

# VODIČ - RODITELJI ZA RODITELJA



Udruga "Poseban prijatelj"

# **Snaga roditelja – kad dijelimo iskustva, lakše rastemo**

Dobrodošli

Kad dijete ima teškoću u razvoju, cijela obitelj krene novim putem.

Ovaj vodič stvoren je iz iskustava roditelja – kako bi drugima pomogao da lakše pronađu podršku, informacije i nadu.

**✊ Jer nitko ne razumije roditelja bolje od drugog roditelja.**

# Prvi koraci – što nakon dijagnoze?

Dijagnoza ne definira vaše dijete. Ona pomaže razumjeti njegove potrebe i mogućnosti.

Kako započeti:

- **Zatražite mišljenje stručnjaka** (edukacijski rehabilitator, fizioterapeut, radni terapeut, logoped, psiholog).
- **Pitajte sve što vas zanima** – zapisujte odgovore.
- **Usmjerite se na ono što dijete može**, ne samo na ono što ne može.
- **Potražite lokalne udruge** i oblike podrške u zajednici.

# Prvi koraci – što nakon dijagnoze?

## **Rana intervencija je zlato:**

Što ranije počnete s terapijama (logoped, fizioterapija, radni terapeut, defektolog), to bolje.

## **Budite uporni u traženju termina.**

**Budite terapeut kod kuće:** Stručnjaci su tu da vam pokažu kako raditi s djetetom. Prave rezultate postižete vi, svakodnevnim radom u obiteljskom okruženju.

**Mapa blaga:** Od prvog nalaza, sve čuvajte u jednoj mapi ili digitalnoj fascikli. Trebat će vam nebrojeno puta.

**Zapisujte:** Vodite dnevnik napretka, nazadovanja i pitanja za liječnike. To pomaže u fokusiranju tijekom kratkih pregleda.

# Prava i podrška

Roditelji djece s teškoćama u razvoju imaju zakonska prava i dostupne oblike pomoći.

Gdje potražiti informacije:

**Zavod za socijalni rad** – inkluzivni dodatak, status roditelja njegovatelja, socijalne usluge

**Zdravstvo** – uputnice, fizikalne i logopedске terapije, ortopedска pomagala

**Obrazovanje** – pomoćnici u nastavi, prilagodba programa

**Udruge** – savjetovanje, terapije, grupe podrške

***Iskustvo roditelja:***

***„U udruzi sam prvi put osjetila da me netko razumije i da mogu pitati sve što me muči.“***

# **Emocije roditelja - sve su normalne**

Kad se rodi dijete s teškoćom, jave se tuga, strah, krivnja, ali i snaga i ponos.

**Sve emocije su normalne i važne.**

Pomoći će vam ako:

- Razgovarate s roditeljem koji prolazi sličan put.
- Pridružite se grupi podrške.
- Povremeno odvojite vrijeme samo za sebe.
- Potražite psihološku pomoć ako osjećate da vam je previše.

**Poruka roditelja:**

***„Suze su dio puta. Ali i osmijeh. I jedno i drugo znači da voliš.“***

# Obitelj – zajedno kroz izazove

Dijete s teškoćom utječe na cijelu obitelj, ali može donijeti i posebnu bliskost.

Savjeti:

- Uključite braću i sestre u svakodnevne aktivnosti.
- Održavajte male obiteljske rituale (večera, šetnja, film).
- Dijelite zadatke među roditeljima.
- Ne zaboravite partnerstvo – i vi trebate vrijeme jedno za drugo.

***Iskustvo roditelja:***

***„Kad smo počeli dijeliti zadatke i razgovarati, sve je postalo lakše.“***

# Snaga zajednice

Kad se roditelji povežu, nastaje krug podrške i razumijevanja.

Zajedno možete:

- Dijeliti iskustva i savjete
- Sudjelovati u edukacijama i radionicama
- Pokretati inicijative i zagovarati prava djece
- Graditi inkluzivnu zajednicu u kojoj se svako dijete osjeća prihvaćeno

***Roditelj za roditelja znači:***

***„Zajedno je lakše. Zajedno smo jači.“***



# Male stvari koje pomažu svaki dan

- ✨ Slavi male uspjehe.
- ✨ Ne uspoređuj svoje dijete s drugima.
- ✨ Daj si pravo na umor.
- ✨ Podsjećaj se – radiš ogroman posao, i dobro ga radiš.

Vaše mentalno zdravlje: Stres je ogroman.  
Pronađite svoj ispušni ventil:

- ✨ hobi
- ✨ kava s prijateljicom
- ✨ sportska aktivnost.
- 🌿 Niste sebični ako brinete o sebi!

***Poruka roditelja roditelju:***

***„Možda ne ide brzo, ali ide. I to je dovoljno.“***

# Snaga roditelja - kad dijelimo iskustva, lakše rastemo

Ova brošura nastala je iz stvarnih iskustava roditelja i njihovih priča.

Ovo nije priručnik s pravilima – ovo je prostor podrške, razumijevanja i zajedništva.

Zajedno stvaramo svijet u kojem svako dijete ima mjesto, a svaki roditelj podršku.



**"Poseban prijatelj"**  
**(Udruga za savjetovanje edukaciju i**  
**pomoć roditeljima djece s teškoćama u**  
**razvoju)**

**Adresa:**  
**Vladka Mačeka 122**  
**20 000 Dubrovnik**

**Kontakt broj:**  
**099 455 2471**

**[posebanprijatelj@yahoo.com](mailto:posebanprijatelj@yahoo.com)**