

PROGRAM: „OD SAZNANJA DO PRIHVATANJA“

Bojana Milosavljević i Ivana Đorđević

[mboka10001@gmail.com](mailto:mboka10001@gmail.com)

Definisani ciljevi:

- Pružanje pomoći roditeljima koji imaju decu sa različitim razvojnim izazovima (mentalne retardacije, poremećaji iz spektra autizma itd.)
- Emotivna podrška u procesu sebe-zbrinjavanja, negovanje sopstvenih potreba roditelja
- Osnaživanje roditelja dece sa razvojnim problemima
- Pružanje podrške u odnosu na faze u kojima se roditelji nalaze i koje prolaze sa svojom decom
- Emotivna podrška
- Edukativna pomoć u kontekstu informisanja gde i kako se mogu baviti svojim emotivnim izazovima

Namenjen:

- Roditeljima dece sa smetnjama u razvoju i drugim različitim izazovima

Integracija teorije i prakse:

- Roditelji dobijaju emotivnu i edukativnu podršku kako bi mogli da uvide, razumeju i prihvate trenutnu fazu u kojoj se nalaze, a radi osnaživanja sebe kao najvažnije karike u porodičnoj dinamici
- Kako aktivno uključiti i širu familiju, prijatelje, društveno dostupne resurse
- Podići svesnost da će se njihovi kapaciteti povećati ako se aktivno bave sobom i svojim ličnim potrebama

### Relevantnost za ciljnu grupu:

- Kako i da li razgovarati sa siblizima deteta sa izazovom i koliko ih uključiti u porodičnu dinamiku
- Oslobađanje tereta roditeljske nesigurnosti
- Zamke u koje roditelji najčešće upadaju
- Perfekcionizam
- Strah od osuđivanja
- Strah od odbacivanja
- Nerealna očekivanja
- Osnaživanje sebe kroz manje grupe
- Odlaganje
- Povlačenje
- Neinformisanost
- Cepenje realnosti
- Otušivanje
- Pružanje informacija, deljenje iskustava u okviru grupe
- Sagledavanje i prihvatanje situacije u kojoj se nalaze kako bi pomogli i sebi i svojim voljenima
- Negiranje emocija i stvarnosti
- Samoosećajnost
- Prolongiranje
- Neorganizovanost
- Nestrukturisanost, podrška radi kontinuiranog rada, organizacije, strukturisane svakodnevnice
- Rigidnost
- Kritika
- Poređenje

### Sadržaj seansi/radionica:

- Pogledati powerpoint prezentaciju

Broj:

Do 15 osoba, manja grupa

Na koji način se realizuje program primeren definisanoj ciljnoj grupi:

Počinjemo uvodom u teorijski deo radionice i podstičemo na prisećanje na lično iskustvo. Nastavljamo sa podsticajnim pitanjima o mentalnom zdravlju roditelja/staratelja. Uključujemo dodatne ideje o stručnoj i podršci šire društvene zajednice. Naglašavamo načine sebe-zbrinjavanja kroz različite aktivnosti i na kraju dobijamo fidbek preko kratke ankete u odnosu na koje bismobileotvorene da usavršavamo program.

Vrednovanja u praksi:

- Približiti dete roditelju, njegovim vrlinama i manama
- Sigurna i mirna luka, ljubav i razumevanje
- Uključivanje šire porodice i prijatelja