

? RODITELJ STE DJTEA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

? TEŠKO SE NOSITE S VLASTITIM EMOCIJAMA

? ZBUNJUJE VAS KAKO DRUGIMA PRIBLIŽITI TEŠKOĆU VAŠEG DJTEA

? NISTE SIGURNI KAKO RAZGOVARATI SA STRUČNJACIMA I OBITELJI

? MISLITE DA NEMATE VREMENA ZA SEBE

? NISTE SIGURNI KAKO PRISUPATI VAŠOJ OSTALOJ DJECI

? IMATE PUNO PITANJA NA KOJE NE MOŽETE PRONAĆI ODGOVOR

**NE BRINITE,
NISTE SAMI!**

PRIPREMILI SMO ZA VAS

INFORMACIJE KOJE VAM MOGU POMOĆI

U TRAŽENJU VAŠIH ODGOVORA



Sadržaj je izrađen u okviru diplomskog studija **EDUKACIJSKA REHABILITACIJA**

Predmet: Praksa iz odabranog kolegija 2020. g. pod mentorstvom prof. dr.sc. Anamarije Žic Ralić

Sadržaj oblikovale: Beneš, J. , Matišić, I., Očasić, L. i Plastić, P.

JESTE LI PONEKAD TUŽNI ZBOG NOVIH OKOLNOSTI ŽIVOTA KOJE SU DOŠLE S ROĐENJEM DJETETA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU?

Iščekivanje djeteta za roditelje predstavlja razdoblje pripreme za jedan od najvažnijih događaja u njihovom zajedničkom životu. Prije rođenja djeteta roditelji stvaraju „imaginarno“ idealno dijete kojem se raduju. **Rođenje djeteta s teškoćama u razvoju predstavlja za roditelje šok i prisiljava ih na suočavanje s gubitkom imaginarnog djeteta.**

ŽALOVANJE

[prirodni proces koji se javlja kod roditelja djece s teškoćama u razvoju zbog gubitka ideje o djetetu i roditeljstvu kakvom su se nadali]

MNOGI RODITELJI DJECE S TEŠKOĆAMA PROŽIVLJAVAJU TIPIČNE FAZE PROCESA ŽALOVANJA:



1 PORICANJE

Ovo se ne događa meni. Moje dijete nema teškoću. Idem po drugo mišljenje!

Kratkotrajno poricanje može biti učinkovito dajući Vam vrijeme da se prilagodite stresnoj ili bolnoj situaciji. Međutim, kada poricanje postane sveprisutno i sprječava Vas da poduzimate potrebne akcije ono postaje nezdravo.

2 LJUTNJA

Zašto se ovo događa baš meni? Što sam ja skrivio/la?

Ljuttja je primarna ljudska emocija i njezina pojava je potpuno normalna i ne predstavlja nužno nešto loše sve dok se može kontrolirati. Međutim, kad ljuttja preraste u enormnu gorčinu i bijes, postaje destruktivna i razarajuća.

3 PREGOVARANJE

Što bi bilo da sam ovo drugačije napravio/la? Bože molim te neka se izliječi, učinit ću bilo što!

Pregovaranje pomaže u pružanju veće kontrole nad identificiranjem onog što bi se moglo ili trebalo učiniti da bi se situacija riješila. Također, pomaže pojedincu da prihvati istinu na emocionalnoj i psihološkoj razini. U ovoj fazi često se javlja osjećaj krivnje.

4 REZIGNACIJA

Bez obzira što učinim, ne mogu ništa promijeniti. Osjećam se bespomoćno.

Rezignaciju obilježava osjećaj bespomoćnosti, tjeskobe, tuge, povlačenja i izbjegavanja socijalnih odnosa. Međutim, ovi su osjećaji pokazatelj da ste počeli prihvaćati teškoću djeteta i neizbježan je korak za konstruktivno djelovanje pomoću vlastitih snaga i snaga obitelji.

5 PRIHVAĆANJE

Prihvaćam novu realnost!
Ne ignoriram situaciju!
Prihvaćam odgovornost!

[označava krajnje odvajanje od emocija žalovanja i prihvaćanje djeteta s teškoćama]

? KAKO SI MOGU POMOĆI

1 PORICANJE

- **iskreno preispitajte svoje strahove**

Hoće li ikad moje dijete postići samostalnost? Hoću li se snaći u ovoj neočekivanoj situaciji? Kako ćemo financijski funkcionirati ako je jedan roditelj kod kuće s djetetom?

- **promislite o mogućim negativnim posljedicama u slučaju ne prihvatanja situacije**

Ako se ne suočim s teškoćom koju dijete ima, hoću li mu moći adekvatno pomoći? Hoću li potražiti podršku koja treba djetetu i meni?

- **dopustite si slobodno izraziti svoje strahove i emocije**

Jesam li ja kriv/a zbog teškoće? Hoće li me zbog teškoće djeteta odbaciti partnerovi roditelji? Prijatelji?

- **vodite dnevnik o svom iskustvu**

Zapišite svakodnevna iskustva, osjećaje i situacije s kojima se suočavate to će Vam omogućiti da se rasteretite i vidite situaciju jasnije.

- **povjerite se prijateljima**

Razgovarajte s prijateljima o onome što Vas muči. Ponekad je dovoljno da Vas netko sasluša i podrži.

- **sudjelujte u grupama podrške**

Odvažite se i priključiti grupama podrške. Grupe podrške pružaju mogućnost ljudima da razmjene osobna iskustva i osjećaje, strategije suočavanja ili informacije iz prve ruke. Sudjelovanjem razvijate osjećaj da niste sami.

