se odražava na način odgoja i brige o djetetu te cjelokupan djetetov razvoj. Saznanje o narušenom zdravlju djeteta unutar obitelji dovodi do reorganizacije i promjena u načinu života, obiteljskoj dinamici i značajno utiče na svakog člana obitelji. Viša razina obrazovanja roditelja, dostupnost edukacija, finansijska sigurnost i sistemska podrška ključni su protektivni faktori koji omogućavaju lakše prevazilaženje kriza i postizanje uspješne prilagodbe i

funkcionalnosti cijele obitelji. Rezultati istraživanja ukazuju da se i s porastom dobi djeteta smanjuje razina stresa kod roditelja, što se može objasniti time da roditelji s vremenom obogate strategije i ojačaju mehanizme za suočavanje sa izazovima, što u konačnici omogućava i uspješniju prilagodbu (Khamis, 2007). Pojedini autori naglašavaju da protektivnu ulogu ima i obiteljska kohezivnost, bliskost i podrška koju članovi obitelji pružaju jedni drugima (Milić-Babić i Laklija, 2013), ali i pojedina osobna obilježja roditelja poput optimizma, nade, samoeфикаsnosti i rezilijentnosti (Ekas i sar., 2016; Kuhn i Carter, 2006).

Budući da istraživanja konzistentno ukazuju da je psihofizičko zdravlje roditelja, posebno majke koja je intenzivnije uključena u odgoj i brigu o djetetu, jedan od najvažnijih faktora koji determinira kvalitetu života djeteta s Down sindromom (Bourke i sur., 2008), potrebno je veću pažnju posvetiti razvoju i implementiranju programa usmjerenih na unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja roditelja. Takvi programi trebaju staviti u fokus unapređenje strategija suočavanja roditelja koje će omogućiti rješavanje problemskih situacija uz smanjenje napora i razine stresa. Obitelji koje koriste strategije usmjerene na rješavanje problema postižu više rezultate na mjeri kvalitete života (Cunningham, 1996). Novija istraživanja ukazuju da prisustvo neprijatnih emocionalnih stanja, poput depresije roditelja djece s Down sindromom, sistematski negativno utiče na rani kognitivni, bihevioralni i socioemocionalni razvoj djeteta (D'Souza, 2020). Sve prethodno navedeno ukazuje da treba uzeti u obzir i postojanje značajnih razlika među roditeljima djece sa Down sindromom koje je neophodno uvažiti pri planiranju i realizaciji različitih preventivskih i intervencijskih programa usmjerenih na unapređenje mentalnog zdravlja i jačanje roditeljskih kompetencija.

Jedan od efikasnijih načina rada sa roditeljima djece s poteškoćama u razvoju je rad u grupi. Organizovanje rada u grupi bi, zapravo, predstavljalo unaprijeđenu verziju razmjene podrške koju roditelji već sada pružaju jedni drugima. Funkcionalna sistemaska podrška podrazumijeva uključivanje stručnjaka koji bi roditeljima mogli pružiti stručnu podršku od rođenja djeteta pa kroz njegov dalji razvoj te ukazati na prava koja mogu ostvariti. Kroz rezultate istraživanja iz ovog područja uviđa se i važnost rada na državnom sistemu koji još uvijek nije dovoljno osviješten o potrebama i preprekama sa kojima se suočavaju roditelji djece sa poteškoćama. Roditeljima je potrebna promjena sistema što uključuje lakše sticanje prava i veću dostupnost stručne podrške. Kroz brigu i usmjeravanje prema djetetu, često se malo pažnje usmjeri prema roditeljima koji najviše doprinose unapređenju kvalitete života djece s poteškoćama. Kako bi svi roditelji imali mogućnost razvijanja vlastitih roditeljskih kompetencija, potrebno im je osigurati različite izvore podrške. Budući da je pristup usmjeren na unapređenje mentalnog zdravlja roditelja djece sa

poteškoćama još uvijek novo područje, važno je u narednom periodu poticati njegov razvoj te osigurati adekvatne uslove i stručnjake za njegovu implementaciju.

Pored programa koji su usmjereni na povećanje psihološke dobrobiti obitelji djece s poteškoćama od izuzetnog značaja je razvijati i intervencije koje će poticati socijalne reforme i omogućiti izjednačavanje mogućnosti i prilika obitelji djece s poteškoćama i obitelji djece tipičnog razvoja.

2

KAKO SE KORISTITI OVIM PROGRAMOM?

Materijal koji se nalazi pred vama sadrži opis tri radionice namijenjene radu sa roditeljima djece s Down sindromom. Osmišljen je za korištenje od strane profesionalaca u čijoj je domeni opisa posla briga o mentalnom zdravlju. Namijenjen je i stručnjacima koji su u okviru svog savjetodavnog rada orijentirani ka unapređenju životnih vještina potrebnih za postizanje većeg zadovoljstva životom. Radionice se mogu realizirati nezavisno jedna od druge, ali i sukcesivno u okviru jednog strukturiranog modula.

Svaka radionica ima identičnu strukturu i ona započinje sa kratkim **OPISOM RADIONICE**. Nakon toga, dati su **CILJEVI** i **OČEKIVANI ISHODI** koji će voditeljima radionica pomoći u razumijevanju ključnih ideja i organizaciji rada, koja će biti vođena očekivanim ishodima. Taksativno su navedeni osnovni **MATERIJALI** potrebni za rad kao i prosječno **TRAJANJE** radionice. Zbog lakše orijentacije, istaknute su i **KLJUČNE AKTIVNOSTI** koje pomažu voditeljima strukturirati tok radionice, korak po korak. U nastavku opisa radionica nalazi se nekoliko podnaslova. **UVODNI DIO** sadrži teorijsku osnovu koja će poslužiti kao orijentacija voditeljima radionice u teorijskim i empirijskim nalazima u oblasti koja predstavlja okosnicu radionice. Vrijedost ovog dijela sadržaja jeste u pružanju diskretnih, motivirajućih poruka roditeljima koje svoje mjesto mogu naći tokom diskusije ili izvođenju zaključaka radionice. Spomenuti sadržaj će potaknuti voditelje na kreiranje vlastitih sadržaja koji mogu poslužiti kao poruke radionice koje će u nekoj formi (elektronskoj, printanoj) roditelji moći dobiti. Zbog primarne namjene ove publikacije, osnaživanja profesionalaca u pružanju praktične pomoći u radu sa roditeljima djece s Down sindromom, izbjegavala se isuviše stručna terminologija, nastojeći se, istovremeno, koristiti jasnim, jednostavnim jezikom. U nastavku opisa radionice sadržanog pod istim naslovom, voditelji radionica će imati priliku upoznati se sa radnim materijalom koji im može biti koristan za praktični dio rada (npr., Upitnik za roditelje, primjeri

Scenarija potencijalno konfliktnih situacija za diskusiju itd.). **ZAVRŠNI DIO** ukratko naglašava na koji način voditelji trebaju završiti radionicu. Na kraju svake radionice date su neke **NAPOMENE** koje treba shvatiti kao poticaj na razmišljanje o mogućim izazovima koji se mogu desiti za vrijeme realizacije radionica (npr., pad motivacije roditelja za iznošenje vlastitih životnih priča, zamor roditelja, pretjerana emocionalna pobuđenost itd.). Iako se u praksi ne moraju javiti, poslužit će kao orijentacija voditeljima u boljoj pripremi cjelokupne radionice.

3

GENERALNE SMJERNICE ZA VODITELJE RADIONICA

U radu sa roditeljima djece s poteškoćama u razvoju važno je voditi računa o tome da se teme diskusija, sadržaj zadataka i radne materijale kreira na način koji će ispuniti kriterij relevantnosti. Odrasle osobe, generalno, žele znati tačno zbog čega nešto uče, kakva je svrha rada i učenja te da li je cjelokupan proces kroz koji prolaze svrsishodan, prikladan njihovim potrebama. Zbog svog, obično, bogatog životnog iskustva koje će brzo i vrlo uspješno povezivati sa teorijskim i praktičnim znanjem Voditelja, roditelji će za relativno kratko vrijeme znati procijeniti da li je ovaj kriterij zadovoljen. Važno je, stoga, nastojati već na samom početku radionice ostvariti ovaj cilj – dokazati relevantnost teme, i podsjećati učesnike na to iznova. Treba računati s tim da će i oni učesnici u grupi koji nemaju dug roditeljski staž biti u stanju vrlo brzo se odrediti prema tome koliko je radionica relevantna za njih, s obzirom da su pritiskom životnih izazova koji su došli sa roditeljskom ulogom bili motivirani ekstenzivno istraživati i učiti kroz različite oblike neformalnog i informalnog obrazovanja. Ne treba isključiti mogućnost da su neki učesnici stekli određena specifična znanja i kroz iskustvo formalnog obrazovanja – među polaznicima radionica moguće je očekivati i kolege u struci koji su, zapravo, motivirani i dalje učiti i osnaživati se za ulogu kompetentnih roditelja.

