



Savetovanje porodica za formiranje mreže podrške



Dom zdravlja
Novi Sad



HARMONIJA
CENTAR ZA PODRSKU RANOM RAZVOJU I
PORODIČNIM ODNOSIMA

unicef 
za svako dete

uz podršku The LEGO Foundation 

Savetovanje porodica za formiranje mreže podrške



Mreža podrške jedna je od najvažnijih zaštitnih činilaca kada se porodica i pojedinac susreću sa stresom. Stres može da potiče iz izvora koji su očekivani i dešavaju se većini porodica. On je uglavnom vezan za izazove staranja o detetu i menja se kako dete raste,

ili za uzrast roditelja. Međutim, gotovo svaka porodica, makar jednom u životu, doživi i stres čiji je izvor u nekom neočekivanom, značajnom događaju koji remeti svakodnevno funkcionisanje porodice i svih (ili nekih) njenih članova. Svako stresno iskustvo traži

od roditelja i porodice u celini da se prilagodi, promeni svoje uobičajeno ponašanje ili rutine kako bi adekvatno odgovorili na nove zahteve. Ovo se dešava i kada je izvor stresa neprijatno iskustvo (gubitak posla, bolest člana porodice, neizvesnost materijalnog stanja i slično), ali i kada je u pitanju prijatno iskustvo- venčanje, preseljenje u drugo mesto ili stan, trudnoća i rođenje novog člana porodice.

Izloženost stresu može da umanja, na duže ili kraće vreme, kapacitete roditelja da odgovore na potrebe deteta. Takođe, dugotrajna izloženost stresu, ponavljanje stresnih iskustava ili veliki intenzitet stresa, značajno negativno utiču na mentalno zdravlje, raspoloženje i veštine roditelja da se adaptira. Na taj način trajnije remeti brigu o detetu, ali i dobrobit i deteta i roditelja. Dobra mreža podrške štiti od takvih efekata, umanjuje rizike po zdravlje i razvoj deteta, ali i po dobrobit roditelja. Zato je važno da, od prvih susreta sa porodicom razvijate mrežu podrške za njih i sa njima.



@UNICEF Srbija / Pančić



Vi ste važan i nezamenljiv deo formalne mreže podrške.

Vi ćete biti važan izvor podrške za roditelje i predstavnik takozvane **formalne mreže podrške**. Nju čine profesionalci različitih profila koje će porodica susretati, brinući se, najpre o toku trudnoće, a zatim i o detetu. Zato:

- Nastojte da porodicu jasno informišete o svojoj ulozi i ulozi drugih profesionalaca koji će, u prvo vreme, brinuti o zdravlju i napredovanju deteta. Načinite za porodicu predvidivim i poznatim ritam i cilj vaših poseta (ili vaših susreta).

Obratite pažnju na neformalnu podršku koju porodica ima.

Osim formalne mreže, postoji i **neformalna mreža podrške**. Nju čine šira porodica, prijatelji, ali i poznanici poput grupa roditelja u parku, komšija i slično. Ovi izvori podrške su veoma važni i „moćni“ za porodicu: najčešće su emotivno bliski, imaju puno zajed-

ničkih tema, dele interesovanje, zajedničke brige o detetu, dostupni su i opažaju se kao vešti i spremni da pomognu u svakodnevним situacijama. Za porodicu je važno da nađe dobar balans između uključenosti porodice i prijatelja i ličnog angažovanja u brizi o detetu. Zato u radu sa porodicama:

- Još od perioda trudnoće posvetite se razvoju roditeljskog saveza. Prva, najdostupnija i najintenzivnija podrška za roditelje nalazi se u njihovom deljenom staranju o detetu. Dobar roditeljski savez osigurava mogućnost razmene iskustava (kako je biti roditelj), razmene doživljaja deteta, ujednačavanje vaspitnih ideja i ponašanja, ali i podelu obaveza u brizi o domaćinstvu i o detetu. Još važnije, dobar, snažan roditeljski savez biće nezamenljiv izvor učenja o tome kako se bude roditelj i za oca i za majku, veliki izvor samopouzdanja i doživljaja kompetentnosti u staranju o detetu. On će osigurati uključenost oba roditelja u brigu o detetu. Takođe, on će omogućiti da se na vreme prepoznaju potrebe roditelja za podrškom, pogotovu u sferi mentalnog zdravlja, promena

u raspoloženju i emotivnom reagovanju prilikom prilagođavanja na zahteve brige o detetu.