2 LJUTNJA

- **zapišite na papir sve što Vas ljuti**

Ovo služi kao „ispušni ventil“ za negativne emocije, pisanje o emocionalnim reakcijama na događaje, odličan je način za razumijevanje i obradu svojih osjećaja.

- **započnite s fizičkim aktivnostima**

To Vam omogućava emocionalno rasterećenje. Kemijske promjene koje se događaju u Vašem mozgu tokom fizičke aktivnosti dovode do opuštanja i osjećaja sreće

- **preusmjerite svoju ljutnju**

Angažirajte se u nalaženju rješenja koje će ublažiti frustraciju (npr. neki program za dijete, za sebe, za poboljšanje kvalitete života cijele obitelji)

- **razgovarajte s prijateljima**

Verbalizirajte svoju ljutnju. Podijeliti s bliskim ljudima što Vas čini ljutima i bespomoćnima.

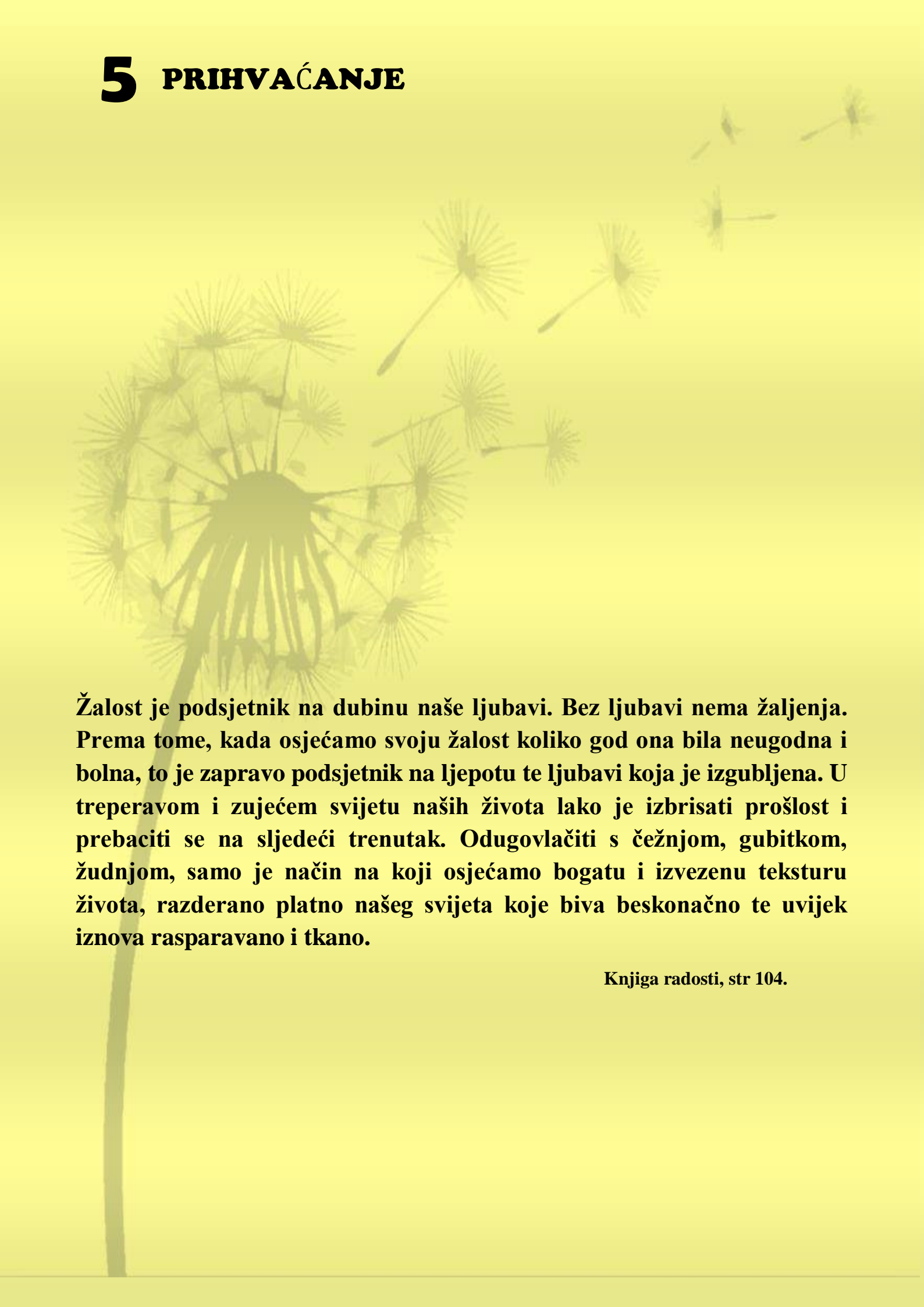
3 PREGOVARANJE

- **osvijestite izvore Vaše krivnje i koja je njezina svrha**
Učinio/la sam nešto krivo. Nisam dovoljno učinio/la. Mislim da sam nešto učinio/la.
- **napravite popis onoga što možete kontrolirati u odnosu na ono što ne možete**
Kriviti sebe za situacije koje su samo djelomično pod Vašom kontrolom označava da ste ljuti na sebe zbog stvari koje su iznad Vas samih.
- **usmjerite se na pozitivne aspekte situacije**
Zapišite si sve pozitivne ishode koji su proizašli iz ove situacije.
- **započnite s duhovnim aktivnostima**
Duhovnost omogućava ublažavanje krivnje. Stoga uzmite u obzir odlazak u crkvu i molitvu, meditaciju ili yogu te uživanje u prirodi.