I dok se mlađe osobe često mora motivirati da preuzmu odgovornost za vlastito učenje i samoreguliraju se u tom procesu, odrasli se prema učenju odnose kao prilici za uspostavljanje veće kontrole nad vlastitim životom što ih čini spremnijim prihvatiti aktivnu ulogu i preuzeti odgovornost za vlastito učenje. Koliko će biti uspješni u tome, zavisit će ne samo od njihove motivacije već i procjene usklađenosti njihovog stila rada i učenja sa zahtjevima radionice. Zbog toga je bitno uvažiti činjenicu da učesnici često predstavljaju vrlo heterogenu grupu odraslih s obzirom na niz osobnih karakteristika, poput npr., stilova učenja, starosne dobi, individualno postavljenih ciljeva učešća u radionici, socio-ekonomskog statusa itd. Voditelj radionice ovakvu heterogenost

može vrlo uspješno staviti u funkciju oplemenjivanja grupnih diskusija, dijaloga, razmjene iskustava, znanja i stavova. No, poznavanje činjenice o tome kako bi, s druge strane, heterogenost grupe mogla kontraindicirati sa njenim ciljevima, pomoći će Voditelju da uspostavi kontrolu i prevenira neželjene ishode. Naprimjer, jedan ili više učesnika može pokazati nižu razinu motivacije za aktivnim učešćem s obzirom da je prethodno participirao u edukacijama koje su se bavile sličnim temama. Zbog toga jedan dio aktivnosti i sadržaja radionice za njega vjerovatno neće predstavljati novinu niti izazov. Među učesnicima se može javiti i otpor prema aktivnom učešću, ponekad samo kao rezultat neusklađenosti navika, nešto drugačijih od onih koje se kroz radionicu nastoje oblikovati. Otpor se može javiti i zbog nespremnosti osobe da razgovara o osjetljivim i intimnim temama iz svog života (djeca i porodica spadaju u tu domenu intimnog), na čemu svakako ne treba insistirati. Učešće se u radionici može ostvariti na različitim nivoima aktivnosti, čak i sama odluka da se sluša druge, njihova iskustva i dileme, naoko pasivne sudionike će potaknuti na učenje i promjene o kojima se ne bi trebali osjećati obavezanim javno govoriti. Za razliku od mladih polaznika radionica, posebno djece, očekivano je da će odrasli, s vremena na vrijeme, pokazati i otpor prema značajnijim promjenama u životu na koje se nastoje potaknuti tokom radionica. Treba razumjeti i to da roditelji često dolaze na radionice deklarativno izražavajući spremnost na promjenu, a zapravo, duboko, intimno se nadajući da te promjene neće biti radikalne. Uz sve životne izazove kojima nastoje ovladati, svaka veća promjena je test izdržljivosti koji, ukoliko roditelji nisu dovoljno ohrabreni i kapacitirani da ga polože, za njih može predstavljati ogroman stres i atak na njihovo samopouzdanje. Da bi se uspješno ovladalo ovakvim izazovima na putu ostvarivanja ciljeva radionice, bitno je uvažiti bogato životno i spoznajno iskustvo koje učesnici donose u radionice, i nastojati, kada god je prikladno koristiti se primjerima iz realnog života polaznika da bi se diskutovalo i izvodilo određene zaključke. I pored neosporno važnih znanja (iz oblasti teme na kojoj je radionica bazirana, metoda i tehnika rada sa odraslima...) i vještina (npr., aktivnog slušanja, upravljanja vremenom, komunikacijskih vještina i vještina upravljanja grupnom dinamikom itd.) koje Voditelj mora imati da bi uspješno realizirao radionicu, sposobnost Voditelja da uspostavi odnos uzajamnog poštovanja, prepoznavanja i prihvatanja svakog od sudionika radionice kao ravnopravnog učesnika, čini se ključno važnim. Na ovaj način se uspostavlja odnos povjerenja u kojem se svako osjeća psihološki sigurnim i spremnim govoriti o vrlo osjetljivim životnim temama.

Bez namjere da se daju neke direktnije daljnje smjernice za postupanje u ovakvim slučajevima, a posebno uvažavajući spremnost voditelja da kompetentno odgovore na identične i slične izazove, ovdje će biti upućena samo kratka, generalna poruka: niti jedna izolirana situacija ne mora imati negativan efekat na uspješnost postizanja ciljeva radionice, osim one koja će biti ignorirana. Voditelj treba biti spreman aktivno

slušati, ocijeniti kada reagovati i nastojati nuditi rješenja za uočene izazove, sve dok se oni pojavljuju. Zbog toga niti jedna radionica, bez obzira koliko bila unaprijed pomno strukturirana neće biti preslika svog nacрта, a to reflektira činjenicu da je ona dobrim dijelom definirana dinamikom uspostavljenih odnosa unutar grupe za koju je, samo dijelom, odgovoran Voditelj radionice.

Želimo vam mnogo uspjeha i vrijednog, obogaćujućeg iskustva tokom realizacije ovih radionica!

4

PRVA RADIONICA ZA RODITELJE

Prepoznavanje rizičnih i protektivnih faktora mentalnog zdravlja roditelja djece s Down sindromom

KRATAK OPIS

U okviru prve radionice pod nazivom Prepoznavanje rizičnih i protektivnih faktora mentalnog zdravlja roditelja djece s Down sindromom kroz interaktivne aktivnosti roditelji će imati priliku identifikovati rizične i zaštitne faktore mentalnog zdravlja, ali i osobne kompetencije i resurse koji su im dostupni. Jedan od ciljeva radionice je i unapređenje postojećih strategija u roditeljskoj ulozi te razvijanje novih s ciljem poboljšanja kvalitete života cijele porodice.

CILJEVI

- Prepoznati rizične i protektivne faktore mentalnog zdravlja kod roditelja djece s Down sindromom.
- Identificirati osobne kompetencije i resurse koji su dostupni.
- Unaprijediti postojeće strategije i razviti nove s ciljem poboljšanja kvalitete života.

OČEKIVANI ISHODI

Roditelji će:

- Razumjeti koji osobni i okolinski faktori u njihovom životu imaju zaštitnu ulogu, a koji predstavljaju rizik kada je u pitanju njihovo psihološko funkcioniranje.

- Prepoznati/identificirati vlastite snage i kompetencije te resurse različitih izvora i tipova podrške u svom okruženju.
- Uvidjeti efikasnost postojećih strategija te proširiti listu strategija i izvora podrške koje do sada nisu aktualizirali.

Materijali:

Papiri/upitnici, hamer/flip-chart, olovke

Trajanje:

90 minuta

Broj učesnika:

do 10 učesnika

Aktivnosti:

- 1.** Voditelj upoznaje učesnike sa temom i operacionalizira ključne termine: mentalno zdravlje, faktori rizika, protektivni faktori, briga o mentalnom zdravlju.
- 2.** Svi učesnici dobiju upitnik u okviru kojeg su pitanja koja će ih potaći na razmišljanje šta ugrožava, a šta štiti njihovo mentalno zdravlje.
- 3.** Formiraju se manje grupe u okviru kojih učesnici kroz individualna izlaganja i diskusiju na hameru pišu listu postojećih i potencijalnih faktora koji narušavaju i/ili štite njihovo mentalno zdravlje.
- 4.** Sve grupe prezentiraju svoje liste rizičnih i protektivnih faktora, a zadatak svakog učesnika je da formira vlastitu listu i razmotri resurse koje može aktualizirati s ciljem unapređenja kvalitete života i zdravlja.
Prije početka prezentacija Voditelj radionice daje sljedeće upute/pitanja učesnicima:
 - Razmislite i zabilježite koji su Vaši lični resursi koji imaju ulogu zaštitnih faktora mentalnog zdravlja?
 - Prepoznajte koje resurse ne koristite, a dostupni su vam u Vašem okruženju?
 - Koje promjene možete uvesti u svakodnevnom funkcioniranju s ciljem unapređenja kvalitete mentalnog zdravlja?
- 5.** U završnom dijelu radionice Voditelj odgovara na pitanja i izvodi zaključke.

UVODNI DIO

(Smjernice za Voditelje radionica)

Operacionalizacija ključnih pojmova

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. To je stanje blagostanja u kojem osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim izazovima i stresom, u mogućnosti je produktivno raditi i doprinosti zajednici. Faktori rizika i protektivni (zaštitni) faktori koji mogu biti biološki, psihološki i/ili socijalni imaju značajnu ulogu kada je u pitanju briga o mentalnom zdravlju. Važan je individualni pristup u detektovanju navedenih faktora kako bi se pravovremeno otkrili rizici te unaprijedili faktori koji imaju protektivnu ulogu za pojedinca.

