

ПОДРШКА РОДИТЕЉИМА ДЕЦЕ СА СМЕТЊАМА У РАЗВОЈУ И ХРОНИЧНИМ БОЛЕСТИМА



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2022. годину: „Унапређење менталног здравља породице – Подршка од самог почетка“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:

izjzv.org.rs

Ауторка: проф. др Татјана Крстић, психолог

Брига о сваком детету изискује посвећеност родитеља, учење како да сензитивно препознају и одговоре на дететове потребе, време, финансијска средства. Брига о хронично болесном или детету са сметњама у развоју значајно повећава захтеве који се постављају пред родитеље и тако утиче на њихово психолошко и физичко здравље.

Када сазнате да ваше дете има хроничну болест или сметње у развоју, мења се готово сваки аспект живота породице. Неизвесност у погледу прогнозе дететовог стања, као и сумња у своје родитељске вештине потребне за бригу о детету појачава страхове, несигурност и забринутост.

Искуства родитеља показују да је значајно, чак и неопходно, да након сазнања дететове дијагнозе која се односи на неко хронично здравствено стање или сметње у развоју, чланови породице добију подршку која ће им олакшати прилагођавање и помоћи да одрже породично благостање.

ПРВИ МОМЕНТИ НАКОН САЗНАВАЊА ДИЈАГНОЗЕ



Почетни период након сазнавања дететове дијагнозе је изузетно стресан период за вас као родитеље. Ви се морате бринути о детету, али истовремено наћи начин да превазиђете своја болна осећања и неизвесност коју носи сазнање дијагнозе.

Прилагођавање на сазнање о дететовом стању је процес и за њега је потребно време.

Постоје различити начини како да превладате стрес. Корисно је да нађете начин који ће вама помоћи да добро функционишете на родитељском, али и личном плану.

Прихватите и активно тражите подршку коју можете да добијете од особа или стручњака из свог окружења.

РОДИТЕЉСКЕ НЕГАТИВНЕ ЕМОЦИЈЕ

Ако ваше дете има озбиљне здравствене или развојне проблеме, очекивано је да поводом тога осетите: **страх, осећај кривице, разочарање, љутњу**. Ове емоције се не јављају истовремено код свих родитеља и не у истом интензитету. **Природно је и очекивано да повремено осећате негативне емоције**. То није знак да не волите своје дете, да сте лоши родитељи или да са вама нешто није у реду.

Искуства родитеља су показала да се код готово свих родитеља јавља туга, те се може рећи да је она универзална емоција коју родитељи доживљавају, посебно након почетног сазнања дететовог стања.

У реду је да осећате тугу, кривицу или друге болне емоције. Међутим, понекад оне могу да отежају да будете права подршка детету. Ако приметите да вам је тешко да се носите сами са неугодним осећањима или да ометају квалитет вашег породичног живота, можете да потражите стручну психолошку подршку.



РОДИТЕЉСКЕ ПОЗИТИВНЕ ЕМОЦИЈЕ

Бројни родитељи описују позитивне емоције које доживљавају са својим дететом, као што су **љубав, срећа, уживање.**

Изузетно је важно да се усмерите на јачање здравих породичних снага и да негујете позитивна, пријатна осећања. Увек се трудите да се усмерите на то шта ви као породица можете да учините како би и вама и вашем детету било што боље.

Родитељи воле своје дете без обзира на његово стање. Оно може још више да вас, као породицу, зближи и повеже. Важно је да у оквиру породице отворено разговарате о осећањима, размишљањима и искуствима и развијате заједништво. На тај начин ћете најбоље моћи да подржите једни друге.



ШТА ВАМ МОЖЕ ПОМОЋИ ДА СЕ БОЉЕ АДАПТИРАТЕ НА ДЕТЕТОВО СТАЊЕ?

Знање и разумевање дететовог стања

Важно је да имате све потребне информације о дететовој дијагнози, да научите кроз шта ваше дете пролази. Потребно вам је и знање о могућим последицама дететовог стања, као и о могућностима добијања додатне подршке и услуга. Зато је важно да развијете односе поверења са свим професионалцима укљученим у живот вашег детета. Постављајте питања, сазнајте које су додатне услуге које ваше дете може да добије, шта је доступно у вашој заједници.

Знање о потребним активностима

Овај аспект укључује да **знате које су потребне терапеутске и друге врсте активности** које су важне за ваше дете, који су начини лечења, како се изводе, зашто су важни. Подразумева и знање о томе **шта ви као родитељ треба да радите са својим дететом** у кућном окружењу у вези са свакодневном негом, али и активности које ће подстицати дететов развој. Поред тога, важно је имати на уму да **ваше дете има потребе као и сва друга деца укључујући блискост, заједничко време, игру, опуштање**.





Прихватање и изражавање својих осећања

Важно је да испољите осећања која вас муче, али и да исказујете радост и понос. И детету и вама је потребно пријатно окружење, испуњено уживањем и разумевањем. **Прихватите своја осећања.** Поделите основне информације и осећања о свом детету са блиским људима како би могли боље да разумеју и вас и дете, али се трудите да једина тема ваше комуникације у вези са дететом не буде истицање здравствених тешкоћа. Нађите начине за уживање током игре и свакодневних активности.

И да не заборавите, свако дете је јединствено. Стога, пратите његово понашање, учите шта му прија, а шта не. Играјте се са њим и откривајте заједничке активности у којима ћете уживати и ви и ваше дете и покажите му позитивна осећања.

КОЛИКО ЈЕ ВАЖНА СОЦИЈАЛНА ПОДРШКА?

Уколико сте ви родитељи деце са сметњама у развоју или хроничним болестима, знајте да кроз ово искуство не морате да пролазите сами!

Веома је важна подршка коју можете да добијете из вашег најближег окружења, првенствено подршка коју родитељи пружају једно другом, а затим и подршка од шире породице, блиских пријатеља и рођака.

Сасвим је у реду да тражите помоћ и подршку од људи са којима сте блиски.

Други људи понекад не умеју да препознају ваше стварне изазове, потребе и начине како би вам они могли бити од користи. Такође, блиске особе и пријатељи често желе да помогну, али не знају како или која врста помоћи вам треба. **Зато је важно да отворено разговарате са њима и упутите их у врсту подршке и помоћи која вам је потребна.**

Психолози, психијатри, психотерапеути, социјални радници и бројни други професионалци могу бити од велике помоћи. Може вам бити корисна и подршка коју можете добити од родитеља друге деце са хроничним болестима или сметњама у развоју, било у индивидуалним контактима или кроз родитељска удружења. Будите активни у тражењу подршке и помоћи.



Бесплатна стручна помоћ:

- психолози и психијатри у домовима здравља,
- психолошке службе других здравствених установа / ординација,
- саветовалишта за брак и породицу, центри за социјални рад,
- психолошка саветовалишта удружења грађана,
- онлајн психолошко саветовалиште “Причајмо (к)од куће”, Подружница за Јужнобачки округ

Друштва психолога Србије и Институт за јавно здравља Војводине

Информације: pricajmokodkuce@gmail.com, www.pricajmokodkuce.com;

Штампа:

Футура, Нови Сад

Припрема за штампу, дизајн и илустрације

Футура, Нови Сад

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

364.4-053.2-056.26/.36

КРСТИЋ, Тајјана, 1971-

Подршка родитељима деце са сметњама у развоју и хроничним болестима / Тајјана Крстић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2022 (Нови Сад : Футура). - 8 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 10.000.

ISBN 978-86-86185-81-5

а) Деца са посебним потребама -- Родитељи

COBISS.SR-ID 80409609