4 REZIGNACIJA

- **nećete zauvijek biti u gdje ste sada**
Budite otvoreni, prihvatite se i volite se.
- **ako imate dan D, u redu je, osjetite svoje emocije, ali nemojte tu stati**
Počnite voditi dnevnik o emocijama koje proživljavate.
- **današnje stanje, emocije ili misli ne pripadaju sutrašnjem danu**
Neki dani su bolji, a neki gori. Uvijek sutra možete krenuti ispočetka.
- **usmjerite se na detalje umjesto da gledate cjelinu**
Zapišite što se pozitivno dogodilo u nekom danu ili situaciji iako je možda cjelokupno dan bio loš.
- **postavite male i realne ciljeve**
Kada napravite jedan mali zadatak, usmjerite se na idući. Na ovaj način osiguravate doživljaj uspjeha.
- **nagradite se**
Svaki cilj je vrijedan prepoznavanja, a svaki uspjeh slavlja.
- **kreirajte rutinu**
Raspored će Vam omogućiti osjećaj kontrole nad vlastitim životom.
- **radite ono u čemu uživajte**
Šetajte prirodom, družite se s prijateljima, razgovarajte s obitelji...
- **vizualizirajte opuštajuće situacije**
Zamislite neko opuštajuće iskustvo. Što vidite, što čujete, koji miris osjećate, kakav okus imate? Ostanite par minuta u toj opuštajućoj situaciji.

5 PRIHVATANJE



Žalost je podsjetnik na dubinu naše ljubavi. Bez ljubavi nema žaljenja. Prema tome, kada osjećamo svoju žalost koliko god ona bila neugodna i bolna, to je zapravo podsjetnik na ljepotu te ljubavi koja je izgubljena. U treperavom i zujećem svijetu naših života lako je izbrisati prošlost i prebaciti se na sljedeći trenutak. Odugovlačiti s čežnjom, gubitkom, žudnjom, samo je način na koji osjećamo bogatu i izvezenu teksturu života, razderano platno našeg svijeta koje biva beskonačno te uvijek iznova rasparavano i tkano.

Knjiga radosti, str 104.

KAKO SE NOSITI SA STRESOM?

Roditelji djece s teškoćama u razvoju izloženi su **višoj razini stresa** u usporedbi s roditeljima tipične djece. Višoj razini stresa doprinose svakodnevni izazovi djece s teškoćama, ali i drugi životni izazovi kao što su financijske poteškoće, poteškoće na koje mogu naići u braku, nedostatak slobodnog vremena i slično.

Obitelji djece s teškoćama u razvoju uspješnije će se nositi sa stresom ako razvijaju **osobne resurse** (pozitivnu sliku o sebi, samopoštovanje, konstruktivan pristup rješavanju problema, emocionalnu regulaciju...) i **obiteljske resurse** (zajedništvo, privrženost među članovima obitelji, empatija, zajedničke aktivnosti...). Isto tako, **podrška koju ostvaruju u svojoj sredini** pozitivno će doprinijeti pozitivnom ishodu kod obitelji.

Što možete učiniti kako biste ublažili djelovanje stresa?

Razgovarajte!

Podijeli s partnerom, prijateljem/prijateljicom, obitelji ono što Vas muči. Ne zadržavajte to u sebi jer to Vas može odvući u dublji ponor. Imajte na umu da se svatko bori s nečim, a to što vi trenutno o tome ne znate ne mora značiti da ljude oko Vas nešto ne muči.

Zatražite podršku!

Budite aktivni u traženju podrške za Vas i Vaše dijete. Podršku možete zatražiti od stručnih službi, od partnera, svojih roditelja, šire obitelji, Vaših prijatelja te drugih roditelja djece s teškoćama. Promislite što Vam nudi lokalna zajednica, možete li iskoristiti nešto od toga.

Prihvatite podršku!

Sasvim je u redu prihvatiti podršku drugih. Ne osjećajte se kao da ste u nečemu pogriješili ili da to predstavlja neuspjeh. Prihvaćanje podrške aktivna je strategija u nošenju sa stresom.

Prihvatite sebe!

Promislite o tome što Vas veseli, što Vas čini tužnima, a što biste voljeli promijeniti. Svakodnevno nastojte raditi na sebi i neka Vas vesele i mali pomaci promjena. Ne budite previše kritični prema sebi.

Gradite samopouzdanje!

Gradite samopouzdanje Vas kao osobe, ali i Vas kao roditelja. Možete svaku večer prije spavanja zapisati dvije stvari na kojima ste zahvalni i na koje ste ponosni. Nakon nekog vremena prolistajte bilježnicu u koju ste to zapisivali i tako si osvijestite vlastite kvalitete.

Pronađite vrijeme za sebe!

Uključite se u slobodne aktivnosti po vlastitom odabiru. Neka to bude vrijeme za Vas i vrijeme da se odmaknete od Vaših briga. To je važno za obnavljanje Vaše energije i omogućuje da se nosite sa svakodnevnim izazovima.

Hranite se zdravo i osigurajte sebi dovoljno sna!

Nemojte se iscrpljivati da biste mogli aktivno doprinosti svojoj obitelji. Jedite raznoliko, neka je prehrana obogaćena voćem i povrćem. Uključite se u fizičke aktivnosti, a to ponekad može i biti šetnja prirodom. Fizička aktivnost će Vam dobro doći kao ispušni filter za svakodnevne brige.

Uključite se u obiteljske aktivnosti!

Obiteljske aktivnosti Vas mogu zbližiti s Vašim partnerom i djecom. Neka aktivnosti budu ugodne i zabavne. Tako možete organizirati izlet u prirodu, odlazak na pizzu, filmsku večer, večer igranja društvenih igara, pripremanje slastica... Ta aktivnost može postati vašom obiteljskom tradicijom, a možete ih iznova mijenjati.