Dio praktičnih aktivnosti odnosi se na primjenu Upitnika navedenog u okviru aktivnosti pod rednim brojem "2". Cilj primjene ovog upitnika je potaknuti učesnike na identifikaciju različitih faktora koji olakšavaju ili otežavaju nošenje sa svakodnevnim izazovima roditeljstva. Istovremeno predstavlja i inicijalni instrument kojim učesnike potičemo da naprave uvid u način na koji funkcionišu u roditeljskoj ulozi te koji su im izvori i vrste podrške dostupni i efikasni pri odgoju i brizi o djetetu. Upitnik je dat u nastavku. Moguće ga je nadopunjavati u svrhu dobivanja nešto jasnije slike porodičnog, radnog i ekonomskog statusa roditelja.

RADNI MATERIJAL 1

Upitnik za roditelje

Poštovani,

pred Vama se nalaze pitanja koja imaju za cilj da otkriju koji su to faktori koji Vam olakšavaju ulogu roditelja te otežavaju ili pomažu u nošenju sa svakodnevnim izazovima i poteškoćama. Cilj je da prepoznate koji resursi i izvori podrške su važni za očuvanje i unapređenje kvalitete Vašeg mentalnog zdravlja. Molimo Vas da pažljivo pročitate pitanja i na njih iskreno odgovorite.

- 1.** Kada je u pitanju mjesto u kojem živite, tj. Vaša socijalna zajednica, navedite pozitivne strane i okolnosti koje su Vam olakšale odgoj i brigu oko djeteta?

- 2.** Kada su u pitanju porodica i prijatelji, da li su i na koji način oni doprinijeli da se lakše nosite sa izazovima vezanim za roditeljstvo?

- 3.** Na skali od 1 do 5, kako biste procijenili podršku porodice i prijatelja:



- 4.** Kada je u pitanju Vaš partner, da li je i na koji način podrška partnera bila značajna u prevazilaženju svakodnevnih poteškoća i odgoju djeteta?

- 5.** Na skali od 1 do 5, kako biste procijenili podršku partnera:



- 6.** Koje Vaše lične karakteristike (osobine ličnosti, kompetencije) Vam pomažu da se lakše nosite sa izazovima i obavezama te prebrodite stresne situacije?

7. Navedite još neke olakšavajuće okolnosti koje procjenjujete značajnim kada je u pitanju Vaše mentalno zdravlje i uspješno svakodnevno funkcionisanje, a nisu prethodno navedene u upitniku.

8. Molimo Vas da navedete pozitivne strane roditeljstva?

9. Na skali od 1 do 5, kako biste vrednovali sebe kao roditelja, odnosno koliko smatrate da ste uspješni u toj ulozi?



ZAVRŠNI DIO

*Voditelj radionice zajedno sa učesnicima
izvodi zaključke
(na individualnom i grupnom nivou).*

Napomene za Voditelje radionice

- ▶ Važno je voditi računa o vremenu koje je na raspolaganju za pojedine aktivnosti. Budući da je u pitanju prva radionica, važno je predvidjeti i vrijeme za predstavljanje voditelja i učesnika. Ispunjavanje upitnika ne bi trebalo trajati duže od 10 do 15 minuta.

- ▶ Važno je potaknuti učesnike na diskusiju unutar grupa, ali ne forsirati one koji nisu spremni pročitati pred svima svoje odgovore.
- ▶ Ukoliko se razvije diskusija i učesnici budu imali dodatna pitanja, voditelji mogu predložiti da učesnici pitanja zapišu i predaju na papiru, kako bi im na početku narednog susreta dali odgovore.
- ▶ Učesnicima naglasiti da prilikom ispunjavanja upitnika ne daju detaljne opise jer će tokom radionice imati priliku usmeno, detaljnije objasniti svoje odgovore.

5

DRUGA RADIONICA ZA RODITELJE

*Izvori stresa u roditeljskoj ulozi,
načini suočavanja i tehnike relaksacije*

KRATAK OPIS

U okviru druge radionice roditelji/staratelji će imati priliku unaprijediti razumijevanje uzroka i posljedica roditeljskog stresa, upoznati se sa faktorima koji djeluju na procjenu stresa te unaprijediti strategije za suočavanje. Cilj radionice je da kroz rad u grupi i podršku stručnjaka roditelji unaprijede mehanizme suočavanja kada su u pitanju poteškoće i izazovi u odgoju djeteta te prepoznaju efikasne tehnike relaksacije u nošenju sa stresom.

CILJEVI

- Unaprijediti razumijevanje uzroka i posljedica roditeljskog stresa.
- Upoznati učesnike sa faktorima koji djeluju na procjenu stresa.
- Unaprijediti načine/strategije za suočavanje sa roditeljskim stresom i utvrditi odnos strategija suočavanja sa ishodima prilagodbe.
- Prepoznati učinkovite tehnike relaksacije.

OČEKIVANI ISHODI

Roditelji će moći:

- Prepoznati koji su to izvori stresa koji proizilaze iz njihove uloge roditelja i kako se stres odražava na kvalitet života cjelokupne porodice.
- Identificirati, a zatim nastojati i otkloniti one faktore za koje procjenjuju da bi mogli

uticati na povećanje stresa.

- Odabrati među poznatim strategijama suočavanja one koje će, zahvaljujući znanju koje su stekli, procijeniti prikladnim, a zatim ih i primijeniti u konkretnoj životnoj situaciji.
- U situacijama kad je to potrebno, odabrati i primijeniti učinkovitu tehniku relaksacije.

Materijali:

Papiri (prikaz zadataka), olovke, laptop i projektor

Trajanje:

90–120 minuta

Broj učesnika:

do 10 učesnika

Aktivnosti:

- 1.** U uvodnom dijelu voditelji kroz kratku prezentaciju upoznaju učesnike sa pojmovima: roditeljski stres, efekti stresa, strategije suočavanja sa stresom i tehnike relaksacije te prezentiraju relevantna saznanja nastala kao rezultat empirijskih istraživanja u okviru ovog područja.
- 2.** Učesnici, radeći u paru ili manjim grupama, dobiju zadatak da predlože primjer situacije u kojoj su bili izloženi visokoj razini stresa te da iznesu prijedloge na koji način postupiti i kako se suočiti sa stresom.
- 3.** Svaki par ili grupa učesnika iznosi svoje prijedloge, a voditelji radionica moderiraju diskusiju i daju povratnu informaciju učesnicima s ciljem pronalaska najadekvatnijih načina razrješenja prikazanog problema.
- 4.** U završnom dijelu radionice prezentiraju se neke od tehnika relaksacije te se učesnici potiču da prepoznaju tehnike koje im najviše odgovaraju kada je u pitanju nošenje sa stresom u roditeljskoj ulozi.

UVODNI DIO

(Smjernice za Voditelje radionica)

Operacionalizacija ključnih pojmova

Stres – stanje poremećene psihofizičke ravnoteže pojedinca nastalo zbog fizičke, psihičke ili socijalne ugroženosti pojedinca ili njemu bliske osobe, tj. stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje okolina pred njega postavlja.

Tabela 1. Efekti stresa (signali)

PSIHOLOŠKI:	PONAŠAJNI (BIHEVIORALNI SIGNALI):	FIZIOLOŠKI (TJELESNI) SIGNALI:
<p><u>Emocionalni:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• tjeskoba;• gubitak kontrole;• neobičan bijes;• česte promjene raspoloženja;• tuga;• pretjerana zabrinutost;• osjećaj krivnje... <p><u>Kognitivni (misaoni):</u></p> <ul style="list-style-type: none">• zaboravljanje;• poteškoće u koncentraciji;• nesposobnost donošenja odluka,• reducirani raspon pažnje...	<ul style="list-style-type: none">• gubljenje stvari;• veći broj nesreća;• manje pažnje za ličnu higijenu;• pretjerano ili premalo konzumiranje hrane,• sklonost suzama;• korištenje sredstava ovisnosti...	<ul style="list-style-type: none">• glavobolje;• loša probava;• umor;• iscrpljenost;• gubitak energije;• mišićna napetost;• znojenje dlanova;• lupanje srca...

Šta bismo trebali znati o načinima suočavanja?

- ▶ Izbor strategije za suočavanje sa stresom ovisi o cilju koji želimo postići!
- ▶ Strategije suočavanja same po sebi nemaju karakteristiku “dobrih” ili “loših”. Ono što je bitno jeste da udovoljavaju zahtjevima stresnog događaja.
- ▶ Nastojimo *promijeniti* stresor (djelujemo na tok odvijanja nekog događaja, npr., počinjemo govoriti tiše kad neko na nas više, što može potaći drugu osobu da snizi ton...).
- ▶ Nastojimo *prihvatiti* situaciju kakva jeste trudeći se da je vidimo u boljem svjetlu nego na početku.
- ▶ Nastojimo *izbjeci* stresne situacije i događaje što više možemo (npr., izbjegavamo osobu sa kojom najčešće dolazimo u sukob...).