- Savetujte porodicu, još od perioda trudnoće, ali i kontinuirano tokom poseta novorođenčetu, odojčetu i malom detetu, o korisnim načinima uključivanja šire porodice i prijatelja u mrežu podrške staranja o detetu. Ključna poruka za porodicu, ali i veština koju bi porodica trebalo da razvije je da se šira porodica i prijatelji, pogotovu u periodu neposredno nakon rođenja deteta, uključuju pre svega u pomoć oko brige o domaćinstvu, nabavku. Na ovaj način, roditeljima se ostavlja puno prostora da brinući o detetu, kreiraju rutine staranja, upoznaju se i povežu sa detetom. Svakako je važno savetovati otvorene razgovore o osećanjima, prilagođavanju, izvorima napetosti, kao deo brige o mentalnom zdravlju oba roditelja.

Udruženja roditelja kao izvor neformalne podrške.

Važan izvor neformalne podrške mogu biti i **udruženja roditelja**, pogotovu za porodice koje se suočavaju sa specifičnim izazovima u brizi i staranju o detetu - poput porodica prevremeno rođene dece, dece sa hroničnim zdravstvenim teškoćama ili smetnjama u razvoju, usvojiteljskih ili hraniteljskih porodica i slično. Ostvarivanje kontakta sa udruženjima roditelja za njih često znači, osim podrške u prevladavanju zabrinutosti i drugih teških osećanja vezanih za samo staranje o detetu, bolju informisanost o pravima i načinima ostvarivanja dodatne podrške kada je to je potrebna. Zato je važno da:

- Budete informisani o tome koja udruženja roditelja funkcionišu u vašoj lokalnoj zajednici. U radu sa porodicama kojima bi bilo korisno da se sa njima povežu, imajte na umu važnost pripadnosti ovoj grupi iz njihove perspektive i pronađite načine da ih ka ovim izvorima podrške uputite.

Mediji kao izvor podrške.

Kao izvore neformalne podrške, porodice često vide internet, diskusione grupe na internetu ili medije generalno. Međutim, iako mogu ponuditi kvalitetne sadržaje i savete, internet je često prepun različitih neproverenih informacija, ličnih iskustava koja ni na koji način ne mogu doprineti boljem osećanju ili prilagođavanju roditelja. Konačno, internet sam, nikada ne može zameniti razgovor i kontinuiranu podršku osoba oko roditelja i oko porodice. Zato je važno da:

- Porodicu uputite na izvore provereno kvalitetnih informacija i saveta na internetu i u medijima generalno. Podelite sa njima naslove provereno korisnih knjiga ili sličnih vodiča za roditelje ukoliko imaju potrebu za tim. Budite jasni kada govorite o korisnim načinima korišćenja ovog izvora podrške i svakako naglasite svoju dostupnost, ali i dostupnost drugih profesionalaca za savete o konkretnim pitanjima vezanim za brigu o njihovom detetu.

U kontekstu epidemije!

Imajte na umu da neizvesnost, briga za zdravlje, izolovanost, nedostupnost uobičajenih izvora podrške kreiraju snažne, relativno trajne izvore stresa. Roditelji reaguju različito na taj stres i imaju različite veštine da se adaptiraju. Zato:

- Naučite roditelje da prepoznaju negativne efekte stresa i potraže pomoć na vreme.
- Savetujte roditelje o bezbednim kontaktima i načinima na koje mogu da za sebe osiguraju dostupnost informacija, druženje u slobodno vreme, uključivanje porodice i prijatelja u pomoć oko staranja o domaćinstvu i slično.

► **Savetovanje porodica za formiranje mreže podrške**