Uključite se u rad udruge roditelja djece s teškoćama u razvoju!

Dijeljenje informacija s drugim roditelja koji su u istoj ili pak sličnoj situaciji može Vam pomoći u nošenju sa stresom. Takvi kontakti omogućit će Vam da vidite koliko toga imate zajedničkog s drugim roditeljima te će Vam osigurati neke nove informacije ili rješenja.

KAKO Približiti TEŠKOĆU DJETETA DRUGIMA?

Kada prihvatite i pomirite se s teškoćom svoga djeteta potrebno je također užoj i široj obitelji te prijateljima objasniti dijagnozu djeteta.

KAKO POMOĆI VLASTITOJ DJECI DA RAZUMIJU TEŠKOĆU?



1. Budite iskreni s djecom. Recite im sve potrebne informacije o teškoći i dijagnozi njihovog brata ili sestre

2. Dopustite djeci da postavljaju pitanja, potrudite se odgovoriti na sva njihova pitanja

3. Objasnite djeci po čemu se njihov brat ili sestra razlikuju od njih

4. Usmjerite na ono po čemu su slični, ono što ih povezuje i u čemu su slični (npr. Ti voliš životinje, i Marko ih jako voli)

5. Objasnite djetetu da se teškoćom ne može zaraziti, kako se djeca ne bi bojala družiti ili pristupiti osobi s teškoćom

6. Objasnite djeci da njihov brat ili sestra može raditi iste stvari kao i oni ali im možda treba duže vremena ili neka vrsta pomoći



KAKO PRIBLIŽITI TEŠKOĆU OBITELJI I PRIJATELJIMA?

Razgovorom s obitelji i prijateljima pomoći će im da **bolje razumiju situaciju**. Što imaju bolje razumijevanje to vam bolju podršku mogu pružiti.

Kada ćete pričati o teškoći, što ćete reći i kome ćete reći ovisi o vama. **Na vama je** da odaberete s kime želite podijeliti informacije i iskustvo.

Kada krenete razgovarati o djetetu prvo se fokusirajte na **djetetove jake strane, zatim na njegove potrebe**. Tako ljudi mogu stvoriti ***sliku o djetetu*** bez da im prva asocijacija bude teškoća.

Kada vaši prijatelji i obitelj znaju što se događa mogu vam pružiti **emocionalnu podršku** i podršku **u svakodnevnim aktivnostima**.

KADA PRIČATI S DRUGIMA?

Dajte si vremena da proradite i prihvatite situaciju – obitelj i prijatelji ne moraju saznati istog trenutka kada i vi.

Ako krenete razgovarati i vidite da vam je i dalje teško, možete zatražiti još vremena i reći drugoj osobi da sada jednostavno ne možete pričati o tome. U dijeljenju informacija možete postaviti svoj tempo.

S KIM PRIČATI?

Na početku možete odrediti s kime želite pričati ovisno o tome **koliko ste bliski i koliko povjerenja imate u njih**. Za neke ljude možda unaprijed znate da će biti podržavajući i htjet ćete njima prvo reći dijagnozu.

Vaša obitelj i prijatelji **vjerojatno će htjeti znati** o čemu se radi i **kako vam mogu pomoći**.

KOJE INFORMACIJE PODIJELITI?

Ne morate svima davati sve detalje.

Podijelite **onoliko koliko mislite** da treba i **koliko je vama ugodno**

Možete **isplanirati** ono što ćete reći ljudima i to izgovoriti nekoliko puta naglas kod kuće ili u razgovoru s partnerom.

Fokusirajte se na **jake strane djeteta**.

Većina ljudi s kojima ćete pričati bit će otvoreni i podržavajući, ali bit će i onih koji će reagirati negativno i možda vas povrijediti, ako se to dogodi znajte da su oko vas ostali oni **ljudi na koje možete računati i koji vam žele najbolje**.



? PONEKAD SE OSJEĆATE UDALJENIM OD VAŠEG DJETETA TIPIČNOG RAZVOJA

? PONEKAD NE ZNATE KAKO BI PRISTUPILI VAŠEM DJETETU TIPIČNOG RAZVOJA

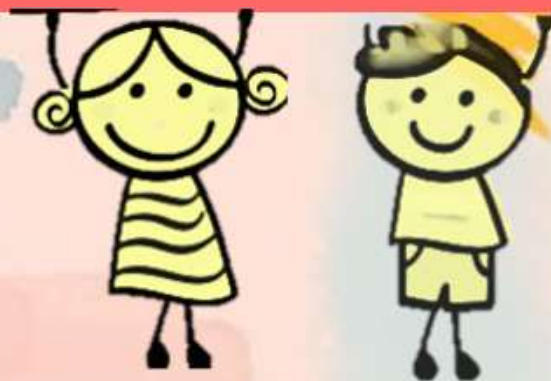
? PONEKAD NE RAZUMIJETE U POTPUNOSTI VAŠE DIJETE TIPIČNOG RAZVOJA

? PONEKAD SE OSJEĆATE KAO DA NE ČINITE DOVOLJNO ZA VAŠE DIJETE TIPIČNOG RAZVOJA

PODRŠKA BRAĆI I SESTRAMA DJECE S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

- ❖ djeca tipičnog razvoja osjećaju cijeli spektar emocija vezanih uz teškoću brata ili sestre s teškoćama u razvoju
- ❖ važno im je pokazati da Vam je stalo do njih i da razumijete kroz što prolaze

**POKAŽITE IM DA SU VAM JEDNAKO VAŽNI
KAO I DIJETE S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU**



? KAKO NJGOVATI ODNOS S DJETETOM I PRUŽITI MU PODRŠKU

RAZGOVARAJTE O DJETETOVIM OSJEĆAJIMA

Kada potaknete svoje dijete da iznosi svoje misli i osjećaje, a slušate ih bez osuđivanja ili okrivljavanja, šaljete poruku da je u redu da se vaše dijete osjeća tako. Na primjer, „Razumijem da si ljut kada ti brat čupa kosu“. „Znam da se ponekad osjećaš zanemareno, ali jako se trudim. Iskreno mi je stalo do tebe“.