Poruke koje svaki put iznova treba upućivati sebi:

Važno je dobro procijeniti situaciju i donijeti ispravnu odluku kada je u pitanju izbor strategija suočavanja!

Ukoliko procijenim da je određenu situaciju potrebno izbjegavati, ne znači da sam nesposoban/a ili kukavica, to samo znači da se na najbolji mogući način suočavam s tom konkretnom situacijom!

Racionalizirajte svoju izloženost negativnim mislima i negativnim medijskim natpisima!

Moguće je “predozirati se” negativnim sadržajima i mislima – detoksicirajte se!

- ▶ Skloniji smo kao vrsta više pažnje posvetiti uznemirujućim slikama, negativno konotiranim riječima i negativnim povratnim informacijama.
- ▶ Negativne misli aktiviraju strujne krugove u mozgu, uzrokujući još više tjeskobe i neraspoloženja. Već kratko izlaganje negativnom emocionalnom sadržaju može imati ovakav efekat.

Nekoliko činjenica koje treba uvažiti:

- ▶ **Ništa nije neobično u tome da stalno tragamo za uzrocima** (naprimjer, zašto se osjećamo umorno, zašto dijete po ko zna koji put “testira moje granice”, suprug i ja nikako ne uspijevamo zauzeti istu perspektivu oko nekih aspekata odgoja...).
- ▶ Prirodno je **obratiti više pažnje na potencijalne prijetnje** kada se osjećamo uznemireno, ljutito...
- ▶ **Stres** potiče ljude da se **usredotoče na loše stvari**.

Važna činjenica koju treba ukalkulisati u *jednačinu* života:

- ▶ Naša (pred)uvjerenja i pristrasnosti u razmišljanju mogu postati **samoispunjavajuća proročanstva**: “Ukoliko pretpostavite najgore, skloni ste izazvati upravo takvo, negativno ponašanje drugih ljudi.”

Primjer:

Ukoliko sam već unaprijed “odlučila” da će stomatolog biti neosjetljiv na potrebe mog djeteta, anticipacija negativnog ishoda oblikovat će moje ponašanje ispunjeno sumnjom što će uticati i na ponašanje stomatologa – ukazivanje na nečiju nekompetentnost, neprikladnost ponašanja, nedoraslost situaciji (bilo direktno ili indirektno), može prouzročiti kod druge osobe osjećaj da ju se ne poštuje i uvažava, što vodi razvoju negativnih emocija, potencijalno i neprofesionalnog i “neosjetljivog” ponašanja (stomatologa).

Ukoliko procijenim da je određenu situaciju potrebno izbjegavati, ne znači da sam nesposoban/a ili kukavica, to samo znači da se na najbolji mogući način suočavam s tom konkretnom situacijom!

Važna činjenica koju treba ukalkulisati u jednačinu života:

- ▶ Pozitivna razmišljanja i očekivanja mijenjaju hemiju mozga – smanjuju razinu kortizola, a povećavaju razinu serotonina. Razmišljanjem o lijepim uspomena, svakodnevnim ritualima koji nam pričinjavaju radost, generalno pozitivnim odnosom prema životu, stimulišu se pozitivni fiziološki i psihološki benefiti.

Primjer:

Moje dijete se često smije. Sada, kada zastanem na trenutak i pomislim da je cijeli svijet “namrgođen“, prosto me prođu žmarci od pomisli u kojem svijetu moje dijete živi. No, onda shvatim da od te misli niti ono niti ja imamo bilo šta – pogledam preko kuhinjskog pulta u njegov osmijeh i kažem – moje je dijete sretno u našem svijetu sada. Sutra nije danas. Sve što mogu uraditi je sada.

Možda je ovo jedino razočarenje koje bi Vam se danas moglo desiti – ali to je ujedno i saznanje koje Vas treba značajno relaksirati – jako smo loši u predviđanju...

Nekoliko činjenica koje treba uvažiti:

- ▶ Mi smo u stalnom pokušaju predvidjeti budućnost. Od toga, čini nam se, zavisi kvalitet života naše porodice u budućnosti.
- ▶ Teško je oduprijeti se tome – i ne treba!
- ▶ U mnogim situacijama nas je naše iskustvo i znanje rukovodilo u donošenju dobrih odluka.
- ▶ No, treba znati granicu vlastitih mogućnosti!

Važna činjenica koju treba ukalkulisati u jednačinu života:

- ▶ Ipak, treba shvatiti da se pokazuje kako smo prilično loši u predviđanju negativnih događaja, neugodnosti koje bi nam se mogle dogoditi.

- ▶ Iako se tako ne čini, skloni smo u procjenama budućnosti i planiranju ponašanja potcijeniti vlastite potrebe (npr., kada se osjećamo sitim, teško nam je shvatiti koliko ćemo kasnije ogladnjati – pa ne planiramo u skladu s tim).

ZAVRŠNI DIO

U završnom dijelu radionice pravi se osvrt na provedene aktivnosti i izvode se zaključci.

Ovaj dio može slijediti nakon kraće aktivnosti koja od polaznika traži da se osvrnu na cjelokupan tok radionice, zapišu, a zatim i saopšte: tri poruke koje su zapamtili sa radionice, dvije pozitivne emocije sa kojima će otići i jednu stvar koju će nastojati promijeniti u svojoj svakodnevnicu. U zavisnosti od procjene Voditelja, najbolje prije ovih završnih aktivnosti, prezentirati neku od tehnika relaksacije (vježbe disanja) te pozvati učesnike da navedu koji način relaksacije im najviše odgovara. Postoji mnogo načina opuštanja, a učinkovitost se razlikuje od osobe do osobe. Tjelesna relaksacija ili mentalna relaksacija, meditacija ili joga – sve su to tehnike opuštanja, a najbolji efekat dobija se kombinacijom istih. I kroz naglašavanje ovih poruka, učesnike radionice se ohrabruje na pronalaženje za njih najprikladnijih načina suočavanja sa stresom.

Napomene za Voditelje radionice

- ▶ Zbog velike prisutnosti u medijskom prostoru, dostupnosti literature koja se bavi ovom problematikom, Voditelj radionice treba moći procijeniti na kojoj razini, koliko sveobuhvatno i iz koje perspektive pristupiti prezentiranju teme stresa sa polaznicima. Na ovaj način se izbjegava problem pretjeranog zamora i demotiviranosti polaznika, što su važne pretpostavke uspješnosti ovog procesa. Voditelj će kroz tek nekoliko pažljivo odabranih pitanja biti u prilici procijeniti koliko je grupa heterogena/homogena u odnosu na poznavanje područja stresa. Pitanja se mogu postaviti tokom radionice ili dan-dva ranije putem emaila, što može biti korisno na način da daje mogućnost učesnicima odgovarati na upitnik kada su motivisani, fokusirani, odmorni.
- ▶ Voditelji trebaju biti osjetljivi na činjenicu da su izvori stresa roditelja djece s Down sindromom obično značajno veći od izvora stresa referentne grupe roditelja iz tipične populacije. Poznavanje ovakve i svih drugih iskustveno ili naučno

utemeljnih činjenica pomoći će voditeljima u kompetentnom vođenju radionice, a najprije u uspostavljanju odnosa povjerenja. Takav odnos asocira uzajamno poštovanje, uvažavanje osobnih okolnosti i kompetencija da se govori o nekoj temi. Vrlo je važno izbjegavati situacije koje bi roditelje dovele u sumnju da je Voditelj nefleksibilan u razgovoru i da se drži ranije utemeljenog koncepta (teorija) koji ne propituje.

- ▶ S obzirom da se očekuje kako će razgovor o stresu izazvati niz emocija kod većine polaznika, Voditelj treba pokazati empatiju, biti posebno obazriv u pružanju povratnih informacija te davanju smjernica polaznicima za uspješnije izbjegavanje i nošenje sa stresom.
- ▶ Osim u slučaju da je njegovo/njeno zanimanje u oblasti psihoterapije/psihologije, Voditelj radionice treba biti svjestan granica svoje uloge i da, u slučaju da primijeti kako bi neko od polaznika mogao imati koristi od profesionalnog savjetovanja u oblasti mentalnog zdravlja, pošalje generalnu poruku svim učesnicima o dostupnosti usluga brige o mentalnom zdravlju za koju su odgovorni i koju vode profesionalci u ovoj oblasti.

6

TREĆA RADIONICA ZA RODITELJE

Uspostavljanje balansa između roditeljske i drugih životnih uloga

KRATAK OPIS

U okviru treće i ujedno posljednje planirane radionice pod nazivom Uspostavljanje balansa između roditeljske i drugih životnih uloga akcenat će biti stavljen na salijentnost različitih životnih uloga, pored one roditeljske, od čije ispunjenosti zavisi kvalitet života roditelja/staratelja. Akcenat će biti na usvajanju vještina asertivne komunikacije u funkciji upješnijeg balansiranja različitih životnih uloga i potreba te očuvanja mentalnog zdravlja.

CILJEVI

- Podsjetiti učesnike na raznovrsnost njihovih životnih uloga i potaknuti ih na razmišljanje o dosadašnjoj uspješnosti u balansiranju između roditeljske i drugih životnih uloga.
- Upoznati učesnike sa preovladavajućim tumačenjima odnosa različitih životnih uloga, od kojih je samo jedna ona koja govori o njihovoj konfliktnoj prirodi.
- Potaknuti učesnike na usvajanje prikladnije definicije slobodnog vremena.
- Upoznati učesnike sa obilježjima asertivne komunikacije te omogućiti im uvježbavanje asertivnog načina komuniciranja.

OČEKIVANI ISHODI

Nakon radionice roditelji će moći:

- Prepoznati salijentnost i drugih životnih uloga osim roditeljske ili profesionalne/poslovne.
- Pronaći primjere vlastitog ili iskustva drugih ljudi koja će moći interpretirati u skladu sa nekim od dominantnih modela koji objašnjavaju prirodu odnosa između različitih životnih uloga.
- Prepoznati posljedice krive interpretacije slobodnog vremena i u skladu sa tim moći isplanirati promjene u svakodnevnicu koje će voditi uspješnijem balansiranju između zahtjeva različitih životnih uloga.
- Primijeniti tehnike asertivne komunikacije zbog čega će poboljšati prilike za uspješnije balansiranje između roditeljske i drugih životnih uloga.

Materijali:

laptop i projektor, isprintan materijal sa koracima za upućivanje asertivne poruke (za svakog učesnika), papiri i olovke

Trajanje:

90–120 minuta

Broj učesnika:

do 10 učesnika

Aktivnosti:

- 1.** U uvodnom dijelu Voditelj kroz kratku prezentaciju upoznaju učesnike sa modelima koji tumače odnos posla i porodičnog života, ukazujući na moguće vrste konflikta uloga (učesnike se može pozvati da ocijene koji od modela im se čini najprikladnijim tumačenjem s obzirom na vlastito iskustvo).
- 2.** U daljem toku radionice akcenat se stavlja na salijentnosti radne uloge i uloge roditelja majki i očeva djece s teškoćama u razvoju (u ovom dijelu učesnici se pozovu da iznesu vlastite poteškoće i izazove sa kojima su se suočavali do sada), kao i salijentnost slobodnog vremena roditelja djece s teškoćama u razvoju.
- 3.** Nakon što Voditelj radionice upozna učesnike sa obilježjima asertivne komunikacije, iznosi primjer(e) situacije (primjere mogu navesti i učesnici) u kojoj je važno da se formira asertivan odgovor. Koristeći se koracima za upućivanje asertivne poruke učesnici pojedinačno zapisuju asertivni odgovor, a zatim ga čitaju pred cijelom grupom.
- 4.** Voditelj daje povratne informacije na formirane asertivne poruke.

UVODNI DIO

(Smjernice za Voditelje radionica)

Biti roditelj, biti partner, kći, brat, prijateljica, radnica, biti vrijedan i odgovoran član nekog društva, uz to imati slobodno vrijeme i biti sretan, vrlo su zahtjevne uloge i zadaci koju većina ljudi ipak uspješno ispunjava, sa manjim ili većim poteškoćama. No, zbog velike količine uložene energije, vremena, zbog visoko postavljenih vlastitih očekivanja ali i očekivanja drugih, ljudi su skloni potcijeniti svoju uspješnost u balansiranju različitih životnih uloga i ispunjavanju najraznovrsnijih potreba. S vremena na vrijeme, svako će se naći u potrebi za ohrabrujućom povratnom informacijom o tome koliko se uspješno nosi sa životnim izazovima. U drugim prilikama, zbog osjećaja nezadovoljstva postignutim i negativne samoevaluacije, ljudima će biti važnije dobiti konkretne smjernice kako bolje razumjeti i organizirati vlastiti život. Takva briga je posebno usmjerena na dvije uloge koje se obično “takmiče” za pažnju: uloga roditelja i uloga radnika.

Danas najčešće govorimo o pet glavnih modela koji interpretiraju odnos između domena porodičnog života i posla. Prema **MODELU KONFLIKTA**, posao i porodični život međusobno interferiraju. To znači da će zadovoljstvo koje osoba doživi u jednoj domeni zahtijevati žrtvovanje u drugoj. Prema jednom tumačenju (hipoteza suženja), osoba raspolaže ograničenim resursima koji se, pri raspodjeli na više životnih uloga, troše i uzrokuju stres i konflikt uloga. Prema drugom tumačenju (hipoteza proširenja), ipak, angažiranost u višestrukim životnim ulogama vodi većoj dobrobiti pojedinca: većem samopoštovanju, zadovoljstvu i sreći. Taj se efekat postiže putem različitih statusnih privilegija, stimulacija koje proizilaze iz ovih uloga, pri čemu se bavljenjem jednom ulogom mogu kompenzirati nedostaci u drugoj ulozi. Istraživanja daju snažnu potporu ovom drugom tumačenju. **SEGMENTACIJSKI MODEL** posmatra ove dvije domene kao odvojena područja života koja nemaju neki značajan uticaj jedan na drugi, asocirajući uz sebe različite potrebe. Tako se uz posao asocira kompetitivnost i impersonalnost dok se uz porodicu vežu intimnost i osjećajnost. Dosta uvriježena interpretacija odnosa između posla i porodičnog života je ona prema kojoj se iskustva na poslu, bila pozitivna ili negativna, prelivaju u porodični život i obrnuto. Riječ je o **MODELU PRELIVANJA** koji stoji iza tumačenja da kvalitet i osobenosti porodičnog života utiču na poslovni život pojedinca, jednako kao i što stavovi i ponašanja oblikovani na poslu mogu uticati na dešavanja u porodičnom kontekstu. Interpretaciju međuzavisnosti ova dva domena dalje produbljuje **KOMPENZACIJSKI MODEL**, koji naglašava kako nezadovoljstvo i osjećaj neuspješnosti u jednoj ulozi mogu biti zamijenjeni, nadomješteni uspješnošću i zadovoljstvom u drugoj.

To bi značilo da će osjećaj roditeljske efikasnosti, ispunjenosti i svrsishodnosti koju osoba doživljava kroz ulogu roditelja nekad sasvim uspješno kompenzirati nezadovoljavajući, prezahtjevan i monoton posao. Prema posljednjem modelu, **INSTRUMENTALNOM MODELU**, odnos između posla i porodičnog života se vidi instrumentalim. U skladu sa ovim modelom jeste tumačenje prema kojem ulaganje u uspješno obavljanje profesionalne uloge pojedinac vidi instrumentalnim za postizanje željenih ciljeva u okviru porodične uloge. Naprimjer, osoba može pristati raditi manje plaćen posao sa fleksibilnijim radnim vremenom kako bi se mogla više posvetiti ulozi majke njegovateljice svog djeteta.

Ukoliko smo skloni interpretirati da se odnos između poslovne i porodične uloge vidi kao konfliktan, usljed čega nastaju ti konflikti?

► **Konflikt zasnovan na *nedostatku vremena.***

Istovremenost obaveza koje osoba ima na poslu i u privatnoj domeni uzrokuje sukob koji ugrožava uspješno funkcioniranje osobe u segmentu poslovnog i privatnog života.

Primjer:

Zbog nagoviještene mogućnosti napredovanja na poslu osoba osjeća sve veći pritisak da opravda takav ishod i razumije kako se u ovom periodu od nje očekuje da bude posebno posvećena i angažirana (što podrazumijeva i redovnost dolaska na posao i nekašnjenje). Ovakav zahtjev, proizašao iz poslovne uloge, u koliziji je sa potrebom osobe da u svojstvu njegovatelja bude uz svoje dijete koje zbog zdravstvenih osobenosti traži stalnu njegu i pažnju. To nerijetko zahtijeva nepredviđene izostanke s posla i kašnjenja.

► **Konflikt zasnovan na *uloženom naporu.***

Zbog preopterećenosti u jednoj od ovih domena osoba je u deficitu resursa i energije koji bi trebala usmjeriti na ispunjavanje zahtjeva iz druge domene.

Primjer:

Koliko god bila motivirana željom za promjenom posla, briga o porodici ostavlja osobi malo prostora i energije za ulaganje u razvoj kompetencija koje bi joj pomogle u postizanju bolje zapošljivosti.

► **Konflikt zasnovan na *nekonzistentnosti obrazaca ponašanja*.**

Nekompatibilnost u ponašanju osobe u poslovnoj i porodičnoj domeni uzrokuje sukob.

Primjer:

Od osobe, koja u porodičnom/privatnom kontekstu nije sklona inicijativnosti i preduzimljivosti, zahtijevaju se upravo takve osobine na radnom mjestu. Za osobu ovakvo nešto predstavlja teško savladiv izazov.