IZRAZITE VLASTITE OSJEĆAJE

Kada govorite o svojim osjećajima vezanim uz djetetovu teškoću, pokazujete dobar primjer svoj svojoj djeci. U redu je pokazati svojoj djeci da imate puno različitih osjećaja o situaciji. Na primjer, „Bila sam sretan/na kad si pomogao staviti bratu kapu“. „Iznerviram se kad me ljudi pitaju puno pitanja o tvojoj sestri, ali također mi je drago što su zainteresirani. Ponekad im kažem da ne želim pričati o tome“.

PRONAĐITE VRIJEME ZA ZAJEDNIČKA DRUŽENJA

Vaše dijete može primijetiti kako mnogo više vremena provodite s drugim djetetom. Pitajte dijete da odabere aktivnost u danu u kojoj želi da zajednički sudjelujete ili ju sami predložite. Na primjer, „Radujem se što ćemo ići u lunapark danas nakon škole. Mislio/la sam poslije toga na pizzu. Ili možda nešto drugo želiš?“. Vaše će dijete cijeniti vrijeme u kojem ste posvećeni samo njemu/njoj.

ZAJEDNO RJEŠAVAJTE PROBLEME

Svaki dan, Vi i Vaše dijete suočavate se s različitim iskustvima i emocijama. Zajedničko rješavanje problema dobar je način za njihovo rješavanje i izgradnju vašeg odnosa. Prvo je važno prepoznati djetetove emocije prije nego što pokušate riješiti probleme. Na primjer, možda vidite da se ljuti zbog nečega što njezin brat radi. Možete reći: „Izgleda da si ljuta što brat ne želi prestati lupati. U redu je osjećati se ljutito“. Zatim dajte vremena djetetu da se smiri i pokušate doći do zajedničkog rješenja.

POMOZITE SVOM DJETETU DA PROŠIRI KRUG PRIJATELJA

Osjećaj povezanosti s ljudima unutar i izvan obitelji važan je za svu djecu. Svom djetetu to možete omogućiti uključivanjem u sportske aktivnosti, aktivnosti lokalne zajednice ili kroz različite izvannastavne aktivnosti. Starija djeca i tinejdžeri trebaju imati priliku provesti vrijeme s prijateljima bez uključivanja svoje braće i sestara s teškoćama u razvoju.

INFORMIRAJTE SE O ŽIVOTU VAŠEG DJETETA

Razgovarajte s Vašim djetetom o onome što se trenutno događa u njegovom životu. Pokažite interes za sve aspekte njegova života. Nagrađujte njegove uspjehe i potičite njegov napredak. Na primjer, „Kako ti je bilo danas u školi?“. Jesi li riješio/la onaj problem koji si imao/la?“ „Tvoje ocjene i ponašanje su odlične. Zasluguješ odlazak na koncert.“

UKLJUČITE DIJETE U GRUPE PODRŠKE ZA BRAĆU I SESTRE DJECE S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Grupe podrške i vršnjačka potpora omogućit će Vašem djetetu da shvati da njegova/njezina situacija nije jedinstvena te da postoje mnogi sa sličnim ili istim iskustvima. Također, sigurno okruženje omogućit će mu da razgovara o onim temama o kojima ne može razgovarati s Vama ili ga čine ranjivim pred drugim bliskim ljudima.



NISTE SAMI!

[Komunikacijom i suradnjom s edukacijskim rehabilitatorima i drugim stručnjacima možete dobiti potrebnu podršku za dijete s teškoćama, kao i za cijelu obitelj!]

? KAKVA KOMUNIKACIJA TREBA BITI

JASNA

BUDITE KONKRETNI

NEMOJTE DAVATI
NEJASNE I
DVOSMISLENE
ODGOVORE

BUDITE JASNI U
OČEKIVANJIMA KOJE
IMATE OD
STRUČNJAKA

OTVORENO IZNESITE
SVOJE STAVOVE I
MIŠLJENJE

PRODUKTIVNA

IMAJTE NA UMU DA
KOMUNIKACIJA VODI K
RJEŠENJU PROBLEMA

KVALITETNA
KOMUNIKACIJA ZA
SOBOM NOSI RAZNE
PRODUKTE, A
SURADNJA JE JEDAN OD
NJIH

IMAJTE NA UMU CILJ I
SVRHU CIJELOG
PROCESA I NJEGOVU
ULOGU ZA VAŠU CIJELU
OBITELJ

PRIKLADNA

USMJERITE SE NA
SUGOVORNIKA S KOJIM
KOMUNICIRATE

ISKAZUJTE SVOJE
MIŠLJENJE I INTERESE,
NO U ODREĐENOJ
MJERI POŠTUJTE I ONO
ŠTO KAŽU DRUGI

POKAŽITE ZANIMANJE
ZA MIŠLJENJE
DRUGOGA

OSVIJESTITE TON GLASA
I STAV KOJI ZAUZIMATE

Za **uspješnu komunikaciju i suradnju** s edukacijskim rehabilitatorima, odgojiteljima, učiteljima i drugim stručnjacima važno je da prethodno osmislite **koju poruku** želite komunicirati i **kako mislite** da je najbolje da to kažete!

KOJE VJEŠTINE PRIMJENJIVATI U KOMUNIKACIJI I SURADNJI U OBITELJI, ALI I SA STRUČNJACIMA?

AKTIVNO SLUŠANJE

Aktivnim slušanjem usmjeravamo pažnju na ono što osoba govori i osjeća te uzvraćamo vlastitim riječima kako smo razumjeli govornikovu poruku!

KAKO AKTIVNO SLUŠATI?

- koristite neverbalne znakove
- gledajte osobu u oči
- izbjegavajte ometajuće pokrete
- ne prekidajte sugovornika
- pojasnite detalje
- naučite šutjeti

ŠTO POSTIŽETE AKTIVNIM SLUŠANJEM?

- pokazat ćete vaš interes za sugovornika
- potiče se daljna komunikacija
- poboljšavaju se međuljudski odnosi
- sugovornici se u razgovoru smiruju i „hlade“

ASERTIVNOST

Asertivno obraćanje odnosi se na zauzimanje za svoja prava, a istodobno se ne narušavaju prava drugih!

KAKO POSTATI ASERTIVAN?

- aktivno slušajte
- poštujujte sebe i druge
- komunicirajte jasno
- naglasak stavite na rješavanje problema
- pohvalite sugovornika
- preuzimate odgovornost za svoje riječi i djela
- ispričajte se kada pogriješite

ŠTO POTIŽETE ASERTIVNOŠĆU?

- zadržavate svoje samopoštovanje
- ostvarujete svoje potrebe
- branite svoj osobni prostor
- potvrđujete vlastito i tuđe dostojanstvo
- zalažete se za svoja prava na **jasan, direktan i prikladan način**

KONSTRUKTIVNO RJEŠAVANJE SUKOBA

U komunikaciji sukob je česta pojava
Mislite da nema pravog načina za rješavanje sukoba?
Evo nekoliko savjeta za Vas!

Nema upotrebe fizičke sile, prijetnji i vrijeđanja!

Promijenite točke gledišta. Stvarajte **nove zajedničke perspektive!**

Budite **otvoreni** za razgovor kako ne bi došlo do nesporazuma!

U razgovor je ponekad korisno uvesti "**treću osobu**" koja će imati ulogu posrednika!

Imajte **povjerenja** u svog sugovornika, bilo da se radi o stručnjaku ili o članu obitelji!

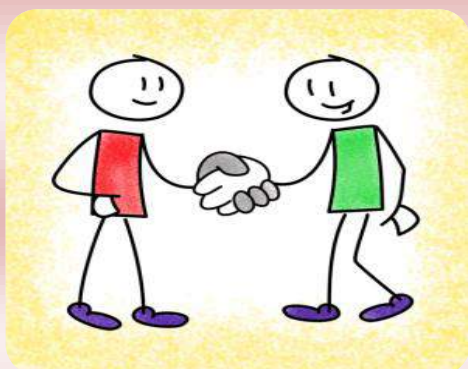
Nemojte napadati drugoga već iznesite svoje potrebe i mišljenje kroz **ja-poruke**

Obostrana **empatija** poboljšava dijalog!

Uočite **zajedničke ideje i mišljenja** koja dijelite!

Usklađivanjem **interesa i pomirenjem** izgradite novi odnos!

„JA-PORUKE“



JA – PORUKE usmjerene su jasnoj informaciji kako nečije ponašanje utječe na drugoga.

„Bojim se da će se moje dijete povući u sebe. Zabrinut/a sam jer ne znam kako da mu pristupim. Brine me misao da smo nešto propustili učiniti. Kako Vi procjenjujete postignuti napredak?“

„Želim da moje dijete nauči čitati i pisati kao i ostala djeca. Tužan/na sam i zabrinut/a jer on ne postiže uspjeh na tom području.“

„Kada mi kažeš da nikad nemam vremena za obitelj, ja se osjećam prozvano i tužno te me to jako povrijedi. Smatram da najveći dio svog slobodnog vremena posvetim obitelji.“

KOMUNIKACIJA I SURADNJA U OBITELJI

NEKADA NEMAMO DOVOLJNO
VREMENA JEDNI ZA DRUGE.

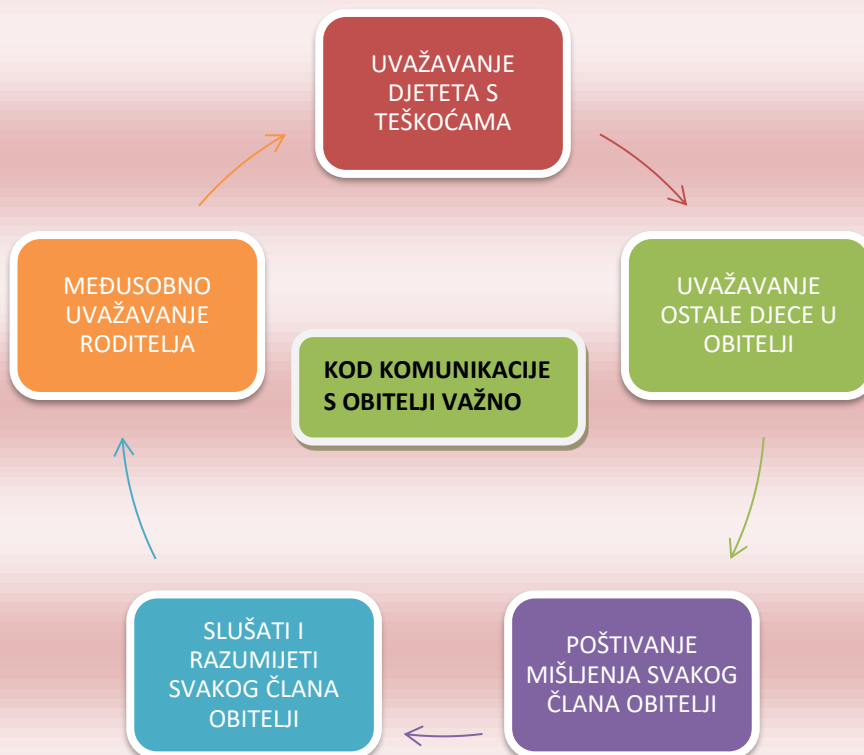
ČESTO NENAMJERNO
UPOTRIJEBIMO GRUBU RIJEČ.

NESPORAZUMI SU DIO SU
OBITELJSKIH ODNOSA

TO JE SVE NORMALNO! A EVO I KAKO
PORADITI NA TOME! 😊

KAKO POBOLJŠATI KOMUNIKACIJU?

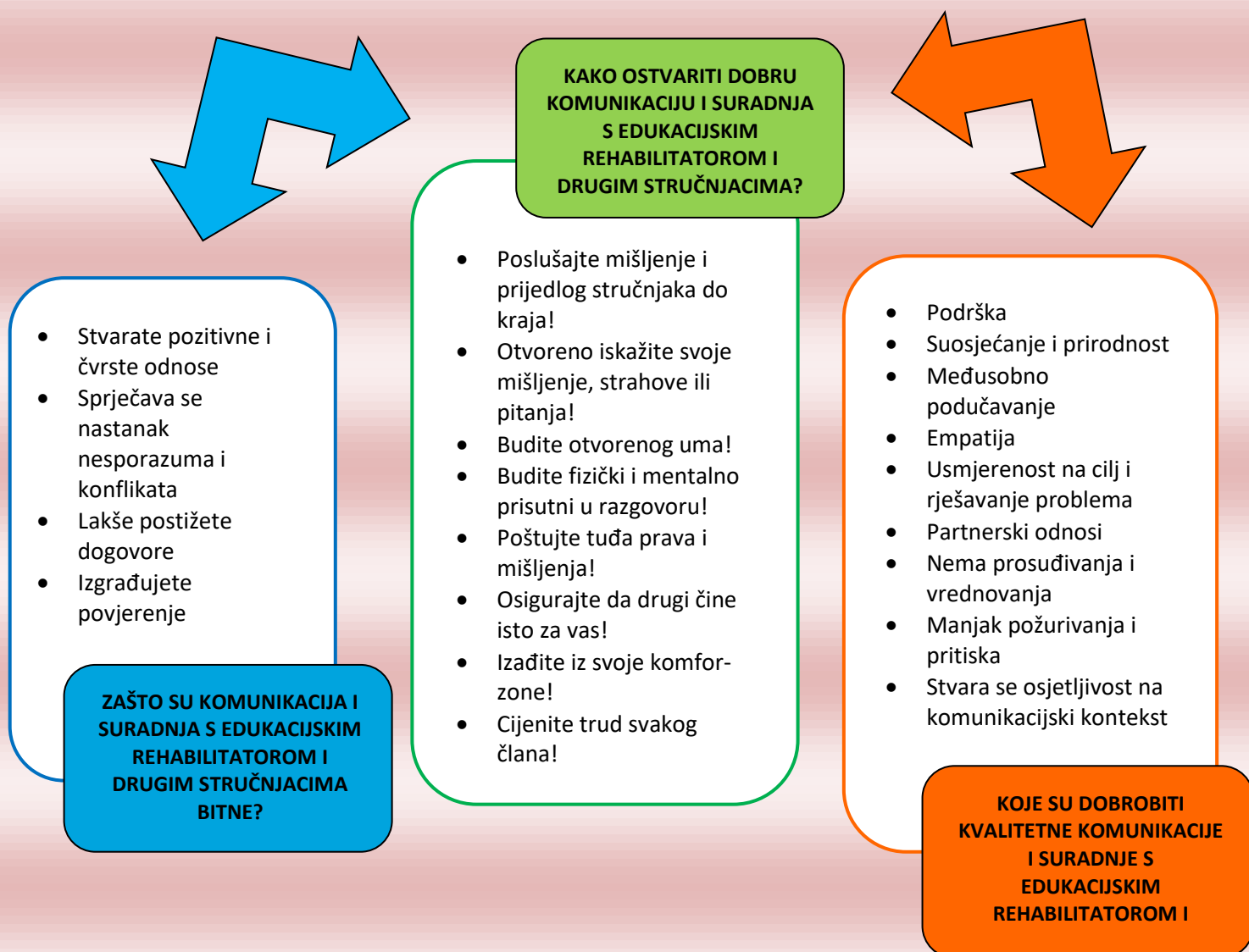
1. Budite dostupni i imajte vremena za razgovor!
2. Ostavite distraktore pažnje (npr. mobitel, TV) postrani i posvetite se obitelji!
3. Fokusirajte se i ostanite mentalno uključeni u razgovor!
4. Strpljivo slušajte jedni druge!
5. Nemojte pretpostavljati da znate odgovor unaprijed!
6. Nemojte biti osuđujući i kritični prema drugima!
7. Potražite rješenje problema zajedno!



KOMUNIKACIJA I SURADNJA S EDUKACIJSKIM REHABILITATORIMA I DRUGIM STRUČNJACIMA

7 zlatnih pravila komunikacije i suradnje:

1. Radite zajedno kao tim!
2. Imajte pouzdanja jedni u druge!
3. Vjerujte jedni drugima!
4. Budite fleksibilni!
5. Dijelite međusobom zajedničke ideje i vizije!
6. Zabavite se!
7. Budite iskreni jedni prema drugima!



*Važno je za znati i:

Kroz proces savjetovanja i komunikacije često se dogodi da osobe promijene način shvaćanja i viđenja nekog problema, stoga ih navedeni suradnički odnosi mogu dovesti i do stvaranja novog smisla i nove razine osobnog integriteta! 😊

SLOBODNO VRIJEME

[Slobodno vrijeme je vrijeme koje pojedinac ispunjava aktivnostima prema osobnim željama i interesima, a oslobođen je od poslovnih i obiteljskih obveza.]

Slobodno vrijeme osigurava:

- odmor
- razonodu
- razvoj osobnosti.

RODITELJI DJECE S TEŠKOĆAMA
TEŠKO OSIGURAVAJU VRIJEME ZA
SEBE, ODNOSNO SVOJE SLOBODNO
VRIJEME.

NO MORA LI BITI TAKO ?

Uzimajući u obzir da biti roditelj djetu s teškoćom može biti iscrpljujuće i zahtjevno, važno je osigurati vrijeme za sebe. Slobodno vrijeme služi da se odmaknete od svakodnevnih aktivnosti i napunite baterije za izazove koji Vas očekuju u svakodnevnom životu.

Aktivnosti slobodnog vremena ne trebaju uvijek biti previše zahtjevne i teške za organizaciju, ponekad to može biti kava s prijateljem/prijateljicom ili odlazak u šetnju s partnerom.

Važno je da Vas te aktivnosti ispunjavanju i da uživete u njima.

? Kako organizirati aktivnosti slobodnog vremena

ŠTO?

Koja aktivnost Vas veseli ili opušta? U kojoj aktivnosti biste uživali? Neka tu aktivnost bude moguće ostvariti u trenutnoj životnoj fazi.

TKO?

Koga biste voljela uključiti u tu aktivnost? U redu je ako želite biti sami ili pak uključiti čitavu obitelj.

KADA?

Kada biste se mogli uključiti u tu aktivnost? Koji bi to bio dan i u koliko sati? Planirajte svoje slobodno vrijeme i tog plana se nastojte držati.

GDJE?

Gdje bi se ta aktivnost odvijala? Vodite računa je li potrebno dugo putovati za ostvarenje određene aktivnosti ili se pak aktivnost može ostvariti u blizini.

TKO MI JE PODRŠKA?

Tko Vam može pričuvati dijete/djecu? Drugi roditelj, baka i djed, prijatelji, dadilja? Možete li dijete upisati u neki sportski program, odvesti u igraonicu?

- duženje s prijateljima
- šetnja
- meditacija
- gledanje filmova/serija
- čitanje knjiga
- igranje društvenih igara
- sportske aktivnosti
- odlazak u kupovinu...



! Ako odvojite vrijeme za sebe ništa loše ne činite Vašem djetetu ili obitelji. Naprotiv, nakon slobodnih aktivnosti spremnije odgovarate na svakodnevne izazove.

? TKO SMO MI

MI SMO EDUKACIJSKI REHABILITATORI

[Edukacijski rehabilitator je stručnjak koji obavlja reguliranu, edukacijsko-rehabilitacijsku djelatnost.]

? ŠTO RADIMO

[Obavljamo edukacijsko-rehabilitacijsku procjenu, prevenciju, probir, ranu intervenciju, davanje mišljenja i preporuka, samostalno i timsko planiranje, kreiranje, provedbu, evaluaciju i modifikaciju individualiziranih edukacijsko-rehabilitacijskih programa. Provodimo individualne i grupne kurikulume, intervencije, edukacijsko-rehabilitacijske i terapijske postupke i podršku u cilju unapređenja funkcionalnih sposobnosti **ciljane populacije**, stjecanje akademskih znanja i vještina, profesionalnog osposobljavanja/rehabilitacije, unapređenja njihovog životnog okruženja i kvalitete života. Edukacijski rehabilitatori analiziraju i kreiraju postupke unapređenja procesa inkluzije te razvoja suvremenih modela i programa podrške u zajednici.]

? TKO ČINI CILJANU POPULACIJU

[Ciljana populacija edukacijskog rehabilitatora su djeca s neurorazvojnim čimbenicima rizika, simptomima rizika i teškoćama u razvoju te odrasle osobe s invaliditetom. Ciljanu populaciju čine pojedinci s intelektualnim teškoćama, teškoćama učenja, ADHD-om, poremećajem iz spektra autizma (PSA), višestrukim teškoćama, motoričkim poremećajima, kroničnim bolestima, teškoćama vizualne percepcije, slijepa, slabovidna i gluhoslijepa djeca/odrasle osobe, kao i njihovo okruženje. U odnosu na okruženje, u fokusu edukacijskih rehabilitatora su intervencije, edukacije, savjetovanja i podrška njihovim obiteljima, skrbnicima/udomiteljima kao i informiranje, edukacije i savjetovanje odgojitelja, učitelja i nastavnika, strukovnih učitelja, pomoćnika u nastavi, asistenata u stanovanju, radnih asistenata, osobnih pomoćnika, poslodavaca, stručnih suradnika i drugih stručnjaka.]

? GDJE DJELUJEMO

[Edukacijski rehabilitatori rade u sustavu odgoja i obrazovanja, socijalne skrbi, zdravstva, profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja, civilnog sektora te privatnoj praksi.]

! TU SMO ZA VAŠE DIJETE I ZA VAS

Edukacijske rehabilitatore možete potražiti u svojoj lokalnoj sredini, u vrtiću, školi, centru za rehabilitaciju, udrugama i sl. Također, možete nas potražiti u Centru za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta.

Više informacija o Centru za rehabilitaciju ERF-a možete naći na <https://centar.erf.unizg.hr/>