Salijentnost radne uloge i uloge roditelja kod majki/očeva djece s teškoćama u razvoju

- Zbog zahtjeva koji proizilaze iz posebne njege djeteta, mnoge su majke (očevi) prinuđene napustiti radno mjesto ili prihvatati poslove sa prilagođenim radnim vremenom (Brandon, 2000) za koje su često i prekvalificirane. Salijentnost uloge roditelja djeteta s poteškoćama, češće za majke, značilo je privremeno ili trajno odustajanje od primarnih karijernih ciljeva.
- Nije netipično da će se pokušaj karijerne rehabilitacije i povratka na posao za mnoge, posebno majke, kasnije javiti iz potrebe koja je ponovno proizašla iz zahtjeva roditeljske/porodične uloge: obično je riječ o velikim finansijskim izdacima povezanim s njegovateljstvom, obrazovanjem i razvojem vještina za život njihove djece.
- Budući da se ekspresivnost i altruizam češće vežu uz ulogu žena, njegovateljstvo se tradicionalno smatra ženskim domenom djelovanja u kontekstu brige o porodici. I dok se od majki, s obzirom na ovakvu društvenu percepciju njihove uloge u brizi za djecu, očekuje da svoj profesionalni život ostave u drugi plan, pred očeve djece s teškoćama u razvoju se postavljaju drugačija očekivanja: pobrinuti se za finansijsku sigurnost porodice. S obzirom na to, očevima se toleriše smanjivanje neposredne brige o djeci (Martin i Ross, 1996).
- Problem STIGMATIZIRAJUĆE OKOLINE nije rijetka pojava u društvu i često rezultira ISKLJUČENJEM djece i njihovih roditelja iz šire društvene zajednice i socijalnih aktivnosti. Ovo može biti posebno uznemiravajuće za mlađe roditelje pred kojima se tek nalaze različiti izazovi povezani sa njihovom novog životnom ulogom. Ukoliko to iskustvo prati doživljaj o izostanku podrške šire porodice i zajednice te nedostupnost adekvatne usluge profesionalnih njegovatelja, porodice djece s teškoćama u razvoju mogu se početi osjećati sasvim IZOLIRANO.

Salijentnost slobodnog vremena kod majki/očeva djece s teškoćama u razvoju

Koristimo li se pogrešnom definicijom slobodnog vremena?

Šta za mene znači slobodno vrijeme i da li ga krivo interpretiram?

- ▶ Slobodno vrijeme treba shvatiti kao vrijeme provedeno u aktivnostima koje nisu direktno vezane uz radne obaveze na poslu, obavljanje kućanskih poslova, obavezno obrazovanje ili druge aktivnosti koje su usmjerene na zadovoljenje osnovnih fizioloških potreba.
- ▶ Aktivnosti koje osoba obavlja u okviru slobodnog vremena su rezultat njenog izbora, odraz su njene percipirane slobode, bez obzira da li ih obavlja s ciljem da se odmori, obrazuje ili samo zabavi.
- ▶ Iako mnogi autori ističu kako je teško ovladati interpretativnom fragmentiranošću definicije slobodnog vremena na teorijskoj i praktičnoj razini, potpuno je jasno da pored filozofskih, socioloških i ekonomskih interpretacija slobodnog vremena, vjerovatno će ona koju roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju ponudi biti najrelevantnija za razumijevanje toga koliko je to važan resurs kvalitete života.

Šta asertivna komunikacija predstavlja?

- ▶ Asertivna komunikacija uključuje SAMOUVJERENO IZRAŽAVANJE VLASTITIH POTREBA pristupom koji je DIREKTAN, ali SMIREN i RAZUMAN, uzimajući u obzir i POTREBE DRUGE OSOBE.
- ▶ Ovo je važan oblik komunikacije u različitim životnim domenama jer omogućava komunikaciju vlastitih želja, potreba ili mišljenja i zauzimanje za sebe kada je to potrebno.
- ▶ Pomaže osjećati se manje krivim jer ste u prilici reći “ne” zadacima ili planovima koji Vam možda nisu od koristi (ili barem ne onoliko koliko u tom trenutku trebate).

Šta asertivna komunikacija *ne* predstavlja?

- ▶ Asertivnost ne znači nefleksibilno zastupanje ispunjenja vlastitih potreba, isključivo na svoj način, bez uvažavanja potreba drugih ljudi i njihovih individualno postavljenih ciljeva u komunikaciji.

Koji su to najčešći stilovi komuniciranja?

Tabela 2. Preovladavajući stilovi komuniciranja

Način/stil komuniciranja	EMOCIJE	PONAŠANJA	MISLI
SUBMISIVAN	Potiskivanje neprijatnih emocija (poput ljutnje), osjećaj manje vrijednosti	Bijeg od suočavanja sa problemima	Preispitivanje vlastitih vrijednosti, osobnih karakteristika i postupaka
AGRESIVAN	Ljutnja i bijes	Napada sagovornika, pretjerano kompetitivan	Misli da mora napadati kako ne bi bio napadnut, određuje vlastitu vrijednost na osnovu postignutog cilja
ASERTIVAN	Primjerene emocije koje kontrolira kroz misli i ponašanja	Uspostavlja kontakt sa drugima, ali poštuje svoje i tuđe granice	Misli o samopoštovanju i uvažavanju drugih

Kako postati asertivni komunikator?

Kako uputiti zahtjev, a da vam ne bude neugodno?

- ▶ Budite jasni i koncizni, izbjegavajte opširnost.
- ▶ Objasnite svoj zahtjev.
- ▶ Nemojte se opravdavati.
- ▶ Ne izvinjavajte se zato što tražite pomoć.
- ▶ Izbjegavajte pozivanje na prijateljstvo ili dobrotu osobe.
- ▶ Poštujte pravo druge osobe da kaže "NE".
- ▶ Odbijanje nemojte shvatiti osobno.

Kako se suprotstaviti nečijem mišljenju, a ne biti agresivan?

- ▶ Jasno recite da se ne slažete.
- ▶ Izrazite svoje sumnje konstruktivno.
- ▶ Započnite svoje izjave sa “Ja”.
- ▶ Promijenite svoje mišljenje ako u toku razgovora saznate nove činjenice.
- ▶ Opišite razloge svog neslaganja.
- ▶ Tačno navedite s čime se ne slažete.
- ▶ Uvažite da druga osoba ima drugačiji stav i mišljenje.

Kako odbiti neopravdani zahtjev?

- ▶ Pokažite da razumijete šta zahtjev znači osobi (“Znam da vam je stalo do...”).
- ▶ Jasno recite zašto ne možete ispuniti zahtjev (“Nažalost, trenutno ...”).
- ▶ Ako situacija dopušta, ponudite kompromis.
- ▶ Sjetite se da odbijanje zahtjeva ne znači da vam se osoba ne sviđa ili da ste prema njoj neprijateljski raspoloženi.

Verbalne i neverbalne karakteristike asertivne komunikacije:

DIREKTAN KONTAKT OČIMA:

sagovornika treba gledati direktno u oči (spuštanje pogleda može ukazivati na to da je osoba zastrašena ili nemotivirana za razgovor).

ASERTIVNO DRŽANJE/STAV:

balans između previše agresivnog i preslabog nastupa.

TON GLASA:

treba govoriti dovoljno glasno, ne i vikati (bez podizanja glasa).

IZRAZ LICA:

važno je ne izražavati ljutnju ili tjeskobu (npr., ne mrštiti se ili spuštati pogled).

VRIJEME:

osoba mora prepoznati kada je trenutak za uputiti asertivnu poruku (npr., traženje odgode ispita ili proslave 10-godišnjice mature dva dana prije samog događaja vjerojatno neće biti dobro prihvaćeno).

JASNOĆA:

jasno i precizno izraziti svoje potrebe.

NEPRIJETEĆI NAČIN OBRAĆANJA:

osoba ne bi trebala kriviti drugu osobu ili joj prijetiti (“Bolje da to učinite, inače...”).

POZITIVAN PRISTUP:

pozitivno oblikovanje zahtjeva (“Danas ćemo zajedno koristiti moj udžbenik, ali te molim da sljedeći put poneseš svoj.”) učinkovitije je od negativnog zahtjeva (npr., “Hoćeš li prestati na času uzimati moje knjige i materijal za rad?”).

Koraci za upućivanje asertivne poruke:

OPIS KORAKA	RIJEČI KOJE MOŽETE KORISTITI (primjeri)
1. Opisati ponašanje druge osobe ili problem koji vam smeta	“Kada si bučan dok se pokušavam odmoriti...” “Kada vičeš na mene...”
2. Izraziti svoja osjećanja u vezi s tim ponašanjem ili problemom	“...ja se osjećam iziritirano...” “...ja osjećam napetost...”
3. Opisati efekat	“...zato što bez nedovoljno sna ne mogu dobro funkcionisati.” “...zato što se ne mogu koncentrisati na ono što sam ti željela reći.”
4. Izraziti zahtjev – kako želite da osoba postupi	“Željela bih da praviš manju buku...” “Možeš li, molim te, razgovarati bez vikanja...”
5. Pitati osobu kako doživljava vaš zahtjev i sačekati odgovor	“Da li možeš to uraditi?” “Da li je to OK?”
6. Zahvaliti i privesti razgovor kraju	“Odlično. Cijenim to.” “Drago mi je, hvala.”

RADNI MATERIJAL

Scenariji

Primjeri situacija/scenarija koji se mogu ponuditi roditeljima u okviru aktivnosti pod rednim brojem "3":

SCENARIJ 1

Imate kratak rok za određeni projekat na poslu i u stisci ste s vremenom. Jedna od vaših bliskih prijateljica slučajno stupi u kontakt s Vama tokom ovog stresnog perioda i moli Vas da joj učinite uslugu u posljednjem trenutku. Ono što želite jeste da joj kažete kako nemate vremena, ali isto tako ne želite ispasti loša prijateljica.

Od samorefleksije do samootkrivanja:

- Šta biste učinili u ovoj situaciji?
- Pazite, riječ je o autentičnim Vama, a ne idealnim Vama.
- Koja opcija odgovora je za Vas najmanje stresna? Zašto?

SCENARIJ 2

Odnedavno ste kao roditelj uključeni u vrlo ozbiljnu saradnju sa Centrom ABC koji je formiran sa ciljem unapređenja prilika za zapošljavanjem osoba sa poteškoćama u razvoju. Kao i svaki put kada prepoznate dobru inicijativu, obradovani ste mogućnošću da svojim neposrednim iskustvom njegovanja, odgajanja i obrazovanja osobe sa poteškoćama u razvoju doprinesete radu ovog Centra. No, već nakon prvih susreta sa predstavnicima Centra shvaćate da niste prepoznati kao ravnopravan partner. To Vam smeta. Najviše zbog toga jer vjerujete da biste samo u kolaboraciji mogli postići sjajne rezultate. Do sada ste uputili nekoliko nagovještaja svog nezadovoljstva ovakvim okolnostima, ali niste ništa otvoreno rekli. Umjesto toga, odlučili ste pokazati neku vrstu strpljenja i ne miješati se u rad Centra. No, nakon nekon nekog vremena, tokom jednog sastanka, predstavnici Centra Vam upućuju direktnu kritiku zbog navodne pasivnosti i nezainteresiranosti za saradnju. Osjećate se loše zbog ove poruke. Kako ćete odreagovati?

Od samorefleksije do samootkrivanja:

- Pokušajte osmisliti asertivan odgovor koji bi bio prikladan i Vama i situaciji?
- Možete li pretpostaviti šta se desilo nakon odgovora koji ste saopštili? Kako su se mogle osjećati osobe kojima ste uputili odgovor/poruku ?

ZAVRŠNI DIO

U završnom dijelu radionice pravi se osvrt na provedene aktivnosti i izvode se zaključci.

Ovaj dio može slijediti nakon kraće aktivnosti koja od polaznika traži da se osvrnu na cjelokupan tok radionice, zapišu a zatim i saopšte: tri poruke koje su zapamtili sa radionice, dvije pozitivne emocije sa kojima će otići i jednu stvar koju će nastojati promijeniti u svojoj svakodnevnici.

Napomene za Voditelje radionice

- ▶ Iako će biti prikladna za svaku grupu roditelja djece s poteškoćama u razvoju, ova radionica će biti od posebne koristi majkama i očevima sa kraćim roditeljskim stažom, s obzirom na pomanjkanje iskustveno stečenih kompetencija u balansiranju različitih životnih uloga koje imaju stariji roditelji. Ukoliko je grupa heterogena, s obzirom na ovu karakteristiku, Voditelj radionice treba iskoristiti njenu prednost, budući da se u ovom kontekstu može realizovati mentorsko učenje koje u radnim zadacima povezuje starije roditelje sa mlađim i omogućava prenos vrijednog roditeljskog iskustva jednih na druge. Učenje i osnaživanje roditelja se pri tom dešava u oba smjera: starijih prema mlađima (konkretni primjeri iz iskustva starijih i naučene lekcije mogu biti vrijedna riznica iskustva i mlađim roditeljima), i mlađih prema starijima (upravo zbog nedostatka iskustva, pitanja mlađih roditelja potaknut će starije na preispitivanje funkcionalnosti nekih strategija balansiranja uloga i pronalaženje boljih rješenja).
- ▶ Voditelj radionice će postići značajan pomak u motiviranju učesnika na preispitivanje efikasnosti vlastitih komunikacijskih stilova ukoliko benefite takve komunikacije uspije prikazati kroz primjere ishoda/efekata koje će učesnici procijeniti relevantnim. U tom smislu korisnim će se pokazati naglašavanje povezanosti asertivne komunikacije i uspješnosti roditelja u balansiranju između različitih životnih uloga. Asertivnost se direktno suprotstavlja tendenciji ljudi da se povuku iz komunikacije i šutnji kao odrazu pasivnog prihvatanja situacije i nepokazivanja otpora. Roditeljima treba biti jasno da ovakav stil komunikacije posreduje njihov proces osnaživanja. Usmjeren je na jačanje njihovog samopouzdanja, spremnosti za samozastupanje i daljnji proces emancipacijskog učenja, u borbi protiv nepravde, različitih oblika diskriminacije i socijalne isključenosti njihove, ali i druge djece i porodica. Uspješnim balansiranjem uloga, roditelji stižu vrlo vrijedan osjećaj uspostavljanja kontrole nad vlastitim životom.

- ▶ Jedan od mogućih izazova s kojima će se voditelji radionica susretati s vremena na vrijeme jeste iskazana sumnja učesnika u apsolutnu efikasnost ovog stila komunikacije u prevenciji i rješavanju konflikata, vodeći se nekim primjerima iskustva iz prošlosti, navodeći argumente koji su izvan njihove kontrole, dajući im često neopravdano veliki značaj (“Mi smo takva sredina“, “Kod nas samo oštro, ako želiš nešto postići“ ...). Ovdje je najprije važno dati legitimitet takvom iskustvu učesnika i prihvatiti opservaciju (asertivna komunikacija neće uvijek biti uspješna) uz poziv da se sada, koristeći takav konkretan primjer iz prošlosti, rekonstruiše konkretna socijalna situacija i pokuša prepoznati da li je u tom slučaju zaista bilo riječi o asertivnoj ili kvazi-asertivnoj komunikaciji? To je dobra prilika da se učesnici podsjetite na sve elemente i korake koje asertivna komunikacija podrazumijeva. Na kraju treba ponovno istaći koliko je važno uvježbavati se asertivnoj komunikaciji da bi se postigao željeni uspjeh. U ovakvoj situaciji se može dodatno potaći učesnike na samorefleksiju (što može biti i zadatak za promišljanje nakon radionice): S kojim elementima ili koracima asertivne komunikacije imam najveći problem? Zašto? Koliko sam u stanju prepoznati vlastite osjećaje (emocionalna osviještenost) i definirati vlastite potrebe i ciljeve (da bih znao s kojim ciljem upućujem asertivnu poruku). S kojom osobom od povjerenja se mogu upustiti u uvježbavanje asertivne komunikacije? Da li sam svjestan svoje neverbalne komunikacije i da li je ona usklađena sa verbalnim porukama koje upućujem dok nastojim asertivno komunicirati?
- ▶ Uspješnost Voditelja u predstavljanju asertivne komunikacije zavisiće i od njegove spremnosti da “dokaže“ kako je ovaj stil komunikacije ne samo efektivan (koristan za ostvarivanje nekog kratkoročnog cilja ili preveniranje anticipiranog konflikta koji bi mogao uskoro uslijediti) već i efikasan (povećava vjerovatnoću za izgradnju odnosa povjerenja, odnosno izgradnje pozitivnih, nagrađujućih socijalnih odnosa u kojima se osoba osjeća poštovanom, uvaženom i ravnopravnom u komunikaciji sa drugima).

Literatura

Arya, A., Verma, S., Roy, D., Kumar-Gupta, P., Jawaid, F. (2019). A study of burden of care among mothers of mentally retarded children and adolescents attending child and adolescent psychiatry OPD in a tertiary care center in North India. *Delhi Psychiatry Journal*, 22(2), 238–250.

Bourke, J., Ricciardo, B., Bebbington, A., Aiberti, K., Jacoby, P. Dyke, P., Msall, M., Bower, C., Leonard, H. (2008). Physical and mental health in mothers of children with Down syndrome. *Journal of Pediatrics*, 3, 320–326.

Chan, K. K. & Lam, C. B. (2017). Trait mindfulness attenuates the adverse psychological impact of stigma on parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8, 984–994.

Cunningham, C. (1996) Families of children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 4(3), 87–95.

D'Souza, H., Lathan, A., Karmiloff-Smith, A., Mareschal, D. (2020). Down syndrome and parental depression: A double hit on early expressive language development. *Research in Developmental Disabilities*.

Ekas, N. V., Whitman, T. L. & Shivers, C. (2009). Religiosity, spirituality, and socioeconomic functioning in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 706–719.

Khamis, V. (2007). Psychological distress among parents of children with mental retardation in the United Arab Emirates. *Social Science and Medicine*, 64, 850–857.

Kuhn, J. C. & Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 564–575.

Kumari-Gupta, K., Kaur, H. (2010). Stress among parents of children with intellectual disability. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*, 21(2), 118–126.

McConnell, D., Savage, A. (2015). Stress and Resilience Among Families Caring for Children with Intellectual Disability: Expanding the Research Agenda. (dostupno na Research Gate).

Milić-Babić, M., Laklija, M. (2013). Strategije suočavanja kod roditelja djece predškolske dobi s teškoćama u razvoju. *Socijalna psihijatrija* 41(4), 215–225

RECENZIJIA PRIRUČNIKA

Autorice rukopisa:

Mirna Marković, Amela Dautbegović

Naslov rukopisa:

Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja
u oblasti mentalnog zdravlja

Ime i prezime recenzentice:

Lejla Kafedžić

Naučni stepen/naučno zvanje:

doktor pedagoških znanosti/redovni profesor

Matična ustanova:

Univerzitet u Sarajevu – Filozofski fakultet

Datum recenzije:

septembar 2022. godine

Autorice Mirna Marković i Amela Dautbegović priredile su rukopis pod naslovom *Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja u oblasti mentalnog zdravlja*. Program je napisan na 32 stranice, uključujući i popis korištene literature. Rukopis čine: *Predgovor, Uvod, Kako se koristiti ovim programom?, Generalne smjernice za voditelje radionica, Prva radionica za roditelje – Prepoznavanje rizičnih i protektivnih faktora mentalnog zdravlja roditelja djece s Down sindromom, Druga radionica za roditelje – Izvori stresa u roditeljskoj ulozi, načini suočavanja i tehnike relaksacije, Treća radionica za roditelje – Uspostavljanje balansa između roditeljske i drugih životnih uloga i Literatura*.

Tema rukopisa je osnaživanje roditelja/staratelja i unapređenje kvalitete njihovog mentalnog zdravlja. Roditeljstvo je lijepo, ali istovremeno i vrlo izazovno. Izazovnost roditeljstva se povećava kada dijete ima teškoću u razvoju što je uzrokovano različitim faktorima i okolnostima. Pokazalo se da mnogim roditeljima trebaju mjeseci, a nekima i godine da steknu stabilnost kako bi prihvatili činjenicu da dijete ima teškoće u razvoju. To je za njih potpuno novo iskustvo. Naravno, u cijeloj obitelji je to značajna promjena, koja se ogleda i na emocionalnom i praktičnom planu. Djeca s teškoćama u razvoju ne funkcioniraju izolirano i kada se nešto dogodi jednom članu, svi to osjete. Pokazuje se da obitelji s djecom s teškoćama imaju više

zdravstvenih i psiholoških izazova, kao i smanjen osjećaj kontrole. Također, majke su više izložene upijanju obiteljskog stresa, pokušavajući zaštititi ostatak obitelji. Stoga, da bi roditelji mogli odgovoriti na potrebe svoje djece i pružiti im pomoć i podršku, neophodno je da oni prvo dobiju pomoć i upute. Budući da sredina u kojoj roditelji/staratelji žive često ne nudi tu vrstu podrške, te *Program* dobiva još više na značaju, budući da nudi okvir za pružanje podrške i inovativnost.

Program čine tri teme koje su operacionalizirane kroz formu radionice. Realizacija radionica je usmjerena na primarni cilj koji se odnosi na unapređenje mentalnog zdravlja, ali i omogućava osnaživanje roditelja/staratelja (i obitelji u cjelini) kroz nuđenje preventivnih, ali i intervencijskih strategija. Iako se radionice mogu, kako su autorice naglasile, realizirati pojedinačno, tj. nezavisno jedna od druge, važno je primijetiti da radionice čine jednu koherentnu cjelinu. Autorice nude mogućnost polaznicima/polaznicama *Programa* da prepoznaju rizične i zaštitne faktore, uoče izvore stresa i načine suočavanja s njima, te da promišljaju o pronalaženju balansa između svojih različitih uloga uz usvajanje vještine asertivne komunikacije. Okvir radionica je identičan, što omogućava lakše praćenje, pripremu i realizaciju radionica. Primjeri navedeni u sadržaju radionica su bliski iskustvu roditelja, kao i cijeli planirani tok radionice. Istaknute poruke sa kojima bi roditelji/staratelji trebali otići sa susreta su važne barem na nivou promišljanja o njihovom sadržaju i mogućnosti primjene u konkretnom životnom mikroprostoru. Osvještavanje pomoći i podrške koja se dobiva od partnera omogućava da se bračni subsistem, koji predstavlja temelj funkcionalne obitelji, ojača ili utvrdi kako je to moguće unaprijediti kroz daljnje aktivnosti. Posebnost *Programa* je u mogućnosti da se tok radionice prilagodi dinamici i potrebama grupe, te njegova razvojna karakteristika kojom se omogućava proširivanje postojećeg okvira i tema.

Autorice su promišljale i o poziciji voditelja radionica i ponudile su određene upute koje mogu biti korisne pri pripremi i realizaciji *Programa*. *I dok se mlađe osobe često mora motivirati da preuzmu odgovornost za vlastito učenje i samoreguliraju se u tom procesu, odrasli se prema učenju odnose kao prilici za uspostavljanje veće kontrole nad vlastitim životom što ih čini spremnijim prihvatiti aktivnu ulogu i preuzeti odgovornost za vlastito učenje. Koliko će biti uspješni u tome, zavisit će ne samo od njihove motivacije već i procjene usklađenosti njihovog stila rada i učenja sa zahtjevima radionice. Zbog toga je bitno uvažiti činjenicu da učesnici često predstavljaju vrlo heterogenu grupu odraslih s obzirom na niz osobnih karakteristika, poput npr., stilova učenja, starosne dobi, individualno postavljenih ciljeva učešća u radionici, socio-ekonomskog statusa itd. Voditelj radionice ovakvu heterogenost može vrlo uspješno staviti u funkciju oplemenjivanja grupnih diskusija, dijaloga, razmjene iskustava, znanja i stavova.* Okvir radionica je identičan, što omogućava lakše praćenje, pripremu i realizaciju radionica. Posebna vrijednost je u radnom materijalu koji je dostupan unutar svake radionice.

Na kraju, a na temelju svega napisanog, *Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja u oblasti mentalnog zdravlja* toplo preporučujem za daljnju proceduru i objavljivanje.

Recenzentica
prof. dr. Lejla Kafedžić

RECENZIJIA PRIRUČNIKA

Trening program - Program osnaživanja roditelja/staratelja u oblasti mentalnog zdravlja

Poboljšanje kvalitete života porodica djece s Down sindromom

Imati dijete s Down sindromom može biti izazovno te utječe na cjelokupno funkcioniranje porodice. Roditelji ili staratelji te djece suočavaju se sa brojnim preprekama, kao i sa nesigurnošću o tome kuda ih “putovanje” njihovog najmilijeg stvorenja vodi. Upravo zbog toga doživljavaju poteškoće sa mentalnim zdravljem, te im je potrebna podrška za postizanje cjelokupnog djelovanja.

Sveobuhvatni trening program pripremljen u okviru projekta *Poboljšanje kvalitete života porodica djece s Down sindromom* pomoći će ovoj kategoriji roditelja da zauzmu pozitivniji stav prema svom “izazovu” i da preuzmu efikasne korake za poboljšanje porodičnog života.

Pored uvodnog teorijskog dijela o problematici kvalitete života i mentalnog zdravlja roditelja djece s Down sindromom, ovaj program sadrži i niz veoma bogato osmišljenih radionica, uključujući identificiranje rizičnih i protektivnih faktora mentalnog zdravlja, roditeljski stres, kao i balansiranje roditeljske uloge i drugih životnih uloga. Cilj istih jeste osnaživanje ovih roditelja da se uspješno nose sa odgojnim procesom djeteta, a pritom očuvajući vlastito mentalno blagostanje.

Uz ovaj kratak, ali bogat trening program, autorice Mirna Marković i Amela Dautbegović nude stručnjacima mentalnog zdravlja adekvatne informacije i znanja kako pomoći roditeljima djece s Down sindromom da vode kvalitetan i ispunjen život, što je jedan od ključnih elemenata za odgajanje djeteta, bez obzira na smetnje u razvoju.

Recenzentica
Mr. sci. Zana Miftari-Reka



Promotivni materijal nastao je u okviru Projekta mentalnog zdravlja u BiH koji podržava Vlada Švicarske, a implementira Institute for Population and Development u partnerstvu sa Federalnim ministarstvom zdravstva i Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske.