



Burnout Free

Early Childhood Intervention Project



Co-funded by
the European Union

“Burnout Free” Trening rane intervencije u djetinjstvu

Materijal i sadržaj za
stručnjake i roditelje



“Burnout Free” Radna knjižica za roditelje u ranoj intervenciji u djetinjstvu

UREDNICI:

Sonja Alimovic

Andrea Paulik

Agapi Papadaki

Vasiliki Krokou



This project (No:2021-1-EL01-KA220-ADU-000035230) has been co-funded by ERASMUS+ 2021 Programme, KA220-ADU-Cooperation partnerships in adult education and managed by the Greek National Agency. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Autori poglavlja:

Vassilis Argyropoulos¹

Magda Nikolarazi¹

Maria Papazafiri¹

Sonja Alimovic²

Renata Martinec²

Ana Wagner Jakob²

Vasiliki Krokou³

Agapi Papadaki³

Chrysoula-Maria Koulouri³

Aikaterini Lymperopoulou³

Maria Sfiniadaki³

Eleni Vernadaki³

Zoi-Mitsi Ourania³

Sasha Leone⁴

Carmen Costea-Barluti⁵

Ioana-Letitia Serban⁵

Cristina Balas-Baconschi⁵

Andrea Hathazi⁵

Mirjana Marojevic⁶

Marija Naglic⁶

Maria Rosário Baetas⁷

Sónia Fontes⁷

Nikoleta Yoncheva⁸

Virginia Vasileva⁸

Veselina Tincheva⁸

¹University of Thessaly, Volos, Greece

²Faculty of Education and Rehabilitation Sciences,
Zagreb, Croatia

³Amimoni, Athens, Greece

⁴European Association of Service Providers for Persons
with Disabilities (EASPD), Brussels, Belgium

⁵Babes-Bolyai University, Faculty of Psychology and
Educational Sciences, Department of Special Education,
Cluj-Napoca, Romania

⁶Day Care Center „Mali dom - Zagreb“, Croatia

⁷CECD Mira Sintra, Lisbon, Portugal

⁸Karin Dom" Center, Varna, Bulgaria

2023.

Sadržaj

| | |
|--|-----------|
| MODUL 1. DEFINICIJA I PREPOZNAVANJE SAGORIJEVANJA U RANOJ INTERVENCIJI | 1 |
| 1.1. Roditeljsko sagorijevanje: Definicija i simptomi | 2 |
| 1.2. Uzroci roditeljskog stresa | 3 |
| 1.3. Roditeljsko sagorijevanje u ranoj intervenciji | 4 |
| 1.4. Instrumenti probira i samoprocjene roditeljskog sagorijevanja | 6 |
| Alati procjene | 10 |
| MODUL 2. OTPORNA OKOLINA KAO ČIMBENIK PREVENCIJE SAGORIJEVANJA | 14 |
| 2.A.1. Otporne obitelji | 15 |
| 2.A.2. Alati i vježbe | 25 |
| 2.B.1. Zdrave zajednice | 34 |
| 2.B.2. Alati i vježbe | 38 |
| Alati procjene | 42 |
| MODUL 3. TEHNIKE ZA PREVENCIJU SAGORIJEVANJA U RANOJ INTERVENCIJI | 46 |
| 3.A.1. Dobrobit roditelja djece s teškoćama | 47 |
| 3.A.2. Svjesnost o tijelu i tehnike opuštanja | 55 |
| 3.B.1. Alati i vježbe | 57 |
| Alati procjene | 68 |
| MODUL 4. IMPLEMENTACIJA TEHNIKA ZA SMANJENJE SAGORIJEVANJA ZA RODITELJE U RANOJ INTERVENCIJI | 74 |
| 4.A.1. Identifikacija potreba pojedinca, resursi i rizici te tehnike prevencije sagorijevanja u ranoj intervenciji | 75 |
| 4.A.2. Alati i vježbe | 79 |
| 4.B.1. Praksa u RI i praksa usmjerena na osobu | 86 |

Sadržaj

| | |
|---|------------|
| 4.B.2. Alati i vježbe usmjerene na osobu | 88 |
| 4.C.1. Važnost sudjelovanja u RI grupama podrške | 93 |
| 4.C.2. Alati i vježbe | 96 |
| Alati procjene | 99 |
| DODATAK | 102 |

UVOD

Ovaj priručnik pokriva potrebu obogaćivanja znanja o tehnikama prevencije sagorijevanja za roditelje djece s teškoćama u razvoju. Njegov sadržaj predlaže praktičnu primjenu uzajamnog osnaživanja u cilju ispunjavanje zajedničkih zahtjeva i izazova u okviru roditeljske uloge i učinkovitim sudjelovanju u uslugama rane intervencije. Ovaj materijal je izrađen je uz doprinos sveučilišnih profesora, menadžment tima i stručnjaka iz institucija koje sudjeluju u Burnout Free ECI projektu.

Predloženi materijal je inovativan jer nadilazi ono najbolje što je do sada postignuto u području prevencije sagorijevanja, te uključuje prijedloge svih onih koji se suočavaju s izazovima i rizikom od sagorijevanja, a pritom se brinu i podržavaju djecu s teškoćama u razvoju .

Sadržaj ovog materijala vodi do metodologije provedbe rane intervencije bez sagorijevanja, a koja će imati veliki utjecaj na roditelje i djecu s teškoćama u razvoju jer će:

- poboljšati osobnu dobrobit
- poboljšati kvalitetu skrbi i obrazovanja djece s teškoćama u razvoju
- prepoznati resurse i praktične alate za učinkovito rješavanje stresnih situacija
- olakšati teret roditeljima, poticati njihovu otpornost i stvoriti bolje šanse za socijalnu uključenost.

Modul 1.

Definicija i prepoznavanje sagorijevanja u ranoj intervenciji

Vassilis Argyropoulos, Magda Nikolarazi, Maria Papazafiri



Uvod

Ovaj modul vas upoznaje s definicijom, uzrocima i alatima za prepoznavanje sagorijevanja.

Nakon završetka ovog modula bit ćete svjesni sljedećeg:

- značenja i simptoma roditeljskog sagorijevanja
- razlika između roditeljskog stresa i roditeljskog sagorijevanja
- uzroka roditeljskog sagorijevanja
- roditeljskog sagorijevanja u kontekstu rane intervencije u djetinjstvu
- alata za probir i samoprocjenu roditeljskog sagorijevanja

1.1. Roditeljsko sagorijevanje: Definicija i simptomi

Vassilis Argyropoulos, Magda Nikolarazi, Maria Papazafiri

Roditeljstvo može biti vrlo stresno iskustvo jer se roditelji pokušavaju prilagoditi djetetovim potrebama, a istovremeno smanjuju vrijeme koje provode za sebe (Lebert-Charron, et al., 2018; Sadziak, et al., 2019). Kao rezultat kronične izloženosti roditeljskom stresu, roditelji mogu osjetiti sagorijevanje (Roskam i sur., 2017.; Mikolajczak i sur., 2018.), što je sindrom koji uključuje iscrpljenost kao glavni simptom. Roditelji se mogu osjećati izuzetno umorno dok se svakodnevno bave s različitim problemima koji se tiču njihove djece. Također, još jedan simptom je emocionalna udaljenost od djece jer se roditelji ne žele uključiti u roditeljske zadatke, interakciju s djecom ili izgradnju odnosa. Konačno, imaju osjećaj niskog postignuća. Roditelji mogu smatrati da nisu dobri roditelji ili da ne primjenjuju učinkovite praksu roditeljstva (Mikolajczak i sur., 2018; Roskam i sur., 2018).

Iako je roditeljsko sagorijevanje povezano sa stresom, roditeljsko sagorijevanje nadilazi uobičajeni roditeljski stres po trajanju i težini jer se odnosi na situacije u kojima teret percipiranog stresa prevladava nečije osobne resurse suočavanja. Takva situacija može imati ozbiljne posljedice za roditelje, partnerske odnose, interakciju roditelj-dijete i ostalu djecu u obitelji budući roditeljsko sagorijevanje može ograničiti pozitivnu praksu roditeljstva i povećati razinu roditeljskog zanemarivanja i nasilja (Mikolajczak i sur., 2018.).

1.2. Uzroci roditeljskog stresa

Model faktora rizika za roditeljsko sagorijevanje razvili su Mikolajczak i sur. u 2018. Na temelju ovog modela postoje dvije dimenzije: a) čimbenici kao što su neuroticizam, izbjegavanje privrženosti, ograničenje uloge u roditeljstvu, izloženost sukobu u paru i dezorganizacija, i b) emocionalna inteligencija, uvjerenja o samo-učinkovitosti, pozitivno roditeljstvo, suroditeljski dogovor, praktična podrška između roditelja i zadovoljstvo u braku. S druge strane, Mash i Johnston (1990) predložili su drugi model koji uključuje tri kategorije faktora: a. "osobine djeteta", b. "osobine roditelja" i c. "obilježja okoliša".

U literaturi se istaknuti čimbenici rizika, u vezi s navedenim modelima, povezuju s željom da budu savršeni roditelji, nedostatkom upravljačkih sposobnosti, nedostatkom emocionalne ili praktične podrške supružnika, lošim načinima odgoja djece, dobi djece, broju djece, prisutnost djece s teškoćama u razvoju, s teškim zdravstvenim problemima ili s problemima u ponašanju, imati posvojeno ili udomljeno dijete, biti samohrani roditelj, neadekvatan životni prostor, niski prihodi u kućanstvu ili financijske poteškoće, honorarni poslove, nezaposlenost, rad više od 9 sati dnevno te osobne karakteristike (Lindhal-Norberg 2007; Mikolajczak i Roskam, 2020; Lebert i sur., 2018; Séjourné i sur., 2018).



Karakteristike osobnosti, kako se ističe, igraju ključnu ulogu u razvoju sindroma sagorijevanja (Kawamoto i sur., 2018). Perfekcionizam je jedna od karakteristika ličnosti na koju se fokusiraju istraživači i praktičari, jer povećava šanse za roditeljsko sagorijevanje uključujući visoke osobne standarde, samokritičnost, nastojanje da izgledaju savršeno u društvenom okruženju itd. Osobito su majke pogođene mitom o „savršenoj majci“ prema kojem majka ima višestruke i savršeno uravnotežene uloge (Séjourné et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020).

Svi ovi uzroci ne moraju nužno dovesti do roditeljskog sagorijevanja. Važno je pojasniti da oni dovode do roditeljskog sagorijevanja kada koegzistiraju s nedostatkom odgovarajućih resursa za njihovo rješavanje. Ova teorija temelji se na modelu zahtjevi-resursi koji se odnosi na situaciju kada zahtjevi premašuje raspoložive resurse, što dovodi do sagorijevanja (Demerouti et al., 2001). Najveći postotak roditelja ima pristup nekim odgovarajućim resursima kao što su vrijeme za rekreaciju, opuštanje, aktivnosti i podrška (Mikolajczak & Roskam, 2020.).

1.3. Roditeljsko sagorijevanje u ranoj intervenciji

Roditeljsko sagorijevanje u kontekstu rane intervencije složeno je pitanje koje može imati značajne implikacije i za roditelje i za njihovu djecu. Roditelji djece s teškoćama u razvoju češće doživljavaju visoku razinu roditeljskog stresa nego roditelji djece s tipičnim razvojem, osobito tijekom prvih godina života njihova djeteta, a posebice u razdoblju nakon postavljanja dijagnoze (Krstić i sur., 2021; Hsiao, 2017). Na razine roditeljskog stresa utječe kombinacija unutarnjih čimbenika (tj. sposobnosti verbalne komunikacije i kvaliteta odgovora na izazove) i vanjskih čimbenika (društvena podrška i obiteljski uvjeti) (Staunton et al., 2023.).

Razdoblje neposredno nakon dijagnoze invaliditeta može biti zahtjevno za roditelje. Mogu doživjeti tugu, šok i niz emocija dok se pomire s dijagnozom. Studije pokazuju da roditelji mogu pokazivati trajne znakove depresije i psihološkog izazova (Barak-Levy & Paryente, 2023.; Smythe et al., 2021.). Dodatno, još jedan faktor stresa je financijski pritisak. Briga o djetetu s teškoćama u razvoju može biti skupa, s troškovi mogu biti povezanim s medicinskom skrbi, terapijama i posebnom opremom (Goudie et al., 2014.). Štoviše, roditelji će možda morati koordinirati različite medicinske preglede, terapije i usluge za svoje dijete. Razumijevanje zdravstvenog sustava, zagovaranje potreba djeteta i dogovaranje termina može biti dodatno zahtjevno (Mbatha & Mokwena, 2023; Smith-Young et al., 2020). Osim toga, obitelji se mogu osjećati izolirano dok se nose sa svakodnevnim zahtjevima skrbi za dijete (Staunton i sur., 2023.). Drugi stresni čimbenik s kojim se suočavaju obitelji s djecom s teškoćama u razvoju je uspostavljanje kvalitetnih odnosa s braćom i sestrama. Braća i sestre djece s teškoćama u razvoju također doživljavaju stres i miješane emocije, te im je potrebna odgovarajuća pažnja i prilagodbe u svakodnevnom životu (Guidotti i sur., 2021.).

Programi rane intervencije u djetinjstvu osmišljeni su za podršku obiteljima s malom djecom koja imaju teškoće u razvoju (Wang et al., 2023.). Prepoznavanje i rješavanje problema sagorijevanja roditelja u kontekstu rane intervencije u ključno je za osiguranje uvjeta u kojima roditelji mogu pružiti najbolju moguću skrb svojoj djeci. Nudeći sveobuhvatnu podršku i resurse, programi rane intervencije mogu pomoći roditeljima da se nose s izazovima s kojima se suočavaju, i promoviraju dobrobit i roditelja i djece u ovim kritičnim ranim godinama. Stručnjaci u ranoj intervenciji mogu koristiti razne alate za procjenu kako bi identificirali roditeljsko sagorijevanje, ili sami roditelji mogu koristiti alate za samoprocjenu.

1.4. Instrumenti probira i samoprocjene roditeljskog sagorijevanja

Roditeljsko sagorijevanje (PB) vrlo je ozbiljno stanje koje može imati štetan utjecaj na roditelje i djecu (Aunola i sur., 2021.). Stoga je važno postaviti ranu i valjanu dijagnozu. Potreban je postupak procjene, na osobnoj razini ili od strane stručnjaka. Ovaj postupak će dati roditelju odgovarajući prostor da podijeli svoje misli i osjećaje (Mikolajczak & Roskam, 2020.).

Istraživači i praktičari ističu da je najprikladniji način za procjenu sagorijevanja korištenje različitih metoda uz primjenu prikladnih instrumenata procjene kao što su testovi, upitnici za samoprocjenu, analiza roditeljskih svjedočanstva itd. (Brianda et al., 2023.). Korištenje kombinacije različitih metoda procjene važno je jer se na taj način započinje dijalog s obitelji i suradnja s odgovarajućim stručnjacima (Mikolajczak & Roskam, 2020.).

Dva najpoznatija validirana instrumenta procjene sagorijevanja su Parental Burnout Inventory (PBI) (Roskam et al., 2017.) i Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al., 2018.).

Parental Burnout Inventory (PBI) osmislili su Roskam, Brianda i Mikolajczak 2018. godine. Temelji se na Maslach Burnout Inventory, jednom od najvažnijih instrumenata za procjenu sagorijevanja. Zapravo, prenijeli su Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson & Leiter, 1986.) iz profesionalnog u roditeljski kontekst. PBI ima trodimenzionalnu strukturu i procijenjuje: a) emocionalna iscrpljenost, b) emocionalno distanciranje, i c) gubitak osobnog postignuća (Roskam i sur., 2017.).

PBI se sastoji od 22 pitanja, od kojih je 8 procjenjuje emocionalnu iscrpljenost, 8 pitanja procjenjuje emocionalno udaljavanje, te se 6 pitanja odnosi na gubitak roditeljskog postignuća. Sva pitanja ocjenjuju se na Likertovoj ljestvici od 7 stupnjeva (0- nikad, 1-nekoliko puta godišnje ili rjeđe, 2- jednom mjesečno ili rjeđe, 3-nekoliko puta mjesečno, 4-jednom tjedno, 5- a nekoliko puta tjedno, a 6- svaki dan.

The Parental Burnout Assessment (PBA) osmislili su Roskam i sur. (2018) na temelju svjedočanstava roditelja s iskustvom sagorijevanja i sastoji se od četiri dimenzije:

1. iscrpljenost u vezi s roditeljskom ulogom,
2. osjećaj zasićenosti roditeljskom ulogom,
3. emocionalno udaljavanje od svoje djece,
4. suprotnost s prethodnim doživljajem sebe kao roditelja.

Sastoji se od 23 stavke i ocjenjuje se na ljestvici od 7 stupnjeva od nikad (vrijednost 0) do svakodnevno (vrijednost 6).

Možete pronaći PBA potvrđen na nekoliko jezika (Roskam et al., 2021.), a za korištenje testa posjetite <https://en.burnoutparental.com/test-pba-en>

Također, u literaturi se mogu pronaći i neki drugi instrumenti za procjenu roditeljskog sagorijevanja kao što su:

Brief Parental Burnout Scale (BPBs) kratka je ljestvica koju su razvili Aunola i suradnici 2021., s ciljem identificiranja roditelja koji sagorijevaju i roditelja u riziku, a temelji se na upitniku The Parental Burnout Assessment (PBA). BPBs ima samo 5 čestica kodiranih u skalu odgovora od 3 točke procjene: A-svakodnevno, B-jednom ili dva puta tjedno, C- rjeđe/nikad). Osmišljen je kako bi ga praktičari mogli jednostavno koristiti u ranom otkrivanju roditeljskog sagorijevanja.

Parental Burnout Measure (PBM-12) nova je ljestvica koju su razvili Sekułowicz et al. (2022) za mjerenje sagorijevanja roditelja djece s teškoćama u razvoju koja sadrži 2 dimenzije a) iscrpljenost i b) bespomoćnost. Sastoji se od 12 pitanja koja se ocjenjuju na Likertovoj ljestvici od 4 stupnjeva₇

Parenting Stress Index™, četvrto izdanje koji je osmislio Richard R. Abidin, EdD je instrument za procjenu sustava roditeljstva. Sadrži 120 pitanja u vezi s tri glavne domene stresa: a) karakteristike djeteta, b) karakteristike roditelja, i c) situacijski/demografski životni stres. Da biste saznali više o PSI-4 ili ga kupili, posjetite <https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>

Parenting Stress Index Short Form (PSI-s) koji je osmislio Richard R. Abidin, EdD, koristi se za mjerenje roditeljskog stresa. Satoji se od ima 36 pitanja u okviru 3 dimenzije: a. Roditeljski distres, b. Disfunkcionalna interakcija roditelj-dijete i c. Teško dijete. Svaka dimenzija sastoji se od 12 pitanja koja se procjenjuju na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (potpuno se slažem). Da biste saznali više o PSI-4 ili ga kupili, posjetite <https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>

Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM) je instrument procjene koji procjenjuje iscrpljenost, a osmislili su ga Shirom i Melamed u Švedskoj 1989. SMBM uključuje tri podljestvice, odnosno, a. fizički umor, b. emocionalna iscrpljenost, i c. kognitivni umor. Ima 14 pitanja i procjenjuju se na Likertovoj skali od 7 stupnjeva (1- Nikada ili gotovo nikad, 2-Vrlo rijetko, 3-Prilično rijetko, 4-Prilično često, 5-Vrlo često, 6-često i 7-Uvijek ili gotovo uvijek). Da biste pronašli test, posjetite <https://scales.arabpsychology.com/s/shirom-melamed-burnout-measure-smbm/>

The Parental Stress Scale (PSS) je instrument za procjenu roditeljskih osjećaja kojeg su razvili Berry i Jones 1995. godine. Ima 18 stavki u vezi s roditeljskom ulogom, s fokusom na pozitivne i negativne aspekte roditeljstva. Sve stavke ocijenjuju se na skali od 1 do 5 (1- Uopće se ne slažem, do 5- U potpunosti se slažem). Za pronalaženje ljestvice posjetite <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/parental-stress-scale-pss/>

Također, možete pronaći razne online testove samoprocjene. U daljnjem tekstu su navedeni neki takvi primjeri:

Kratki online kviz od **Psyched mommy** kako biste saznali jeste li u opasnosti od roditeljskog sagorijevanja. Ima 20 stavki, a korisnik treba odgovoriti na tvrdnje odabirom jednog od 7 odgovora koji se odnose na učestalost (od nikad do svaki dan).

Za pristup testu posjetite:

<https://www.psychedmommy.com/burnout-quiz>

Također, **BurnOut Mom Quiz** je primjer online upitnika koji se odnosi na samoprocjenu sagorijevanja, i sadrži 36 pitanja.

Alati procjene



1. RODITELJSKO SAGORIJEVANJE

1. Izaberite točan ili netočan odgovor za tvrdnju ispod:

Stručnjaci u ranoj intervenciji trebaju podijeliti s obiteljima njihova iskustva u odnosu na dijete s teškoćama u razvoju, surađivati s njima u pronalaženju rješenja za svakodnevne izazove, pronalaziti resurse, posebno financijske, te donositi ozbiljne odluke imajući uvijek na umu cjelokupni razvoj djeteta.

T / N

LITERATURA

1. Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*.
2. Berry, J.D. & Jones, W.H. (1995) The Parental Stress Scale : initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463 – 472).
3. Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., & Roskam, I. (2023). Optimizing the Assessment of Parental Burnout: A Multi-informant and Multimethod Approach to Determine Cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 10731911221141873.
4. Carvalho, L., Almeida, I. C., Felgueiras, I., Leitão, S., Boavida, J., & Franco, V. (2020). Recommended Practices in Early Childhood Intervention—A Guidebook for professionals.
5. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
6. Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. *Journal of intellectual disability research*, 49(6), 405–418.
7. Karadavut, K. I., & Uneri, S. O. (2011). Burnout, depression and anxiety levels in mothers of infants with brachial plexus injury and the effects of recovery on mothers' mental health. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 157(1), 43–47.
8. Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970
9. Kwiatkowski, P., & Sekulowicz, M. (2017). Examining the Relationship of Individual Resources and Burnout in Mothers of Children with Disabilities. *International journal of special education*, 32(4), 823–841.
10. Lebert–Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885.
11. Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14(2), 130–137.

12. Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 313–328. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_3
13. Maslach C., Jackson S. E., & Leiter M. P. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
14. Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7–13.
15. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134–145.
16. Roskam, I., Brianda, M.E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measure of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758
17. Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 163.
18. Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758.
19. Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arıkan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective science*, 2(1), 58–79.
20. Sadziak, A., Wilinski, W., & Wieczorek, M. (2019). Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(3), 8.
21. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276–288.
22. Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P., Manor-Binyamini, I., Boroń-Krupińska, K., & Cieślik, B. (2022). The Effect of Personality, Disability, and Family Functioning on Burnout among Mothers of Children with Autism: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1187.
23. Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 4, 26 – 48.
24. Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659.

Online izvori/Web stranice/Alati:

- 1.The Parental Burnout Inventory.
<https://en.burnoutparental.com/test-pba-en>
- 2.Parenting Stress Index.
<https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>
3. Parenting Stress Index Short.
<https://scales.arabpsychology.com/s/shirom-melamed-burnout-measure-smbm/>
- 4.The Parenting Stress Scale. <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/parental-stress-scale-pss/>
- 5.Burnout Quiz by Psyched Mommy.
<https://www.psychedmommy.com/burnout-quiz>
6. Burnout Mom Quiz. <https://momswellbeing.com/burned-out-mom-quiz/>

Modul 2.

Otporna okolina kao čimbenik prevencije sagorijevanja

**Sonja Alimović, Renata Martinec, Ana Wagner Jakab,
Koulouri Chrysoula-Maria, Lymperopoulou Aikaterini,
Sfiniadaki Maria, Vernadaki Eleni, Zoi-Mitsi Ourania**



Uvod

U prethodnom modulu upoznali ste se s definicijom i prepoznavanjem i sagorijevanja, njegovim uzorcima, te ulogom rane intervencije u ranom prepoznavanju sagorijevanja u roditelja. U ovom modulu naučit ćete o uvjetima okoline i uvjetima unutar obitelji, a koji mogu biti usmjereni na prevenciju sagorijevanja.

Nakon završetka ovog modula moći ćete:

- prepoznati ključne karakteristike otpornih obitelji
- planirati aktivnosti za poboljšanje dobrobiti vaše obitelji
- raditi na poboljšanju kohezije svoje obitelji
- prepoznati ključne karakteristike zdravih zajednica
- razumjeti važnost ekološke perspektive
- prepoznati prednosti aktivnog članstva u svojoj zajednici
- koristiti lokalna dobra i resurse

2.A.1. Otporne obitelji

Sonja Alimović, Renata Martinec, Ana Wagner Jakab

Promicanje otpornih osoba i obitelji

Imenica **otpornost** ne znači samo elastičnost, sposobnost stvari ili predmeta da se vrate u prvotni oblik, već i sposobnost da se izdrži ili da se brzo oporavi od poteškoća; nepopustljivost, (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>).

Otpornost nije urođena osobina ali može biti stabilna tijekom života. Moglo bi se reći da je otpornost oksimoron – razvija se kada se osoba ili obitelj suočava s izazovima i teškim situacijama. Iz tog razloga, otpornost je razvojni konstrukt i dinamički proces, a ne statičan skup kvaliteta (Hawely & de Haan, 1996.).

Osobna ili obiteljska otpornost je sposobnost suočavanja i nošenja s teškim životnim situacijama, koristeći osobne ili obiteljske resurse koji pomažu pojedincima ili obiteljskom sustavu da se suoče s promjenama i izazovima na zdrav i snažan način.

Određeni čimbenici mogu ili povećati ranjivost ili pružiti podršku pojedincima ili obiteljima u suočavanju s izazovima. Čimbenici ranjivosti uključuju siromaštvo, nasilje, prerano rođenje, jedno roditeljska kućanstva, razvod, maltretiranje, bolest, psihološke probleme, beskućništvo i značajne traume poput rata, prirodnih katastrofa ili gubitka voljene osobe. (Masten i Reed, 2002; Fernandez i sur., 2013). Brojne su studije također pokazale da roditeljstvo djeteta s poteškoćama također može utjecati na obiteljsku dinamiku (Hogan, Shandra & Msall, 2007.). S obzirom na to da se čimbenici rizika mogu pojavljivati opetovano ili istovremeno možemo govoriti o kumulativnom riziku (Masten & Reed, 2002).



Zaštitni čimbenici su kvalitete osoba ili konteksta koji olakšavaju prevladavanje određenih visokorizičnih situacija. Zaštitni procesi odnose se na način na koji zaštitni čimbenici djeluju (Masten & Reed, 2002). Individualni zaštitni čimbenici, kao što je izdržljivost, obuhvaćaju skup osobina ličnosti koje funkcioniraju kao izvor otpornosti pri suočavanju sa stresnim situacijama, zajedno s pristupom suočavanju usmjerenom na rješavanje problema (Dolbier i sur., 2007.).

Otpornost čine tri osnovna elementa. Prvi je kada izazove ili promjene doživljavate kao normalne i prirodne, te kao priliku za svoj osobni rast. Drugo je predanost što znači imati svrhu i potrebu za aktivnim uključivanjem u svom životu. I treće je kontrola, odnosno uvjerenje da smo sposobni utjecati na životne okolnosti.

Iako neki ljudi sami prirodno razvijaju otpornost, otpornost je moguće povećati učenjem i podržavanjem nekih ponašanja.

Ako vi, kao roditelji, pokušavate izgraditi vlastitu osobnu otpornost, možete raditi na vlastitom rastu i razvoju, te tijekom vremena izgraditi određene vještine kao što su: prihvaćanje promjena, podizanje samosvijesti, postavljanje ciljeva i vještine rješavanja problema, njegovanje optimizma, briga o sebi, proaktivnost, itd.) (<https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>)

Prema Fernandez i sur. (2013), pojam otpornosti obitelji preusmjerava pozornost s pojedinačnih članova obitelji i njihove osobne otpornosti na kolektivnu snagu cijele obitelji. U tom kontekstu, neki ključni zaštitni čimbenici uključuju učinkovite strategije suočavanja, obiteljsku koheziju i obiteljski sustav vjerovanja. Pozitivne strategije suočavanja su one koje su usmjerene na rješavanje problema. Kohezija označava međupovezanost članova obitelji u okviru koje se dijele zajednički ciljevi i zajednički surađuje kako bi se postigli rezultati koji su od koristi za cijelu obitelj. Zajednički vrijednosni sustav se identificira kao pozitivna obiteljska vrijednost koja pridonosi ukupnoj dobrobiti obitelji.

U izgradnji otpornosti u vlastitoj obitelji možete sami koristiti neke savjete kao što su: provođenje i planiranje zajedničkog vremena s obitelji, poboljšanje komunikacije (aktivno slušanje i jasno izražavanje), prihvaćanje različitosti, podsjećanje na prednosti i jedinstvenost vaše obitelji, njegovanje pozitivnog stava . (<https://everymind.org.au/news/building-family-resilience>)

Bayat i Schuntermann (2013.) istraživali su promicanje otpornosti u obiteljima djece s teškoćama u razvoju, uglavnom one s autizmom. Naglasili su važnost pridavanje značenja djetetovoj teškoći kao ključnog aspekta u omogućavanju obiteljima da se učinkovito nose s izazovima koje postavlja invaliditet te da im se prilagode. Proces pridavanja značenja invalidnosti od strane članova obitelji ima važnu ulogu u korištenju obiteljskih resursa što služi kao važan zaštitni čimbenik. Ovaj proces pomaže u strukturiranju obiteljske zajednice i uspostavljanju ravnoteže između dostupnih resursa, stresora i zahtjeva, koji se obično nazivaju faktorima rizika.

U okviru pridavanja značenja u cilju poticanju otpornosti roditelja, neophodno je poticati pojedince da otvoreno artikuliraju svoja iskustva, percepcije i emocije. Takav bi se dijalog trebao odvijati redovito. Na primjer, u početnoj fazi može se istražiti što invaliditet znači i kako utječe na dijete i cijelu obitelj. Na dubljoj razini može se razmotriti kako djetetov invaliditet utječe na nečiji identitet kao roditelja, a članovi obitelji mogu utvrditi svoje uloge u ispunjavanju djetetovih potreba. U konačnici, djetetov invaliditet može dati različito značenje nečijoj perspektivi svijeta. Biti svjestan globalnih i specifičnih implikacija djetetovog invaliditeta može uvelike pomoći u procesu suočavanju, njegovanju otpornosti i održavanju funkcionalnosti obiteljske zajednice. S obzirom na to da duhovnost također igra značajnu ulogu u podržavanju obiteljske prilagodbe i pružanju podrške članovima obitelji tijekom krize, za stručnjake je ključno da poštuju i priznaju obiteljski sustav vjerovanja (Bayat i Schuntermann, 2013.).

Ključna poruka:

Kada se suočavamo s teškim situacijama, važno je pronaći trenutno značenje i izgraditi novo značenje. To nije samo prilagodba; to je i transformacija. Izazovne situacije donose neke gubitke, ali iz tih gubitaka mogu se razviti nove snage i vrijednosti. Poticanje otpornosti znači pomoći drugima (ili sebi) da vide već postojeće snage pojedinca ili obitelji, ali i da pronađu nove koje su proizašle iz izazova.

Učinkovito roditeljstvo

Roditeljstvo podupire cjelovit razvoj djeteta koji obuhvaća tjelesne, emocionalne, socijalne i intelektualne aspekte, počevši od djetinjstva do odrasle dobi (Brooks, 2012).



Roditeljski stil utječe na razvoj djeteta (Joseph i John, 2008). Međutim, Fletcher i sur. (2005) naglašava da moramo uzeti u obzir i roditeljsku praksu. Roditeljska praksa su ponašanja poput roditeljske uključenosti u školovanje i aktivnosti djeteta te je povezana s roditeljskim strategijama discipliniranja.

Kanadsko pedijatrijsko društvo (2004) zagovara oblik roditeljske discipline koju karakterizira snažna emocionalna povezanost s djetetom, dosljednost, percepcija pravednosti i usklađenost s djetetovim razvojnim fazama i temperamentom s fokusom na vlastito poboljšanje, što u konačnici potiče samodisciplinu.

Roditeljske strategije moraju biti prikladne za razvoj, karakter i dob djeteta. Stoga neće biti iste za dojenčad i za tinejdžere.

a) **Dojenčad** treba sigurnost i zaštitu, stoga trebate ispuniti njihove potrebe poput hranjenja, spavanja, igranja i interakcije s drugima. U djetinjstvu se razvija privrženost. Privrženost je duboka i dugotrajna emocionalna povezanost dviju osoba u vremenu i prostoru (Ainsworth, 1973), a nedostatak privrženosti može naštetiti djetetovoj dobrobiti. Kako bi razvila sigurnu privrženost, dojenčad mora stalno primati pažnju i ljubav svojih roditelja dok ispunjavaju svoje potrebe. Djeca sa sigurnom privrženosti razvit će se kao neovisne, tople osobe bez straha da će biti napuštena (Schipor & Bujor, 2018). Imajući dijete s teškoćama u razvoju, možete se usredotočiti na djetetovo zdravlje, procjenu i rehabilitaciju i suočiti se s brojnim hospitalizacijama. Možda ćete se nositi s tugom zbog gubitka svog 'imaginarnog djeteta'. Stoga možete propustiti važne signale koje dijete pokazuje i ne ispuniti djetetove potrebe što će dovesti do nepovjerenja kod djeteta i poremetiti razvoj privrženosti.



b) Tijekom **rane dobi** djeca eksperimentiraju i vježbaju vlastitu volju i često osjećaju frustraciju što ih dovodi do lošeg ponašanja i izljeva bijesa. Trebate ostati smireni i oprezni s reakcijama jer kazna može samo pogoršati ponašanje. Trebate postaviti granice i uspostaviti rutinu. Također, trebate pružiti smjernice i upute svom djetetu, pazeći na sigurnost svog malog djeteta, a istovremeno kontrolirajući agresiju i odvrćajući destruktivno ponašanje. Značajan broj roditelja sklon je pretjeranom zaštitničkom stavu prema svojoj djeci s teškoćama u razvoju, a to zauzvrat ograničava šanse te djece da istražuju i druže se sa svojom okolinom. Na taj način djetetu nedostaje prilika za spontano učenje u stvarnom okruženju.

c) Djeci **predškolske dobi** potrebna je dosljednost u pravilima i postupcima te pohvala lijepog ponašanja. Socijalne vještine razvijaju se kroz društvene veze s vršnjacima. Na taj način djeca uče kako biti odgovorna i samodisciplinirana. Kao i kod mlađe djece, mnogi roditelji djece s teškoćama u razvoju i dalje su previše zaštitnički nastrojeni i povlađuju djetetu, što koči njihov društveni razvoj. Osim toga, mnoga djeca s teškoćama u razvoju imaju manje mogućnosti za druženje s vršnjacima zbog mnogih individualnih rehabilitacijskih tretmana.

Iako svoje roditeljske strategije trebate prilagoditi dobi i razvoju djeteta, neke strategije uvijek trebaju biti iste. Mnogi autori sada opisuju različite tehnike pozitivne discipline, a neke važne koje bi se trebale koristiti sa svom djecom su:

a) **Dosljednost** – postavljanje odgovarajućih ograničenja i pravila i razjašnjavanje djetetu govoreći i pokazujući primjer. Ponašajte se u skladu s tim ograničenjima i pravilima cijelo vrijeme u svim situacijama. Ako se u nekim situacijama moraju prekršiti pravila, to treba objasniti djetetu.

b) **Pozitivna komunikacija** – aktivno slušanje uz otvorenost i uvažavanje djetetovog mišljenja i osjećaja. Odražavanje onoga što dijete komunicira i objašnjavanje osjećaja. Nadalje, potrebno je kontrolirati vlastitu komunikaciju, jasno govoriti i paziti na ton glasa, te s djecom s teškoćama u razvoju koristiti alternativne, primjerene oblike komunikacije

- c) **Pozitivno potkrepljenje** – pohvala i priznavanje dobrog ponašanja i postupaka. Fokusiranje na prednosti i pozitivno ponašanje. Pohvaljivanje dobro obavljenih zadataka. Objasnjavanje što je dobro učinjeno i koje je ponašanje dobro pohvaliti, poput "bilo je jako lijepo što ste podijelili svoje igračke tijekom igre".
- d) **Preusmjeravanje** – usmjeravanje djetetove pažnje na nešto drugo dok se loše ponaša.
- e) **Posvećivanje vremena** – kvalitetno provođenje vremena s djetetom. Uključivanje u slobodne aktivnosti jedan na jedan
- f) **Pauza** – udaljavanje djeteta iz situacije na unaprijed određeno vrijeme, nakon prethodnog upozorenja, kada se dijete nedolično ponaša.

Preporuke za daljnje čitanje:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/infants-0-1-w-npa.pdf>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/toddlers-1-2-w-npa.pdf>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/Toddlers-2-3-w-NPA.pdf>



Podržavajuće okruženje



Podržavajuće okruženje stvara se na način da potiče dobre odnose, pozitivno ozračje, otvorenu i ljubaznu komunikaciju. Takvo okruženje potiče razvoj i dobrobit, a važno je za djecu i roditelje. Podržavajuće okruženje za djecu mora biti sigurno i poticati na istraživanje, a istovremeno će biti strukturirano i pružati predvidljivost zbog koje će se dijete osjećati sigurnim i punim povjerenja prema ljudima. Dijete mora imati osjetljivu osobu koja podržava neovisnost i osjećaj kompetentnosti (Centar Iris, 2015.).

Da bismo postigli takvo okruženje, trebamo prvenstveno osmisliti fizička okruženja. Moramo zaštititi djecu od svih opasnih mjesta, poput stepenica, uglova, tvrdih rubova itd. Moramo stvoriti prostor za igru i prostor za učenje, ispunjene različitim materijalima. Za djecu s teškoćama u razvoju moramo motivirati dijete da istražuje i da se kreće. Mnoga djeca s teškoćama u ranom djetinjstvu imaju zaostatak u motoričkom razvoju pa istražuju samo okolinu na dohvat ruke. Stoga im moramo sve približiti. Dakle, trebamo im osigurati različite, multisenzorne materijale, ne samo igračke nego i predmete iz svakodnevne uporabe.

Podržavajuće okruženje također stvara prilike za interakciju s roditeljima, drugim članovima obitelji i s vršnjacima. Mnogu djecu s teškoćama u razvoju treba poticati na komunikaciju, a ona gube interes za komunikaciju čim druga osoba ne reagira na njihove signale. Stoga morate biti vrlo osjetljivi na signale vašeg djeteta. Trebate ohrabriti i čekati djetetovu reakciju kada je ona izazvana ili očekivana. Vaše pjevanje, čitanje, pričanje sporim i tihim glasom može potaknuti pozornost vašeg djeteta na komunikaciju. Koliko god je poticajno okruženje važno za djecu, važno je i za roditelje.

Ako imate dijete s teškoćama u razvoju možda ste ponekad osjetili da vam nedostaje podrška vaših prijatelja i drugih ljudi iz vaše okoline. Vaši prijatelji ne znaju kako pružiti podršku, ponekad su tužni zbog vas ili vas čak počnu izbjegavati. S druge strane, imate previše drugih problema, provodite puno vremena na terapijama s djetetom i nemate vremena za susrete s prijateljima. Stoga je dobro dobiti podršku od stručnjaka. Podrška stručnjaka trebala bi uključivati pružanje informacija i praktičnu pomoć, pozitivne uzore, demonstraciju aktivnosti, emocionalnu afirmacijsku podršku te ponekad i savjetovanje. Osim toga, bitno je znati gdje i kako zatražiti određenu vrstu pomoći koja vam je potrebna (Douma, 2006.; Letourneau, 2001.).

Roditelji djece s teškoćama u razvoju obično prepoznaju sastanke grupne podrške kao dobru socijalnu podršku. Na sastancima tih grupa možete razmjenjivati iskustva, različite informacije i praktične savjete, slušati i podržavati jedni druge.

Osim podrške stručnjaka, također možete imati koristi od formalne i neformalne socijalne podrške. Iako mogu postojati varijacije između majki i očeva, neformalna socijalna podrška na radnom mjestu i formalno-pravne olakšice koje nudi poslodavac mogu doprinijeti vašoj sveukupnoj dobrobiti (Greenberger et al., 1989.).



2.A.2. Praktične aktivnosti za roditelje

Brojne odgovornosti koje idu uz roditeljstvo djeteta ili djece s teškoćama u razvoju može biti povezano s osjećajem zabrinutosti i iscrpljenosti, ali može biti i zanimljivo putovanje otkrivanja vaše otpornosti i osobnog rasta. U skladu sa suvremenim spoznajama, otpornost se može smatrati sposobnošću da budemo zadovoljni, ispunjeni i osnaženi nakon što se nešto teško ili loše dogodi. Iako će takvo razmišljanje za neke od vas biti neobično ili nemoguće, dobro bi bilo da znate da je otpornost proces koji uključuje učenje, otkrivanje, empatiju, suradnju i brigu o sebi.

Dakle, ovdje su navedena neka pitanja za raspravu, prijedlozi, strategije i aktivnosti za izgradnju otpornosti s ciljem poboljšanja vaše vlastite dobrobiti, pozitivne obiteljske dinamike i odnosa roditelj-dijete.

1. Pitanja za raspravu

WHAT MAKES ME STRESSED?



HOW DO I REACT TO BEING STRESSED?





WHAT OTHER POSITIVE COPING STRATEGIES COULD I TRY?



ŠTO MI POMAŽEDA SE OSIEĆAM DOBRO? U ČEMU UŽIVAM?

ŠTO SI USKRAĆUJEM?

WHAT WOULD I LIKE OTHERS TO KNOW OR DO?



DESCRIBE A GOOD DAY



DESCRIBE A BAD DAY



2) Prijedlozi kako prevladati stresne i izazovne situacije koje se mogu dogoditi u obiteljskom životu:

- Tražiti perspektivu i razmišljanje o tome što je učinjeno dobro ili što bi se moglo poboljšati,
- Biti u stanju vidjeti pozitivnu, kao i izazovnu stranu problema.
- Prosudite situaciju ili događaj iz nekoliko perspektiva, uključujući ono što se može naučiti ili dobiti, što bi se moglo izbjeći u budućnosti ili ono što su drugi vidjeli i iskusili.
- Učite iz prošlih događaja koji mogu neutralizirati ili spriječiti isti scenarij u budućnosti, ili barem promijeniti obično odgovor na neželjeni (teški ili izazovni) događaj.
- Razmislite kako sudjelujte u svakodnevnim problemima i usponima koji se javljaju u obiteljskom životu... Pokušajte biti ljubazni i suosjećajni prema sebi, te upravljati obiteljskim životom s više strpljenja.
- Radite sa svojim djetetom na razvijanju rutine i definirajte vrijeme koje je namijenjeno školskim obavezama, igri, slobodnim aktivnostima i dr. Iako ćete ponekad trebati biti fleksibilni s nekim rutinama, rasporedi i dosljednost su važni za provođenje.
- Pomozite svom djetetu da nauči vjerovati sebi u rješavanju problema i donošenju odgovarajućih odluka.
- Optimističan i pozitivan pogled može omogućiti djeci da vide dobre stvari u životu i nastave dalje čak i u najtežim vremenima. Koristite povijest da pokažete da život ide naprijed nakon loših događaja, a najgore stvari su specifične i privremene.
- Česte promjene mogu biti zastrašujuće za djecu i tinejdžere. Pomozite svom djetetu da uvidi da je promjena dio života i da novi ciljevi mogu zamijeniti ciljeve koji su postali nedostižni. Važno je ispitati što ide dobro i imati plan djelovanja za ono što ne ide dobro.

3) Strategije za jačanje otpornosti:

PPRAKTIČNE STRATEGIJE

- • Uključite zabavnu aktivnost u svoju dnevnu rutinu. To će vam pomoći da imate više energije i izbjegnute osjećaj iscrpljenosti.
- • Vodite brigu o svom tjelesnom i mentalnom zdravlju – dobro zdravlje i briga o sebi temelj su suočavanja u svakodnevnom životu.
- • Počnite pisati dnevnik – organizirajte svoje misli i iskustva. Ovo je strategija utemeljena na dokazima za poboljšanje vještina suočavanja i smanjenje stresa.
- • Počnite planirati i zapisivati što možete učiniti kako biste optimizirali rezultate.
- • Razgovarajte s drugima koji bi mogli imati savjete ili strategije koje bi vam mogle pomoći u vašoj situaciji. Često su drugi koji su već riješili isti ili sličan problem najinformiraniji savjetnici.
- • Potražite mudrost u situaciji. Što se može naučiti iz dobrih i iz manje dobrih ishoda.
- • Dopustite si da napravite pauzu – nagradite se nečim što volite i u čemu uživete.

EMOCIONALNE STRATEGIJE

- Budite ljubazni prema sebi. Ponašajte se prema sebi na isti način na koji biste podržali dobrog prijatelja koji je imao isto iskustvo.
- • Potražite podršku drugih. Podijelite svoje osjećaje. Empatični ljudi mogu učiniti da se osjećamo mnogo bolje.
- • Razgovarajte s prijateljem. Mogu li ponuditi drugačiju perspektivu?
- • Dopustite si da se osjećate razočarano ili tužno ili što god želite. To je ljudski. U redu je. Ako vam je teško kontrolirati ili zaustaviti nelagodu ili intenzivne emocije, pronađite prijatelja, osobu od povjerenja ili stručnu pomoć.
- Koristite humor. Smijeh nas štiti kada emocije mogu biti intenzivne. Smijanje također smanjuje hormone stresa, daje nove perspektive, ublažava "tamnu stranu priče".

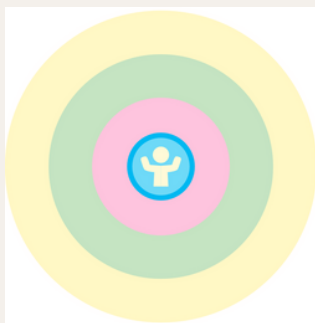
PFIZIČKE STRATEGIJE

- • Odmorite se. Dajte si vremena da obnovite energiju. Vaše tijelo i um moraju se odmoriti i spavati 6 ili 7 sati (ili više ako imate sreće!).
- • Upravljajte svojim umorom. Ako se ne osjećate puno energije, upravljajte događajima svog dana tako da imate najviše energije u najvažnijim trenucima.
- • Vježbajte. Budi aktivan. Pronađite nešto zabavno u čemu uživate, bilo da je to šetnja, vrtlarstvo ili joga. Ako trenutno ne možete pronaći vremena, napravite plan kako uvesti fizičku aktivnost u svoj život u bliskoj budućnosti.
- • Počnite se baviti meditacijom, mindfulnessom, dubokim disanjem ili drugom vrstom psihofizičke relaksacije. Usvajanje tehnika fizičkog opuštanja utječe i na ostale aspekte naše osobnosti: emocionalne, kognitivne i bihevioralne.

4) AKTIVNOSTI

A) KRUG PODRŠKE

Razmislite o svim područjima svog života (članovi obitelji, prijatelji, kolege, poznanici, institucije i dr.) koja vam mogu pomoći da se osjećate fizički, mentalno i emocionalno dobro. Upišite u svaki krug koju vrstu podrške dobivate od njih. Također, u istom ili u drugom krugu upišite koju vrstu podrške bi još trebali i željeli tražiti od njih. To vam može pomoći da raspoznate tko vam može pružiti podršku u različitim situacijama i podsjetiti vas da se ne trebate u svemu osloniti samo na sebe.



SLIKA 1. KRUG PODRŠKE

B) DNEVNIK EMOCIJA

Dnevnik raspoloženja može vam pomoći da identificirate i prepoznate svoje emocije, te da dobijete uvid u njihove uzroke i okidače. Također vam može pomoći u istraživanju novih i/ili različitih načina suočavanja s određenim situacijama.

| SITUACIJA | EMOCIJA | STUPANJ INTENZITETA (0 – 100) | KAKO SAM REAGIRAO /LA | KAKO SAM JOŠ DRUGAČIJE MOGAO/LA REAGIRATI |
|-----------|---------|-------------------------------|-----------------------|---|
|-----------|---------|-------------------------------|-----------------------|---|

C) LISTA ZAHVALNOSTI

Često smo u životu fokusirani na negativna iskustva. No, život se sastoji i od lijepih, ugodnih i vrijednih stvari. Pokušajte razmisliti o tome što je dobro i inspirativno u vašem životu i na čemu ste zahvalni. Možda bismo ih se trebali češće sjetiti i uživati u njima. Tako, na primjer, možete osobno ili zajedno s drugim članovima obitelji razmisliti o svim sadržajima u vašem životu na kojima ste zahvalni te ih upisati u donju tablicu.

| | |
|---|--|
| Želim se zahvaliti... Želimo se zahvaliti... | |
| Zahvalan sam za... Zahvalni smo na... | |
| Osjećam podršku kada... Osjećamo podršku kada... | |
| Ja cijenim ... Mi cijenimo ... | |
| Uljepša mi dan kada... Uljepšava nam dan kada.... | |
| Uživam kad ... Uživamo kad | |
| Zahvalan sam svojoj obitelji na... Zahvalni smo našoj obitelji na... | |

D) PLOČA ŽELJA – VIZUALIZIRAJTE SVOJE CILJEVE I SNOVE

Napravite svoju osobnu ili obiteljsku ploču želja koja vizualno predstavlja vaše životne ciljeve i snove. Ona može biti vaš dnevnik podsjetnik na ono čemu težite i motivator za definiranje manjih ciljeva i strategija koje će to omogućiti njihovo ostvarivanje. Možete je izraditi na običnom papiru koristeći različite vizualne elemente, boje, fotografije, crteže, riječi, pjesme, citate, afirmacije itd. Nadalje, možete upotrijebiti neku digitalnu verziju korištenjem alata kao što je Canva – Free Vision Board Maker (online softver za uređivanje) kako bi napravili digitalnu vizualnu ploču koju možete postaviti kao pozadinu na računalu ili ispisati.



SLIKA 2. PLOČA ŽELJA

E) PLAN OTPORNOSTI

Ova vam aktivnost može pomoći da iskoristite svoje resurse kako biste izradili osobni plan otpornosti koji možete koristiti kao pomoć u suočavanju s različitim trenutnim ili budućim izazovima.



PLAN OTPORNOSTI

| | |
|---|---|
| Korak 1: Opišite trenutnu poteškoću ili izazov | Opišite trenutnu poteškoću ili izazov s kojim se suočavate. |
| Korak 2: Identificirajte „osobe podrške“ | Identificirajte 'ljude podrške' u svom životu koji vam pomažu da stojite kad bi bilo lakše pasti. |
| Korak 3: Identificirajte strategije | Na primjer, trebate li meditirati, ili pisati u dnevnik zahvalnosti, ili ići u šetnju, ili slušati određenu pjesmu ili vrstu glazbe, ili otići na masažu za oslobađanje napetosti. |
| Korak 4: Prepoznajte mudrost | Obogatite svoju duhovnost i dopustite si uvide koji su potaknuti izazovnom situacijom. U tom procesu vam mogu pomoći tekstovi pjesama, romana, poezije, duhovnih spisa, citata slavnih osoba, izreke nečijih predaka, učenje iz vlastitog iskustva i sl. |
| Korak 5. Identificirajte ponašanja usmjerena na traženje rješenja | Koja su vam ponašanja potrebna u vašoj potrazi za rješenjima? Što bi vam pomoglo da se aktivno nosite s problemom? Na primjer, trebate li potražiti nove informacije, ili planirati unaprijed, ili pregovarati, ili izraziti svoje mišljenje, ili definirati konkretne aktivnosti, ili pitati druge za pomoć, i sl. |
| Korak 6 Provedite svoj plan otpornosti | Sljedeći je korak provesti svoj plan otpornosti u djelo. Da biste to učinili, razmislite o redosljedu kojim ćete koristiti svoje različite podrške, strategije, mudrosti i ponašanja usmjerena na traženja rješenja. Definirajte s kojim je resursom najizvedivije započeti? Često je najizvediviji resurs najlakši korak koji možete poduzeti. Napravite svoj grafički plan otpornosti (kao što je prikazano na slici 1). Stavite broj 1 pored prvog resursa koji ćete koristiti. Zatim nastavite numerirati svoje različite resurse redosljedom kojim ih planirate koristiti. Zatim krenite s aktivnom provedbom svog plana otpornosti prema definiranom redosljedu dok ne prevladate poteškoću ili izazov. |
| Korak 7 Evaluirajte svoj plan otpornosti | Razmotrite slijedeće: -Kako vam je bilo provesti svoj plan otpornosti? Je li vam pomoglo da se suočite s izabranom poteškoćom ili izazovom? -Koji su vam resursi (specifične vještine/ podrška/ strategije/ mudrost/ aktivnosti) bili od najveće pomoći? Zašto? -Koji su vam resursi (specifične vještine/ podrška/ strategije/ mudrost/ aktivnosti) bili od najmanje korisni? Zašto? -Niste koristili nikakve resurse i ako niste, zašto? -Postoji li nešto što biste željeli dodati svom planu otpornosti? U kojim biste drugim područjima svog života mogli koristiti ovaj ili neki drugi plan otpornosti? Kako bi se stvari mogle poboljšati za vas? |

Nepovoljna situacija: Roditelji nisu uspjeli upisati dijete u vrtić

PRIMJER CJELOVITOG PLANA OTPORNOST

PODRŠKA

na koga se mogu osloniti

Nazvati ću svojeg partnera Ivana – 0432182074
Nazvati ću mamu – 0409867222
Dogovoriti ću termin sa svojim psihoterapeutom

STRATEGIJE

što me potiče da ustrajem

Šetnja
Odlazak na sladoled s mojim djetetom
Meditacija
Vježbe disanja
Igranje s mojim psom
Vrtlarenje
Pisanje liste zahvalnosti

MUDROST

što me nadahnjuje i daje mi nadu

Imaj na umu da rast dolazi iz nevolja
“I ovo će proći” – samoljepljiva ceduljica na hladnjaku

Razmišljala sam o tome što bih sljedeći put mogla učiniti drugačije i zapisala sam na papir

PONAŠANJA USMJERENA NA RJEŠEVANJE PROBLEMA

aktivnosti koje mogu poduzeti

- Zatražiti ću povratnu informaciju od ravnateljice vrtića
- Potražiti ću druge vrtiće u susjedstvu
- Posavjetovati ću se sa svojom socijalnom radnicom i terapeutima

5. Prijedlog :za daljnje čitanje:

1. Bourke-Taylor, (2023): *Building resilience in the face of adversity*, <https://sourcekids.com.au/resilience-in-the-face-of-adversity-how-can-parents-stay-buoyant-and-calm/>

2.<https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/wellbeing-activities.html><https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

3. <https://PositivePsychologyProgram.com>

2.B.1. Zdrave zajednice

Koulouri Chrysoula-Maria, Lympelopoulou Aikaterini, Sfiniadaki Maria, Vernadaki Eleni, Zoi-Mitsi Ourania

Definicija i karakteristike zdravih zajednica

Zdrava zajednica je više od dobre medicinske skrbi. Također uključuje društvene i okolišne čimbenike koji pomažu ljudima da napreduju. Zdrava zajednica uvijek radi na zadovoljavanju potreba pojedinca i društvenih skupina te osigurava resurse za osobe da se međusobno podržavaju i ostvare svoj puni potencijal. Zdrave zajednice su dinamične i stalno se razvijaju.

Neke važne kvalitete uključuju snažan naglasak na uključivanje javnosti i osobnu autonomiju u donošenju odluka koje se tiču vlastitog života, zdravstvenog stanja i dobrobiti.

Dodatno, fokus je na održavanju čistog, sigurnog i visokokvalitetnog osobnog i materijalnog okruženja, npr. uvjeta stanovanja.

Zadovoljavanje osnovnih potreba kao što su hrana, voda, smještaj, prihod, sigurnost i zaposlenje za sve pojedince također je prioritet.

Nadalje, ključno je poticanje snažne zajednice koja pruža podršku.

Na kraju, potrebno je osigurati pristup različitim mogućnostima i resursima, omogućiti prilike za kontaktiranje različitih članova zajednice, te poticati interakciju i komunikaciju (Hancock & Duhl, 1988., Ashby & Pharr, 2012.).

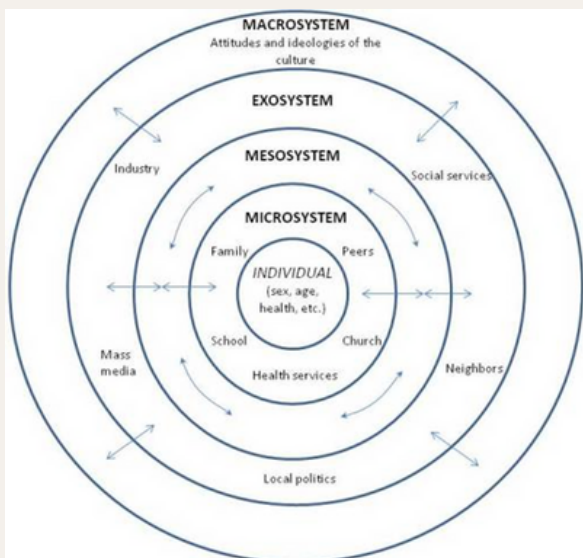


Ekološka perspektiva

Families are members of the community in which they live. They influence and are influenced by the community, the quality of which has a serious impact on their personal, social and professional well-being.

Teorija ekoloških sustava

Teorija ekoloških sustava naglašava važnost vanjskih čimbenika u oblikovanju funkcioniranja obitelji i pojedinaca. Priznaje da je razvoj djeteta složene prirode i da na njega utječu mnogi čimbenici okoline. Na razvoj djeteta utječe 5 sustava okoliša koji djeluju međusobno: mikrosustav, mezosustav, egzosustav, makrosustav i kronosustav (kao što je prikazano na slici 4). Svaka promjena u jednoj komponenti sustava može uvelike utjecati na cijeli sustav (Bronfenbrenner, 1992).



SLIKA 4. EKOSUSTAV PREMA BRONFENBRENERU
([HTTPS://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ECOLOGICAL_SY
STEMS_THEORY](https://en.wikipedia.org/wiki/Ecological_Systems_Theory))

TEkološki model u ranoj intervenciji

Ekološki model čini temelj novijih teorija rane intervencije u djetinjstvu. Rana intervencija nije usmjereno samo na rješavanje djetetovih razvojnih potreba, već i na priznavanje djeteta i obitelji kao integralnog sustava koji je dio šire zajednice. Na razvoj djeteta utječe kvaliteta interakcija unutar obitelji, kao i interakcija s drugim sustavima u široj zajednici, dostupnost mogućnosti učenja, kao i sudjelovanje djeteta i obitelji u životu zajednice. Konačni cilj rane intervencije je osigurati da se svi ti parametri prikladno obrade. Značajno je da obitelj shvaća važnost ekološke perspektive jer ona otkriva potrebu za aktivnim sudjelovanjem i angažmanom u zajednici.

Povezivanje sa zajednicom

Aktivno sudjelovanje u zajednici zahtijeva da obitelj posjeduje temeljito razumijevanje načina na koji zajednica funkcionira. Da biste imali jasniju predodžbu o tome kako zajednica funkcionira i koja je dinamika njezine snage, razmislite o postavljanju slijedećih pitanja:

- Tko je nadležan za donošenje odluka?
- Tko su najmoćniji i najutjecajniji sudionici?
- Tko sudjeluje u procesu donošenja odluka, a tko je izostavljen?

Dobrobiti aktivnog članstva u zajednici – za obitelji s djecom s teškoćama u razvoju koja primaju usluge rane intervencije

Sve obitelji, pa tako i obitelji s djecom s teškoćama u razvoju, suočene su s nizom osobnih i društvenih čimbenika koji mogu ugroziti roditeljsko, osobno i obiteljsko funkcioniranje. Međutim, izazovi se povećavaju kada su u pitanju djeca s teškoćama u razvoju, jer potrebe rastu i postaju složenije. Učinkovita podrška djetetu s teškoćama u razvoju nije ograničena na djelovanje stručnjaka. Također zahtijeva holistički pristup od vas kao dijela zajednice. Samo na taj način može se zadovoljiti cijeli niz vaših potreba i pospješiti pravilno funkcioniranje obitelji, što je preduvjet da dijete razvije svoj puni potencijal. Sve obitelji su snalažljive, ali nemaju uvijek sposobnost ili znanje za pristup potrebnim resursima i podršci.

Od ključne je važnosti da usluge i aktivnosti vezane uz skrb, obrazovanje i rehabilitaciju djeteta budu pravilno organizirane i strukturirane.

Odgovarajuća podrška treba biti prilagođena tako da odgovori na različite individualne potrebe svake obitelji. Dugoročno planiranje omogućuje provedbu potrebnih prilagodbi pružanju usluga kako se uvjeti razvijaju i potrebe mijenjaju.

Cilj usluga rane intervencije je pomoći vam u pristupu resursima i uslugama zajednice, pružiti vam sve znanje potrebno za donošenje informiranih odluka, ojačati pozitivne interakcije i vašu mrežu podrške, te općenito doprinijeti vašoj integraciji u zajednicu kao aktivnih članova. Vi možete imati koristi od usluga zajednice, ali i pridonijeti stvaranju novih na temelju vaših posebnih potreba. Uostalom, to je bit zdrave zajednice!

2.B.2. Alati i vježbe

Sve praktične aktivnosti predstavljene u nastavku možete koristiti vi osobno ali i ostali članovi obitelji. Ako je potrebno, stručnjaci mogu dati odgovarajuće smjernice, a vi ih s ostalim članovima obitelji ili kao članovi grupe roditelja možete provesti u svakodnevnoj praksi. Praktične aktivnosti omogućit će pozitivne i održive promjene na razini pojedinca, obitelji i zajednice. Moći ćete procijeniti svoje individualne potrebe i aktivno sudjelovati u procesu analize postojećeg stanja, planiranja, osmišljavanja, provedbe, praćenja i evaluacije inicijativa koje poduzima zajednica, a koje ciljaju na djetetov i vaš vlastiti interes.

Profil na jednoj stranici

Profil na jednoj stranici je aktivnost jednostavna za korištenje, a uključuje sve bitne informacije o osobi na jednom listu papira koji je strukturiran u tri lako razumljiva odjeljka:

- što drugi cijene kod mene,
- ono što je meni najvažnije, i
- koji su najbolji načini da mi se ponudi podrška.

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|
| Photo | One Page Profile | |
| What people love about me | | |
| My Hopes & Wishes | Things I love | |
| The best ways to support me | | |

FIGURE 5. EXAMPLE OF A ONE PAGE PROFILE

Ovaj profil može pozitivno utjecati na život pojedinca, bez obzira na njegovo stanje i dob. Također služi kao brzi referentni vodič, omogućujući nam da brzo shvatimo što je nekome uistinu važno dok koristi različite usluge i komunicira s različitim pojedincima.

SUDIONICI: Obitelji i stručnjaci

Svi imaju koristi od profila na jednoj stranici. Bit će također vrlo korisno naučiti kako razviti jednostrani profil svog djeteta

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite kako se ovaj profil može koristiti kako bi vaše dijete bilo vidljivo drugima?

- ✓ Kome se ovo može uputiti?
- ✓ Tko to može dovršiti?
- ✓ Kako ovo može biti korisno?
- ✓ Koje su glavne prednosti izrade takvog profila?

Što je profil na jednoj stranici? (gov.wales)

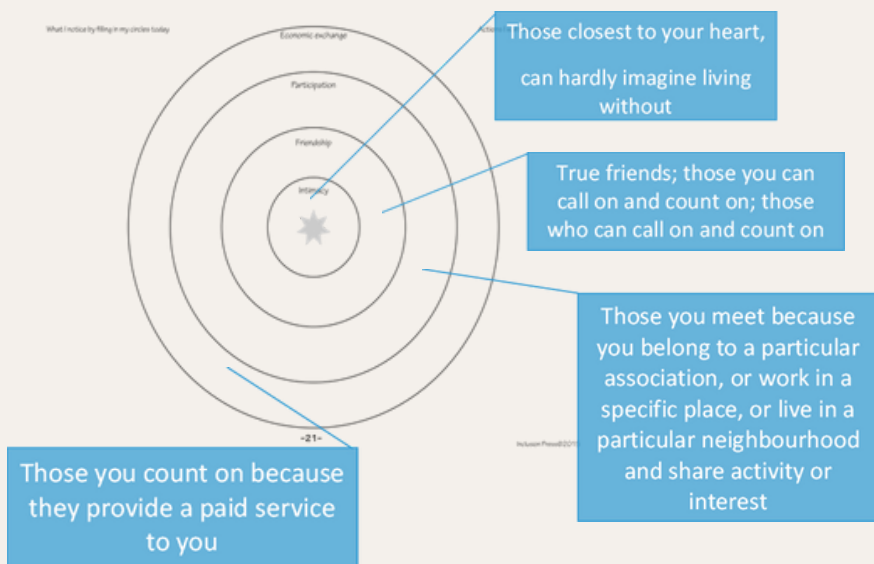
Krug podrške

Glavni cilj "Krugova" je istaknuti važnost brige jednih za druge unutar naših obitelji i zajednica. Služi kao podsjetnik da damo prioritet svojim odnosima i uložimo svoju pažnju i namjeru u njih. Potiče nas da prepoznamo pojedince koji su nam značajni i da te veze aktivno negujemo i održavamo. Potiče nas da povremeno razmislimo o ljudima koji su važni u našim životima.

(<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/circles-friends-2/>)

SUDIONICI: Obitelji i stručnjaci

Ova vježba omogućuje vam, kao članu obitelji, da odvojite trenutak i razmislite o važnim osobama u vašem životu. Ako zastanete da se prisjetite, možda ćete se podsjetiti na one kojima želite pokazati zahvalnost, s kojima želite ponovno uspostaviti vezu ili im se obratiti za pomoć za nešto što vam je važno. Zamislite sebe u središtu krugova na stranici. Dok ispunjavate krugove, imajte na umu da nema točnih ili netočnih odgovora.



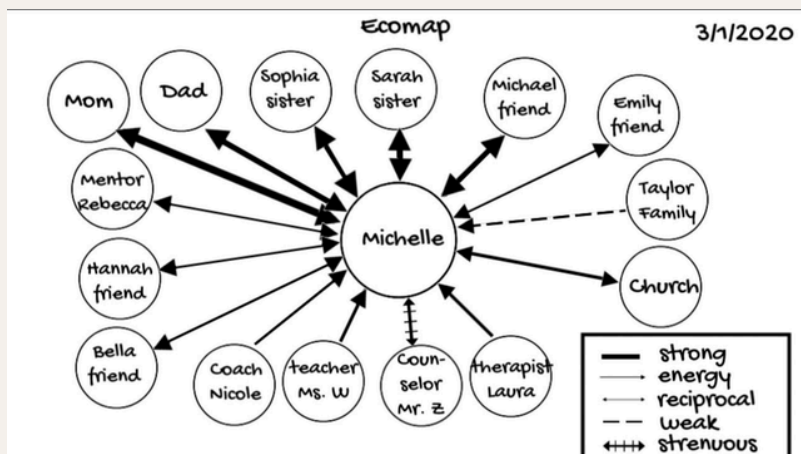
SLIKA 6. KAKO NAPRAVITI KRUG POFRŠKE

Ekološka karta

Ova aktivnost ma za cilj olakšati članovima vaše obitelji da prepoznaju i poštuju svoje jedinstvene snage i resurse dok surađuju sa stručnjacima. Da biste to postigli, važno je pronaći alternativne načine za razgovor o glavnim karakteristikama vaše obitelji. To će vam pomoći da izložite kakvi su odnosi u vašoj obitelji, i kako ona komunicira s drugim pojedincima i institucijama (McCormick, Stricklin, Nowak i Rous, 2008.).

Postoje i neki specifični ciljevi koji se mogu postići upotrebom ove aktivnosti :

- da bi vam se pomoglo prepoznati resurse koji su trenutno dostupni za zadovoljavanje vaših potreba,
- da osvijestite svoju percepcije o tome kako vaša obitelj funkcionira i kako je organizirana oko vaše djece, kao i vaše brige, prioritete i resurse,
- pružiti vrijedne informacije stručnjacima za ranu intervenciju koje možda neće biti obuhvaćene formalnim instrumentima za procjenu obitelji (McCormick, Stricklin, Nowak & Rous, 2008.).



SLIKA 7. PRIMJER EKO-MAPE

CMapiranje strukturnih elemenata zajednice

OPĆI CILJ: Članovi zajednice identificiraju pojedine strukturne elemente zajednice. Napravite kartu s detaljnim popisom strukturnih elemenata u okviru kojih možete dobiti potporu. Iznimno je važno znati kako, gdje, kada i kome se možete obratiti kada za to osjetite potrebu.

Strukturni elementi zajednice mogu biti:

- Udruge građana i lokalne institucije
- Crkve
- Književni klubovi
- Neprofitne organizacije, tvrtke, agencije za socijalne usluge
- Institucije zdravstvenih usluga (bolnice i klinike)
- Knjižnice
- Škole (škole za djecu i odrasle), fakulteti ili sveučilišta (Burns, Paul & Paz, 2012.).

SUDIONICI: Obitelji i stručnjaci

Evo nekoliko metoda za prikupljanje podataka: vođenje intervjua (osobno ili putem telefona), organiziranje fokus grupa, provedba anketa za stanovnike zajednice (bilo na papiru, elektronski ili putem pošte), održavanje zajedničkih sastanaka ili događaja, iznošenje vlastitih zapažanja, provođenje anketa u svrhu nadzora, stvaranje inventara usluga, resursa ili institucija i analiziranje već postojećih podataka (kao što su podaci o popisu stanovništva, stanovanju ili socijalnim uslugama) (Burns, Paul & Paz, 2012.).

✓ Pokušajte s članovima obitelji izraditi strukturnu mapu svoje zajednice. Nakon što ste izradili kartu, razgovarajte o tome što ste naučili o snagama i potrebama vaše zajednice. Razgovarajte o tome kako možete dalje koristiti ove spoznaje. Kakve biste drugačije rezultate postigli da ste uključili sve članove zajednice?

✓ Pokušajte izraditi kartu koja uključuje osobe (rođake, prijatelje, stručnjaka, itd.) za koje mislite da se možete osloniti.



Alati procjene



2.A OTPORNE OBITELJI

1. Što možemo učiniti kako bismo se sjetili uživati u predivnim i ugodnim stvarima u životu:

- a) stvoriti listu zahvalnosti
- b) razgovarati o negativnim stvarima u životu

2.B. ZDRAVE ZAJEDNICE

1. Nacrtajte i ispunite svoj "Krug podrške" osobama koje možete pronaći u svojoj obitelji i zajednici

LITERATURA

1. Ainsworth, M. 1973. "The development of infant-mother attachment". In Review of child development research, Edited by: Caldwell, B. and Ricciuti, H. Vol. 3, 1–94. Chicago, IL: University of Chicago Press.
2. Ashby, D. T., Pharr, J. (2012). What is a Healthy Community?. Retrieved from: https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=lincy_publications
3. Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth Soc.* 9: 239–276.
4. Bayat, M., & Schuntermann, P. (2013) Enhancing Resilience in Families of Children with Autism Spectrum Disorder, In D.S. Becvar(Ed.), *Handbook of Family Resilience* (pg. 409–425) Springer, New York https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_23
5. Bedson, J., & Abramowitz, S. (2019). Minimum quality standards for community engagement [UNICEF report]. Retrieved from: https://www.unicef.org/mena/media/8401/file/19218_MinimumQuality-Report_v07_RC_002.pdf.pdf
6. Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.
7. Brooks, J.B. (2012). *The Process of Parenting: Ninth Edition*. McGraw-Hill Higher Education. ISBN 978-0-07-746918-4.
8. Burns, J., Paul, D. P., & Paz, S. R. (2012). *Participatory asset mapping: A community research lab toolkit*. Los Angeles: Advancement City Project. Retrieved from <https://communityscience.com/wp-content/uploads/2021/04/AssetMappingToolkit.pdf>
9. Canadian Paediatric Society (2004) *Effective discipline for children*. CPS Statement: PP 2004-01 Paediatr Child Health Vol 9 No 1 January 2004
10. Child Resilience Alliance (2018). *Toolkit for reflective practice in supporting community-led child protection processes*. New York, NY: Author Retrieved from <https://protection.interaction.org/resources/the-child-resilience-alliances-toolkit-for-reflective-practice-in-supporting-community-led-child-protection-processes/>
11. Clinical and Translational Science Awards Consortium [CDC]. (2011). *Principles of community engagement* (NIH Publication No. 11-7782). Washington, DC: Government Printing Office. Retrieved from: *Principles of Community Engagement (Second Edition)* (cdc.gov)
12. Dolbier, C. L., Smith, S. E., & Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American journal of health behavior*, 31(4), 423–433. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2007.31.4.423>

13. Fernandez, I.T., Schwartz, J.P., Chun, H.& Dickson, G. (2013) Family Resilience and Parenting. In D.S. Becvar (Ed.), *Handbook of Family Resilience*(pg. 119-137) Springer, New York https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_23
14. Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, & K. J., Bridges, T. H. (2008). Parenting Style as a Moderator of Associations between Maternal Disciplinary Strategies and Child Well-Being. *Journal of Family Issues*, 29, 1724-1744.
15. Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
16. Hogan, D.P., Shandra, C.L., Msall, M.E. (2007). Family developmental risk factors among adolescents with disabilities and children of parents with disabilities. *Journal of Adolescence*. 30(6), 1101-1019. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.02.004
17. Joseph M. V., John J. (2008). Impact of parenting styles on child development. *Global Academic Society Journal: Social Science Insight*, Vol. 1, No. 5, pp. 16-25. ISSN 2029-0365
18. Lightfoot, E., McCleary, J. S., & Lum, T. (2014). Asset mapping as a research tool for community-based participatory research in social work. *Social Work Research*, 38(1), 59-64. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/270814072_Asset_Mapping_as_a_Research_Tool_for_Community-Based_Participatory_Research_in_Social_Work
19. Luthar, S. S., Burack, J. A., Cicchetti, D., & Weisz, J. R. (1997). *Developmental psychopathology*. Cambridge, UK.
20. Masten, A.S.,& Reed, M-G. J.(2002). Resilience in Development. In C.R. Snyder ,S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pg.74-86), Oxford University Press, New York, USA
http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf#page=93
21. Niles, M. D., Byers, L., & Krueger, E. (2008). The silent crisis: Redefining theoretical approaches in early childhood intervention research with American Indians. *Essays in Education*, 23(1), 2.
Retrieved from: <https://openriver.winona.edu/eie/vol23/iss1/2>
22. Network, T. A. P. (2019). Raising Awareness through Public Outreach Campaigns, *SDG Accountability Handbook*. Retrieved from <https://secureservercdn.net/166.62.112.219/9bz.99d.myftpupload.com/wp-content/uploads/2019/05/SDG-Accountability-Handbook.pdf?time=1591282139>
23. Porlares, C., & Tan, E. (2021). Bioecological theory and risk management: A model for school risk planning. *International Journal for Innovation Education and Research*, 2, 406-415.
DOI:10.31686/ijier.vol9.iss3.2995. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/350006627_Bioecological_Theory_and_Risk_Management_A_Model_for_School_Risk_Planning

24. Schipor D.M. & Bujor L. (2018) Effective parenting. In: Building Bridges: Promoting Wellbeing for Family. Handbook for Parents (ed.: Colomeischi A.A.) Iasi: Lumen 72-84 ISBN 978-973-166-510-8

25. World Health Organization. (2015). Healthy cities: good health is good politics: toolkit for local governments to support healthy urban development (No. WPR/2015/DNH/004). WHO Regional Office for the Western Pacific. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/208242/WPR_2015_DNH_004_eng.pdf

Mrežni izvori

Circles of Support. How to.cd (inclusion.com)

<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/circles-friends-2/>

What is a One Page Profile? (gov.wales)

One Page Profile - The Autism Page, including templates

<https://www.youtube.com/watch?v=xTjrkFneXr8>

Modul 3.

Tehnike za prevenciju
sagorijevanja u ranoj intervenciji

Carmen Costea-Barluti, Ioana-Letitia Serban,
Cristina Balas-Baconschi, Andrea Hathazi



Uvod

Sada kada smo vas upoznali s definicijom i prepoznavanjem, kao i uvjetima u okolini osobe koji mogu spriječiti sagorijevanje, vrijeme je da naučimo tehnike koje svaka osoba može koristiti kako bi smanjila stres i spriječila sagorijevanje, u ranoj intervenciji i dalje.

Nakon završetka ovog modula, moći ćete:

- opisati psihološku fleksibilnost i razumjeti njezinu ulogu u prevenciji sagorijevanja
- koristiti vještine asertivne komunikacije
- koristiti različite tehnike opuštanja za samopomoć
- koristiti tehnike prevencije sagorijevanja
- koristiti racionalno razmišljanje i pozitivne strategije za sprečavanje sagorijevanja

3.A.1. Dobrobit roditelja djece s teškoćama

Jedan od najistraženijih aspekata koji se tiču roditelja koji odgajaju djecu s invaliditetom jest njihova psihološka dobrobit. SZO identificira blagostanje kao važan faktor povezan s prilagodbom roditelja na invaliditet djeteta. Definira se kao zbroj dimenzija i ponašanja povezanih s fizičkim i mentalnim zdravljem (Ryff & Keys, 1995).

Psihološka dobrobit može se oblikovati kroz:

1. **jednostavne životne užtke i**
2. **osjećaj sreće zbog kompleksnijih postignuća**

Vježba 1

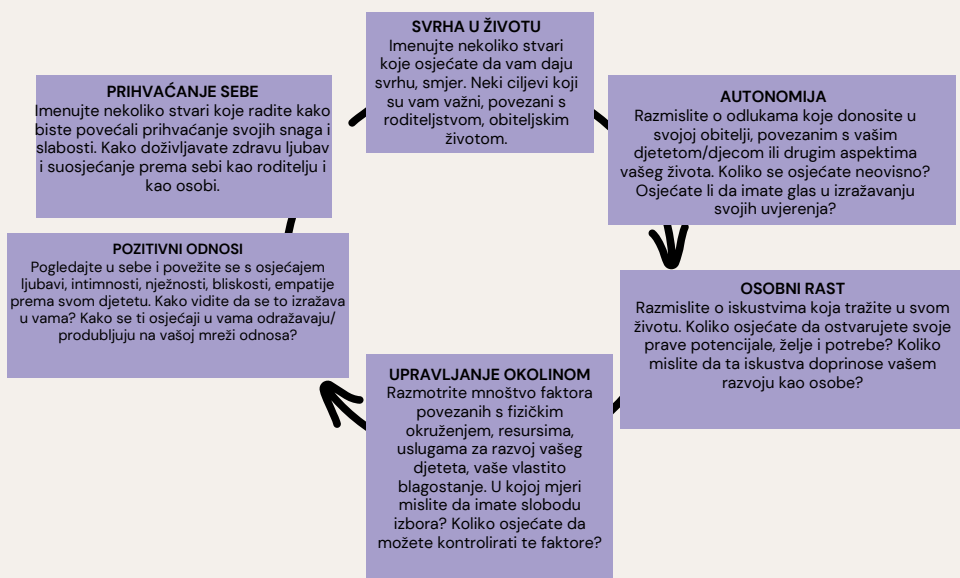
Imenujte nekoliko stvari koje vam pružaju zadovoljstvo u vlastitom životu. Mogu biti povezane s vašim obiteljskim životom, odnosima s drugima ili drugim aktivnostima koje obično radite. Također, razmislite o nekim jednostavnim stvarima koje vam donose radost, poput jedenja kolača, kupovine nečega lijepog za sebe, uživanja na koncertu ili ispijanja kave s prijateljima u slobodno vrijeme. Zapišite ih i razmislite o prakticiranju nekih od njih svakodnevno. Također, podijelite ih s onima oko sebe. Koje resurse koristite kako biste postigli visoke razine zadovoljstva? Možete koristiti tablicu u nastavku kako biste zabilježili stvari o kojima ste razmišljali.



| | |
|-------------------------------------|--|
| Zadovoljstvo (život i roditeljstvo) | Pozitivne emocije (aktivnosti, odnosi, itd.) |
| | |

Vježba 2

Razmislite o različitim aspektima vašeg osobnog, odnosa s drugima i vaših aktivnosti, bilo profesionalnih ili obveza povezanih s vašim djetetom/djecom. Razmotrite sljedeće dimenzije za koje osjećate da vam daju smisao i ispunjenje:



SLIKA 8. DIMENZIJE

Svaki dio vježbe može se izvoditi na dva načina:

1. **verbalno ili narativno** (popis karakteristika, priče, opisi) ili
2. **kreativno** putem izražavanja komponenata kroz modeliranje, crtanje, glazbu, tjelesne izraze. Na primjer, možete nacrtati šest komponenti u obliku cvijeta s šest latica.

Možete podijeliti svoju vježbu s drugim roditeljem ili s terapeutom svog djeteta. Ova vježba temelji se na modelu Ryff & Keys (1995). Za više informacija o modelu ili općenito o psihološkoj dobrobiti, možete pristupiti:

https://www.youtube.com/watch?v=b1EUawAO-oo&ab_channel=PRYDE

i

https://www.youtube.com/watch?v=JzuaH6QBSkQ&ab_channel=TEDxTalks

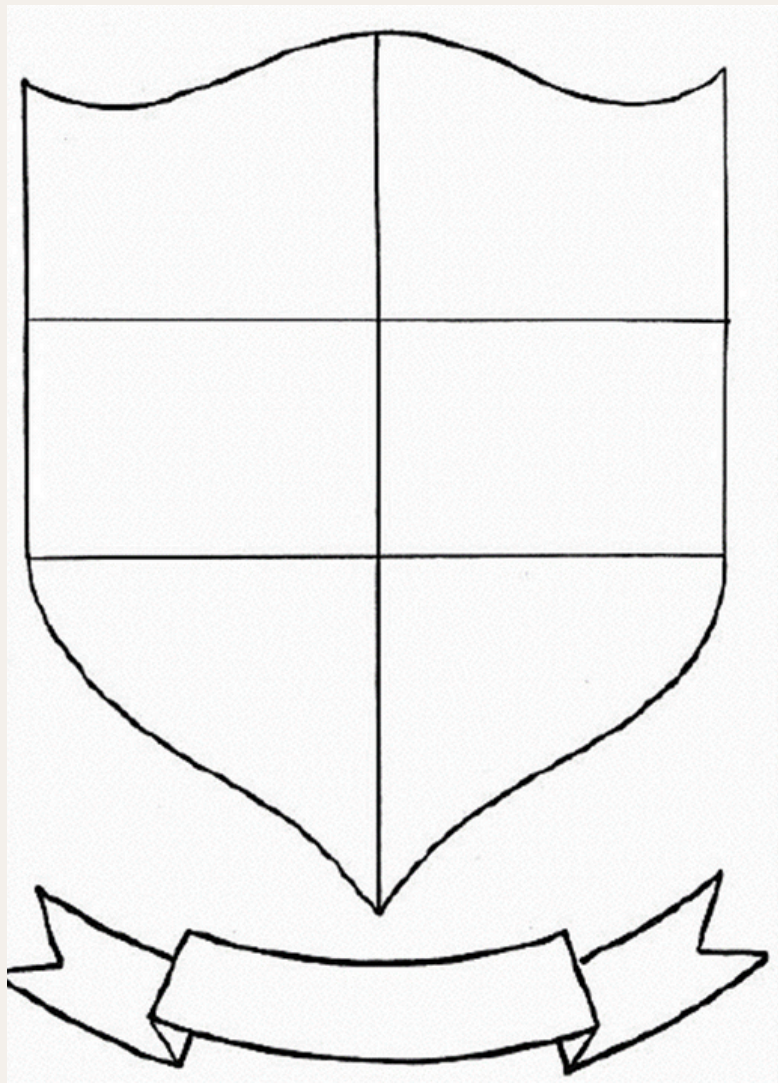
Vježba 3: Osobni grb

Koristite prikaz ispod kako biste izradili svoj osobni grb kao roditelj djeteta s teškoćama. To može biti simbol vas u odnosu s dragim ljudima, odraz vas i vaših borbi i truda kao roditelja.

Šest dijelova grba mogu predstavljati (kroz simbol ili ključnu riječ):

1. Vaš odnos s djetetom
2. Vaš odnos s partnerom
3. Vaša veza s neposrednim precima (roditelji, braća i sestre)
4. Vaša veza s proširenom obitelji i prijateljima (vaša mreža podrške)
5. Vaša veza s poslom/aktivnostima
6. Vaša veza s profesionalcima oko vašeg djeteta

Na vrpici ispod grba napišite moto koji vas definira u svim tim odnosima.



SLIKA 9. OSOBNi GRB

Zamolite svakog člana obitelji da dizajnira vlastiti grb, a nakon što ih završe, zajedno razmotrite resurse koje imate.

Vježba 4.: Duboko razmišljanje

Udobno se smjestite u stolici i pokušajte se povezati sa svojim unutarnjim autentičnim ja, s vašim osjećajem u trenutku. Dok udobno sjedite, dopustite si postaviti pitanje. Što mi donosi radost kao roditelju? Koje su izvori zadovoljstva? Čime se ponosim? U kojim aspektima se osjećam kompetentno? Molimo vas da provedete nekoliko minuta u svom društvu s ovim reflektirajućim pitanjima i dok duboko promatrate u sebi, dopustite da se pojavi simbol koji predstavlja odgovor na ova pitanja. To može biti verbalni simbol, predstavnička pjesma ili knjiga, slika ili bilo koji drugi simbol koji vas definira. Ako smatrate primjerenim, podijelite ovaj simbol s drugima i razmislite o njemu.



Vježba 5: Samosuosjećanje

Dopustite si da se da se povežete s osobnim iskustvom u kojem ste osjetili da vam netko pokazuje dobrotu. Možda je to bila osoba ili drugo značajno biće, poput stručnjaka koji radi s vašim djetetom, član obitelji, prijatelj ili čak kućni ljubimac. Sjetite se svoje potrebe, svoje borbe u tom trenutku, svojih osjećaja, svojih dilema. Što je ta osoba ili značajno biće učinilo ili reklo? Na koji su način ta osoba ili značajno biće pružili podršku i utjehu?

Kako biste mogli definirati dobrotu prema sebi povezujući se s onim što vam je ta osoba ili značajno biće ponudili? Na koji način mislite i osjećate da možete povećati dobrotu prema sebi koristeći to iskustvo?

Christine Neff je autorica koja je napisala mnogo korisnih materijala o samopomoći koje možete koristiti kao roditelj. Ako vas zanima povećanje samopomoći kao zaštita od sagorijevanja, možete posjetiti: <https://self-compassion.org/>

Asertivne komunikacijske tehnike

Dok čitate ove kratke materijale, dopustite si da provježbate predložene vježbe koje vam mogu pomoći u razvijanju vaših vještina asertivne komunikacije. Razvoj komunikacijskih vještina utjecat će na samopouzdanje, empatiju i suosjećanje, emocionalnu inteligenciju, mentalno blagostanje i asertivnost. Roditeljska tjeskoba može se pojaviti kada roditelji osjećaju da su preplavljeni zahtjevima roditeljstva i nedostaje im potrebne resurse za suočavanje s njima (Esteve, 2000; Troman & Woods, 2001). To može dovesti do simptoma stresa, uključujući anksioznost, frustraciju i poteškoće u odnosima kako kod kuće tako i s njihovim djetetom (Kyriacou, 2001). Roditeljsko sagorijevanje je stanje koje leži između stresa i depresije i smatra se glavnim faktorom koji narušava opće blagostanje roditelja. Karakterizira ga stanje mentalne i fizičke iscrpljenosti koje proizlazi iz neočekivanog pogoršanja životnih uvjeta zbog problema, povećane patnje i nakupljenog neuspjeha koji postaju teški za nošenje s njima. Određene situacije, poput skrbi za osobu s ozbiljnim zdravstvenim problemima ili poremećajima ponašanja, mogu pojačati iskustvo roditeljskog sagorijevanja. Roditelji koji se brinu za bolesnu djecu ili djecu s invaliditetom suočavaju se s jedinstvenim i vrlo zahtjevnim okolnostima (Sadziak i sur., 2019).



Prvi dio vježbe

Razmislite o situaciji koja se odnosi na vaše dijete u kojoj ste osjećali nelagodu, stres, ljutnju, nezadovoljstvo prema osobi. Kako ste izrazili te miješane osjećaje? Kakav je bio ishod i kako je ta osoba reagirala? Pročitajte sljedeći odlomak imajući to iskustvo na umu.

Kako bi se nosili s tim problemima, predložene su različite strategije koje pomažu pojedincima da postignu bolje komunikacijske vještine. Komunikacijska kompetencija znači biti upoznat s odgovarajućim komunikacijskim praksama i biti učinkovit u prilagodbi različitim komunikacijskim situacijama (Steele i Plenty, 2015). Važno je biti asertivan u našoj komunikaciji jer pomaže u smanjenju stresa. Asertivnost znači biti sposoban izraziti s poštovanjem zabrinutosti koje netko može imati za situacije koje bi mogle negativno utjecati na sigurnost ili psihološku dobrobit nekoga te dijeljenje mišljenja s drugima, uključujući i one koji imaju moć (Omura i sur., 2017). "Govoriti izravno" jedna je od glavnih tehnika asertivne komunikacije. Kako su pokazali Kolbe i sur. (2012), ova tehnika uključuje komuniciranje konkretnih opažanja, traženje pojašnjenja ili postavljanje pitanja o izborima ili odlukama koje je donio netko tko ima moć ili autoritet.

Drugi dio vježbe

Dopustite sebi da razmislite o tom iskustvu na drugačiji način. Dok raspravljate s osobom na ljutit način, zamrznite sliku i dopustite si nekoliko minuta da duboko udahnete, smirite se (možete koristiti vježbu u sljedećem odjeljku) kako biste pronašli ravnotežu i svoj mir. Sada se vratite toj osobi i prakticirajte komuniciranje vaše nelagode, ljutnje, nezadovoljstva na smiren način. Pokušajte izraziti sve što je povezano s tim iskustvom ne ostavljajući ništa izostavljeno, ali na poseban način koristeći "ja-poziciju" i riječi koje ne povređuju osjećaje druge osobe, koliko god je to moguće.

Kako se osjećate? Razmislite o tome kako se osjeća druga osoba. Kako mislite da bi se to promijenilo? Možete prakticirati asertivnu komunikaciju s ljudima oko sebe (obitelj, prijatelji, dijete), koristeći sljedeće temelje:

1.Izrazite što vas je točno smetalo u ponašanju ili riječima druge osobe?

2.Izrazite svoje osjećaje u vezi s time i posljedice koje to ima na vas.

3.Ukazati na to što biste željeli da se dogodi na drugačiji način.

Vještine asertivnosti mogu pozitivno utjecati na međuljudsku komunikaciju među ljudima i smanjiti rizik od anksioznosti i stresa (Leroy, 2020). Asertivno ponašanje utječe na različite aspekte života, poput osobnih, socijalnih, učenja i radnih aspekata. Trening asertivne komunikacije također je pokazao korisne učinke na blagostanje povećavajući zadovoljstvo, samopoštovanje i smanjujući stres. Nadalje, vještine asertivne komunikacije pokazale su svoju učinkovitost u rješavanju sukoba (Meng, Sullivan, 2011).

Što se tiče asertivnosti, roditelji trebaju postati modeli primjerenog ponašanja za svoju djecu. Poučavanje djece da budu asertivna podrazumijeva održavanje kontakta očima, ostajanje smirenim, jasan govor i korištenje glasa koji prenosi samopouzdanje. Asertivno roditeljstvo znači istovremeno biti snažan i smiren s djecom (Azevedo Hanks, 2016). Također, asertivnost pomaže roditeljima jasno izražavati svoje potrebe, istovremeno jačajući veze s drugima. To se odnosi i na odrasle odnose i na odgoj i interakciju s djecom.

Azevedo Hanks (2016) identificira nekoliko načina kako prakticirati asertivnost u roditeljstvu: (1) umirivanje i smirivanje prije izražavanja svojih misli, posebno u emocionalno teškim situacijama, korištenjem tehnika danim u sljedećem odjeljku, (2) validiranje osjećaja i iskustava drugih osoba (uključujući djecu), čak i ako su različiti od vlastitih, (3) definiranje jasnih (emocionalnih i relacijskih) granica, niti prejaku, niti prelabavu, za dobro svoje djece.

Vježba!

U trojkama, raspravite o problemu s kojim ste se susreli u upravljanju teškim ponašanjem ili emocionalnim izljevom vašeg djeteta. Razgovarajte o načinima na koje biste mogli koristiti asertivnu komunikaciju kako biste razgovarali sa svojim djetetom i s članom obitelji o onome što se dogodilo. Kako biste razgovarali s djetetom i s članom obitelji o onome što se dogodilo? Kako biste to različito mogli komunicirati koristeći asertivnu komunikaciju? Kakva bi mogla biti reakcija vašeg djeteta?



3.A.2. Svjesnost o tijelu i tehnike opuštanja

Ljudi se suočavaju sa sagorijevanjem kada njihove individualne karakteristike međusobno djeluju s određenim uvjetima kroz koje prolaze (Wiederhold i sur., 2018) na način koji negativno utječe na njihove emocije, produktivnost i stvara negativne emocije. Ovo stanje može se prepoznati znakovima problema sa fizičkim zdravljem i poremećajima spavanja, respiratornim i gastrointestinalnim bolestima.

Simptomi se razlikuju od osobe do osobe, ali postoje neki uobičajeni, poput emocionalne iscrpljenosti, osjećaja bespomoćnosti, nedostatka motivacije, pretjeranog brinućanja, čestih osjećaja ljutnje, tuge ili krivnje, stalne fizičke iscrpljenosti i poremećaja apetita (Brooks i sur., 2010).



Osobe koje doživljavaju sagorijevanje trebaju slijediti plan samopomoći koji uključuje vlastito shvaćanje kako se uklapaju u svoje radno okruženje. Samopomoć se može promatrati kao proces obnavljanja energije i ponovnog uspostavljanja ravnoteže na zdrav način (Coaston, 2017). To je visoko promovirani koncept usmjeren na opće prakse zdravstvene zaštite koje može provesti stručnjak kao preventivne mjere protiv sagorijevanja: tehnike opuštanja, fokusirano disanje, trening svjesnosti o sebi, tjelesna aktivnost, briga o tijelu i zdrava prehrana. Drugi pristupi ističu važnost poticanja osnaživanja pojedinca, mehanizama suočavanja i osjećaja kontrole nad vlastitim blagostanjem (Korhonen & Komulainen, 2021). Fokus je na podršci osobi da napravi odgovarajuće promjene u svojem načinu razmišljanja i radnim obrascima te da poboljša svoju svjesnost o sebi kroz samopodršku, realnu samoocjenu, pozitivno razmišljanje o sebi ili racionalno razmišljanje (Maslach & Leiter, 2017).

Tjelovježba

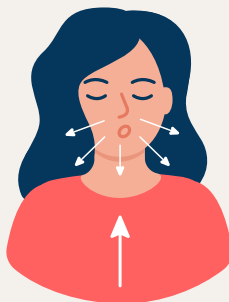
Tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje, raspoloženje i san te može pružiti osjećaj blagostanja. Redovita tjelovježba može imati pozitivan utjecaj na opuštanje mišića, smanjenje napetosti u tijelu i smanjenje stalnih briga i nelagode. Povećava fizičku i mentalnu energiju te povećava blagostanje oslobađanjem endorfina. Fokusiranjem na tijelo i osjećaje tijekom vježbanja, pojedinac može preći preko stresne situacije u kojoj se osjeća zaglavljenim ili preplavljenim. Neka istraživanja pokazuju pozitivne rezultate nakon korištenja Qigonga, meditativne tjelesne vježbe koja uključuje držanje tijela, disanje i fokus uma (Stenlund et al., 2009). Zajedno s tjelesnom aktivnošću, zdrava prehrana može biti vrlo važna za održavanje pozitivnog raspoloženja i visoke razine energije tijekom dana.



Duboko disanje

Ova tehnika, poznata kao dijafragmalno disanje, primjenjuje se kontrakcijom dijafragme i polaganim udisanjem i izdisanjem. To je korisna tehnika za povećanje razine kisika u krvi, masažu unutarnjih organa u blizini trbuha te stimulaciju vagusnog živca (Toussaint et al., 2021). Prema istraživanjima, prakticiranje dubokog disanja može poboljšati pažnju, smanjiti negativne osjećaje i razine kortizola (Ma et al., 2017) te olakšati anksioznost (Pardede et al., 2020; Warsono, 2020).

Svjesno disanje je učinkovita tehnika prevencije sagorijevanja, pomaže živčanom sustavu da se smiri u stresnim trenucima, aktivirajući parasimpatički živčani sustav.



3.B.1. Alati i vježbe

Tehnike za opuštanje

Postoji nekoliko tehnika za upotrebu disanja u svrhu opuštanja. Prakticirajte pojedinačno neke tehnike svjesnog disanja i odlučite koja vam je najprikladnija:

- 1.Sporo duboko disanje (brojanje, ruka na trbuhu radi provjere).
- 2.Tri svjesna udaha (s brojanjem, izgovaranje Udiši/Izdiši dok udišete/izdišete).
- 3.Disanje s pet otkucaja (udahnite – zadržite – izdahnite).

Vođena imaginacija

Ovaj odjeljak uključuje neke sidrišta koja možete koristiti kako biste povećali svoju sposobnost korištenja imaginacije i tehnike opuštanja prema vlastitim potrebama, kako biste upravljali razinom stresa.

Vođena imaginacija je praksa koja se koristi za suočavanje sa stresom, anksioznošću i izgaranjem (Nguyen & Brymer, 2018; Felix i sur., 2018; Sanadgol i sur., 2020; Eaton & Ferrari, 2020). Kada se osoba primjereno vodi prema pozitivnoj mentalnoj slici, aktiviraju se različita senzorna, fizička i ponašajna iskustva. Korištenje imaginacije može biti izuzetno korisno u pronalaženju unutarnjeg mira i povezivanju s unutarnjim ja.

Važno je da pojedinac otkrije osobnu tehniku imaginarne slike koja može poboljšati njegovu emocionalnu regulaciju. U istraživanju Brooks i sur. (2010) istraživana je utjecaj životnog stila i tijela-uma-na-sebe na upravljanje stresom na poslu i sagorijevanjem. Istraživači su primijenili teoriju vođene imaginacije i glazbe kako bi razumjeli kako sudionici doživljavaju stres i njihovu reakciju na imaginaciju, glazbu i umjetnost. Istraživanje je zaključilo da glazba-imaginarna sesija izaziva pozitivne emocije kod sudionika, pokreće sjećanja, olakšava anksioznost i stvara osjećaj blagostanja za sve sudionike.

Rezultati su pokazali da su sudionici razvili visoku razinu svjesnosti svojih tijela, poboljšavajući svoje fizičko stanje, prijavljujući olakšanje od anksioznosti i bolje se noseći sa svojim problemima.



Vježbe uzemljenja imaju za cilj povezivanje pojedinaca s okolinom putem percepcije vlastitog tijela (WHO, 2020). Tehnika zahtijeva usporavanje disanja i drugih pokreta te povezivanje s vlastitim tijelom. Biti svjestan okoline, vlastitog tijela i kako se osjećate u trenutačnom položaju znači biti prisutan ovdje i sada. Uzemljenje podrazumijeva povezivanje s određenim mjestom ili stimulansima u okolini. To se može učiniti na nekoliko načina, koristeći normalne dnevne aktivnosti: svjesno hodanje, istezanje, opuštanje mišića, osjećanje različitih iskustava (npr. dodir stopala na podu, zrak na licu itd.), tehnika 5(vid) – 4(dodir) – 3(sluh) – 2(miris) – 1(okus). Ove vježbe uzemljenja namijenjene su odvlačenju pažnje od stresne situacije koja može postati preplavljujuća, zabrinjavajuća ili beznadna te usmjeravanju pažnje na svijest o tijelu i trenutačne percepcije, na svijet oko osobe, prostor koji se može u potpunosti prepoznati.

Samoregulacija i svjesna pažnja (mindfulness)

Svjesna pažnja (potpuno sudjelovanje u iskustvima koja se žive u trenutku) dovodi do boljeg fiziološkog funkcioniranja, mentalnih funkcija i interpersonalnih odnosa. Istovremeno, svjesnost je snažan instrument za prevenciju sagorijevanja, što dovodi do boljeg blagostanja. Kulturne pozadine nude veliki izbor alata koji pomažu ljudima da postanu svjesniji trenutka sadašnjeg, fokusiraniji, poput molitve, meditacije, joge, Tai Chija. Svjesna pažnja znači usredotočenje na trenutak sadašnji, no Siegel (2016) ovaj poseban način svjesnosti vidi kao poseban način povezivanja s vlastitim bićem na zdrav način.

Praksa svjesnosti može biti povezana s svakodnevnim životom (npr. svjesno hodanje, svjesno razgovaranje s nekim itd.) ili se može obavljati na poseban način (npr. svjesna meditacija, molitva). Misli, osjećaji, senzacije i impulsi mogu biti fokus svjesnosti, sve što se događa u trenutku sadašnjem, unutar ili izvan (Rothschild, 2017). Postoje čvrsti dokazi da svjesnost može biti korisna u smanjenju i upravljanju stresom, kao i u poboljšanju psihološkog zdravlja (manje anksioznosti, depresije, neprijateljstva).

U odnosima, svjesnost predstavlja put prema unutarnjem svijetu druge osobe i dobar način da se osjeti ta osoba (osjećaj koji se osjeća, Siegel, 2016), što stvara sintonične odnose, temeljene na otpornosti.

Svjesna pažnja predstavlja namjerni proces povezivanja s mentalnim stanjem ili entitetom na drugačiji način od onoga koji osoba redovito prakticira. Pauza kako bi postali svjesni trenutka sadašnjeg može donijeti unutarnji osjećaj pripadnosti, kao i duboki način ublažavanja patnje.

Vježba refleksije s imaginacijom i svjesnosti o tijelu

Ovo je složenija vježba koja uključuje elemente različitih tehnika opuštanja. Možete koristiti ovu vježbu na personaliziran način, prema svojim potrebama.

1. Jedan način bio bi da vas druga osoba vodi.

U ovom slučaju osoba koja vas vodi može pročitati priloženi materijal tiho, s nježnim glasom, znajući da je to samo vježba refleksije koja obuhvaća elemente opuštanja i vođene imaginacije. Međutim, to mora biti osoba u koju imate povjerenja kako biste mogli opustiti.

2. Drugi način bio bi da sami obavite vježbu, nakon što pročitate upute i upoznate se s ovim načinom samopromišljanja. Slobodno odaberite iz materijala ono što vam najbolje odgovara i što je u skladu s vašim potrebama. Ako vježbu obavljate u obliku samopromišljanja, korisno je podijeliti iskustvo s osobom kojoj vjerujete. Naravno, ove vježbe ne zamjenjuju specijaliziranu pomoć i podršku, u slučaju da vam je potrebna, za upravljanje stresom.

Sadržaj vježbe je sljedeći:

Prije svega, pronađite mirno mjesto za opuštanje u udobnoj stolici ili na kauču. Dopustite sebi da pronađete sjedeći položaj koji vam najbolje odgovara u ovom trenutku, s tijelom udobno sjedećim, a glavom oslonjenom na zid ili naslon stolice. Možete zatvoriti oči nekoliko minuta ili ih ostaviti otvorenima ako je to sada prikladnije za vas.

Dok sjedite tamo, u ovoj pozi koju je vaše tijelo pronašlo, dopustite si da na samo nekoliko trenutaka obratite pažnju na sebe, na svoje tijelo. I samo primijetite kako se osjećate u ovom trenutku. Kako se osjeća vaše tijelo? Jesu li tu neke tjelesne senzacije koje privlače vašu pažnju? Dopustite si osjećati svoje tjelesne senzacije iznutra prema van. I možete dopustiti sebi samo da obratite pažnju na to kako se osjećate u ovom trenutku, udobno sjedeći, kako vaše tijelo dodiruje stolicu, kako je pozicionirano. I baš dok slobodno plutate s pažnjom prema osjećajima koje osjećate u svom tijelu, možete usmjeriti svoju pažnju prema svom licu, osjećajući ga iznutra prema van. Mazite pažnjom svoje oči, nos, usta, uši, obraze i stražnji dio glave, kosu. Zatim dopustite svojoj pažnji da se spusti prema vratu, prsima, ramenima, obraćajući pažnju na suptilne ili intenzivnije reakcije i osjećaje koje možete pronaći tamo. Vaša pažnja teče prema rukama, osjećajući pokrete, drhtaje, sitne promjene koje vaše tijelo čini kako bi se prilagodilo osjećaju opuštanja koji ulazi u vaše tijelo dok mu pružate pažnju na njegove potrebe i samo primjećujete kako se osjeća iznutra prema van. Zatim vaša pažnja može ići prema dijelu na kojem sjedite, primjećujući kako vaše tijelo dodiruje stolicu ili kauč na kojem sjedite, prema nogama i stopalima i primjećujete kako su pozicionirani i kako se osjećaju u vašim cipelama ili na podu. I možete biti očarani mnoštvom osjećaja koje vaše tijelo osjeća dok život pulsira unutar njega, i dok primjećujete kako život pulsira unutar vašeg tijela, vaša pažnja polako se može premjestiti prema vašem disanju. I ne trebate ga mijenjati, samo primijetite kako zrak ulazi i izlazi iz vašeg tijela s svakim udahom i izdahom, s svakim udahom i izdisajem. Dok ostanete tamo, primjećujući, misli mogu dolaziti i odlaziti, osjećaji mogu nastajati i nestajati, i puno unutarnje iskustvo, bogato i jedinstveno, razvija se dok samo dišete.

Dok sjedite tamo, opušteni ili samo pažljivi, dopustite si postati znatiželjni o tome što slijedi.

Pozivam vas da unesete osobno iskustvo kao roditelj u svoju unutarnju svijest. To može biti iskustvo iz prošlosti, nešto nedavno ili trenutno iskustvo s kojim se suočavate. Možda ćete odabrati izazovno iskustvo, možda opuštajuće, ili možda iskustvo uspjeha u vašoj roditeljskoj ulozi, ovisno o tome što je u ovom trenutku najprikladnije za vas.

Kako to iskustvo dolazi u vašu svijest, možete se zapitati: Kako je bilo za vas? Kakav je opći unutarnji osjećaj tog iskustva? Bilo je li radosti? Bilo je li razočaranja? Bilo je li straha? Je li to bilo ispunjavajuće iskustvo za vas? Je li bilo teško upravljati kao roditelj?

Dopustite osjećaju da dođe iznutra, bez ikakvog napora da ga pronađete. Samo pustite da ovi osjećaji sjede unutar vas i bez napora da odgovorite na bilo koji od njih, dopustite sebi da razmislite o učinku koji imaju na vas. Možete se povezati s intrapersonalnom razinom iskustva, razinom vaših emocija, znanja, iskustava, vještina, misli u vezi s iskustvom. Što ste naučili o sebi? Što je bilo najteže, najizazovnije? Što je bilo najlakše? Što ste novo naučili o sebi?

I samo pustite da ta pitanja lutaju unutar vas, bez napora da obratite pažnju na odgovore na njih, samo ih pustite da budu tamo s vama dok prolazite do refleksije na interpersonalnoj razini, odnosu u kojem se iskustvo dogodilo, možda grupi u koju ste bili uronjeni, možda samo u odnosu s vašim djetetom ili drugim članom obitelji, ili možda u odnosu s profesionalcem s kojim radite na rehabilitaciji vašeg djeteta. Što ste naučili o drugima? Što o sebi u odnosu na druge? Koje su bile vještine unutar odnosa? Kako je iskustvo promijenilo vašu perspektivu o ljudima? O suradnji i timskom radu?

I samo pustite da ta pitanja budu tamo s ostalima, nema potrebe da ih nastojite odgovoriti, samo pustite da budu tamo dok prolazite do refleksije na praktičnoj razini, lekcija koje ste naučili kao roditelj, primjena unutar iskustva.

Kako možete koristiti ono što ste naučili iz ovog iskustva u svom životu? U kojoj situaciji možete primijeniti ono što ste naučili? Što biste preporučili drugima?

I sada, dok vam toliko pitanja za refleksiju prolazi kroz misli i poplavljuje vaš unutarnji prostor, možda se pojavio neki osjećaj nelagode i dobrodošao je, to je samo osjećaj koji se prirodno pojavljuje iz suočavanja s pitanjima, razmišljanjem i promišljanjem iskustava. Prirodna je značajka našeg uma odabrati relevantne informacije i ostaviti nepotrebne, i to je upravo ono što će vaš um učiniti.

Ali za sada, pozivam vas da zahvalite svom umu i tijelu na svim tim bogatim iskustvima, i ostavite iza sebe sva ta pitanja i sjećanja o iskustvima i vratite se svojem disanju, osjećajući kako se pomjera vaše područje trbuha, i s svakim udahom i izdahom postajete sve više svjesni onoga što se događa oko vas, zvukova u prostoriji, mog glasa, osjećaja u vašem tijelu, senzacija, pokreta, i sve ste više povezani s stolicom na kojoj sjedite, s prostorijom u kojoj se nalazite, i polako, svojim jedinstvenim tempom, možda će vaše oči otvoriti. Potpuno ste svjesni, prisutni i spremni se vratiti u prostoriju u kojoj se nalazimo.

Možete odabrati samo dio vježbe za refleksiju, ili se možete usredotočiti samo na jedan aspekt: rad s tijelom, vođenu imaginaciju itd. Također, možete obogatiti vježbu s drugim komponentama korisnim za praksu disanja, rada s tijelom i svjesnosti uma.

Racionalno razmišljanje i pozitivne strategije

Konstruktivno razmišljanje

Evers, Tomic i Brouwers (2005) raspravljaju o konstruktivnom razmišljanju kao konceptu koji pomaže smanjiti percipirane stresne situacije promovirajući organizirano i učinkovito ponašanje. Konstruktivno razmišljanje može osobu potaknuti da doživi stresnu situaciju kao izazov umjesto prijetnje. Jedna komponenta konstruktivnog razmišljanja je usredotočenje na pokušaj razumijevanja sebe na pozitivan način – što se pretače u optimističan stav prema životu i pozitivne samoprocjene. To dalje promiče samopouzdanje i pozitivan pogled na vlastite sposobnosti. Logičko razmišljanje i razmatranje alternativa pristup su koji može spriječiti stresne i negativne okolnosti koje bi mogle dovesti do sindroma sagorijevanja.

Pozitivan razgovor sa sobom

Ovaj se termin koristi kako bi opisao percepciju pojedinca o sebi. Razgovor sa sobom bi trebao biti usmjeren na pozitivne aspekte, biti praktičan i efektivno postavljati vlastite pogreške u veći kontekst učenja i napretka u budućnosti, uz priznanje uloženog napora (Gazelle, 2015). Razgovor sa sobom može pomoći u podnošenju svakodnevnih problema i nelagoda, kao i u emocionalnoj kontroli. Neke verbalne konstrukcije koje se mogu uputiti samom sebi mogu pomoći u smirivanju, emocionalnoj regulaciji (npr. duboko disanje, nastavak slušanja, nije hitno itd.). Pri razmišljanju i djelovanju pozitivnije o sebi važno je i korisno uzeti u obzir sljedeće: pronalaženje humora u teškim situacijama, volja za stjecanjem novih vještina, izrada produktivnijeg rasporeda, isprobavanje novih načina suočavanja s izazovnim situacijama, poboljšanje komunikacije s drugima.

Vježbanje zahvalnosti

Gledanje na stvari koje su tijekom dana prošle dobro, kako bi osoba mogla imati optimističan pogled, važan je alat u upravljanju stresom. Imenovanje tri stvari za koje osoba osjeća zahvalnost (brojanje blagoslova) tijekom jednog dana može postati učinkovita strategija u suočavanju s izgaranjem.

Vježbe suosjećanja i samosuosjećanja

Pomažući drugima može se smanjiti stres, kao i povećati kvalitetu odnosa s drugima.

Samopouzdanje (Neff, Samopouzdanje) predstavlja sposobnost da se svjesno prizna prisutnost stresnog trenutka, s prihvaćanjem, priznavajući da je patnja dio života, zajedničko ljudsko iskustvo, te nudeći ljubaznost, nježnost sebi, kao i poticajne poruke.

Izbor vježbi samosuosjećanja sa web-stranice dr.Neff: <https://self-compassion.org/category/exercises/>

Vježbajte u paru i podijelite kako ste se osjećali.

Psihološka fleksibilnost

Psihološka fleksibilnost je u središtu terapije prihvaćanja i privrženosti (ACT, Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), oblik terapije utemeljen na dokazima, podržan istraživanjima o funkcioniranju ljudskog uma u relacijskom okviru. ACT se pokazao učinkovitim u promjeni ponašanja, različitim psihološkim poteškoćama, uključujući stres na radnom mjestu (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006). Psihološka fleksibilnost predviđa niz karakteristika povezanih s učinkovitošću na poslu i zdravim funkcioniranjem na radnom mjestu (Ruiz & Odriozola-Gonzalez, 2017).

Šest osnovnih procesa objašnjava psihološku fleksibilnost u ACT-u:

- (1) prihvaćanje;
- (2) kognitivna defuzija;
- (3) self kao kontekst (Hayes & Lillis, 2012; McHugh & Stapleton, 2021) i više od zbroja ponašanja;

(4) Vrijednosti, koje se razumiju na mnoge načine, iz različitih perspektiva, i centralne su u ACT-u. Vrijednosti daju smjer, značenje, dodaju svrshodnost, slobodno su izabrane posljedice, verbalno konstruirane, nekih obrasaca ponašanja. One su intrinzične ponašanju i kada impregniraju ponašanje vode pozitivnim rezultatima (Hayes, 2005). Vrijednosti impliciraju odgovornost, sposobnost odupiranja iskušenjima, dok je život vođen prema vlastitim vrijednostima važan cilj.

(5) Predana akcija odnosi se na uključivanje u akcije u skladu s vlastitim ciljevima i smjerovima u životu, akcije koje mogu doprinijeti ostvarenju vlastitih ciljeva, temeljenih na vrijednostima (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999); i

(6) Sadašnji trenutak, odnosi se na proces svjesnog, ali fleksibilnog usredotočenja na življeno iskustvo u sadašnjem trenutku (Kabat-Zinn & Salzberg, 2004), prirodan, dostupan i dostupan način fokusiranja na iskustvo (Kabat-Zinn & Salzberg, 2004), vodeći do posebnog stanja svijesti, prihvatanja svega što osoba doživljava, dok se događaji odvijaju, bez prosudbe, s ljubaznošću, znatiželjom i spremnošću prema ranjivosti.

Vježbanje psihološke fleksibilnosti

U parovima istražite komponente psihološke fleksibilnosti prema ACT modelu. Koje od komponenti smatrate najkorisnijima u prevenciji sindroma izgaranja? Što je s dobrobiti roditelja? Kako smatrate da se komponente međusobno povezuju u slučaju roditelja djece s invaliditetom? Možete također koristiti HEXAFLEX model kako biste proširili znanje, prateći komponente i razmišljajući o odnosu između njih.

Integracija

Omogućite grupi simbole, koji mogu biti simboličke slike, mali predmeti poput plastičnih životinja, drugi mali predmeti ili možete koristiti prirodne materijale poput kamenja, školjki ili drugih materijala.

U trijadama ili malim grupama (od 4-5 osoba, ovisno o broju sudionika u grupi) razmislite o korisnosti tehnika sprječavanja izgaranja prezentiranih u modulu, na kreativan način. Prvo, zajedno odaberite simbol za sagorijevanje. Drugo, odaberite simbole za tehnike prevencije predstavljene u modulu. Možete odabrati simbol za svaku tehniku ili nekoliko tehnika koje su vam korisne za prevenciju sagorijevanja za članove vaše grupe. Postavite simbole za tehnike prevencije pored onog koji ste odabrali za sagorijevanje i stvorite simbolični prikaz prevencije sagorijevanja koristeći dostupne materijale.

PRAKTIČNE VJEŽBE

1. Rasprave koristeći analizu video studija slučaja
2. Igranje uloga koristeći tehnike asertivne komunikacije
3. Samoprocjena i aktivnosti temeljene na refleksiji
4. Vježbanje tehnika opuštanja tijela
5. Vježbanje tehnika svjesnosti
6. Planiranje aktivnosti za poboljšanje psihološke fleksibilnosti putem terapije prihvatanja i predanosti.

Alati procjene



3. TEHNIKE ZA PREVENCIJU SAGORIJEVANJA U RANOJ INTERVENCIJI

1. Postoji nekoliko tehnika koje se koriste disanje u svrhu opuštanja. Individualno vježbajte nekoliko tehnika svjesnog disanja i odlučite koja vam se najviše sviđa.

1. Sporo duboko disanje (brojanje, ruka na trbuhu za provjeru)
2. Tri svjesna udaha (s brojanjem, izgovaranje unutra/van dok udišete/izdišete)
3. Disanje s pet otkucaja (udahnite – zadržite – izdahnite)

Objasnite svoj odabir.

LITERATURA

1. Azevedo Hanks, J. (2016). *The Assertiveness Guide for Women. How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships*, New Harbinger Publications;
2. Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., et al. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 298–308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>.
3. Brdar, I., & Kashdan, T.B. (2010). Character strengths and wellbeing in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151–154.
4. Brooks, D. M., Bradt, J., Eyre, L., Hunt, A., & Dileo, C. (2010). Creative approaches for reducing burnout in medical personnel. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 255–263. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.001>
5. Bujor, L., & Turliuc, M.N. (2016). Predictors of well-being: An examination of age differences. *Annals of A.I. Cuza University Psychology Series*, 25(1), 5–16.
6. Callanan, J. Signal, T., McAdie, T. (2021) What is my child telling me? Reducing stress, increasing competence and improving psychological well-being in parents of children with a developmental disability, *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103984.
7. Chacko, A., Jensen, S. A., Lowry, L. S., Cornwell, M., Chimklis, A., Chan, E., et al. (2016). Engagement in behavioral parent training: Review of the literature and implications for practice. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19, 204–215. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0205-2>.
8. Coaston, S. C. (2017). Self-Care through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor*, 7, 285–297

9. Costea Bărluțiu, C., Hathazi, A., Bălaș-Baconschi, C. (2018). Preliminary results on the cultural adaptation of assessment instruments for distress and psychological well-being on Romanian population of parents having children with disabilities, *Educația 21 Journal*, no. 16/2018, p.40–50.
10. Davis, K., & Gavidia-Payne, S. (2009). The impact of child, family, and professional support characteristics on the quality of life in families of young children with disabilities. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34, 153–162.
11. Eaton, K. W. & Ferrari, T. M. (2020). Heart rate variability during an internal family systems approach to self-forgiveness. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, vol. 7, no. 2, pp. 52–57.
12. Eskow, K. G., Chasson, G. S., & Summers, J. A. (2015). A cross-sectional cohort study of a large, statewide Medicaid home and community-based services autism waiver program. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 45, 626–635.
13. Esteve, J. M. (2000). The transformation of the teachers' role at the end of the twentieth century: new challenges for the future. *Educational Review*, 52(2), pp. 197–207. EJ 609 284
14. Evers, W., Tomic, W. & Brouwers, A. (2005). Constructive thinking and burnout among secondary school teachers. *Social Psychology of Education*, 8: 425–439.
15. Felix, M. M. D. S., Ferreira, M. B. G., Oliveira, L. F., Barichello, E., Pires, S. & Barbosa, M. H. (2018) Guided imagery relaxation therapy on preoperative anxiety: a randomized clinical trial. *Latin-American Journal of Nursing Revista*, vol. 26, p. e3101.
16. Gazelle G. (2015). Physician burnout: coaching a way out. *J Gen Intern Med*. 30:508–513.
17. Hayes, S. C. & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
18. Hayes, S. C. (2005). Stability and change in cognitive behavior therapy: Considering the implications of ACT and RFT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 131–151.
19. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
20. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

21. Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press, New York.
22. Hsiao, Y-J., Higgins, K, Pierce, T., Schaefer Whitby, P.J., Tendy, R.D. (2017) Parental stress, family quality of life, and family-teacher partnerships: Families of children with autism spectrum disorder, *Research in Developmental Disabilities*, 70, 152-162
23. Kabat-Zinn, J. & Salzberg, S. (2004). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.
24. Kolbe, M., Burtscher, M.J., Wacker, J., Grande, B., Nohynkova, R., Manser, T., Spahn, D.R., Grote, G., 2012. Speaking up is related to better team performance in simulated anesthesia inductions: an observational study. *Anesth. Analg.* 115 (5), 1099-1108.
25. Korhonen M, Komulainen K. (2021). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health*. 2021;0(0). doi:10.1177/13634593211063053
26. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), pp. 28-35. EJ 622 519
27. Leroy, C. (2020). The Importance of Personal Effectiveness Training in University Master Courses: The Role of High School in Students' Assertiveness and Self-Awareness Development. In *Handbook of Research on Operational Quality Assurance in Higher Education for Life-Long Learning* (pp. 133-165). IGI Global.
28. Lindo, E. J., Kliemann, K. R., Combes, B. H., & Frank, J. (2016). Managing stress levels of parents of children with developmental disabilities: A meta-analytic review of interventions. *Family Relations*, 65, 207-224. <https://doi.org/10.1111/fare.12185>.
29. Ma, X.; Yue, Z.-Q.; Gong, Z.-Q. et al., (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, vol. 8.
30. Malhotra S., Khan V., Bhatia M.S. (2012) Quality of Life of Parents having Children with Developmental Disabilities, *Delhi Psychiatry Journal*, Vol. 15 No.1.
31. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Understanding burnout: New models. In C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36-56). Wiley Blackwell

32. McHugh, L. & Stapleton, A. (2021). Self-as-Context. In Twohig, M.P., Levin, M.E., & Petersen, J.M. (eds). *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*, online edn, Oxford Academic, 10 Nov. 2021, accessed 9 Nov. 2022.
33. Meng AL, Sullivan J. Interactive theater: an innovative conflict resolution teaching methodology. *J Nurses Staff Dev* 2011;27(2):65–8.
34. Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
35. Nguyen, J. & Brymer, E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*, vol.9, p.1858
36. Omura, M, Maguire, J., Levett-Jones, T., Stone, T.E. (2017) The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: A systematic review, *International Journal of Nursing Studies*, 76, 120–128.3
37. Pardede, J., Simanjuntak, G. V., Manalu, N. (2020). Effectiveness of deep breath relaxation and lavender aromatherapy against preoperative patient anxiety, *Diversity & Equality in Health and Care*, vol. 17, no. 4.
38. Rotschild, B. (2017). Trauma. 8 Strategii de vindecare [Trauma. 8 Strategies for Healing], Herald, București
39. Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–8.
40. Ryan R.M, Deci E.L. (2000) On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology* 52: 141–166.
41. Ryff CD, Keyes C (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 719–727.
42. Sadziak A, Wilinski W, Wieczorek M. Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children. *Balt J Health Phys Act*. 2019;11(3):77–89. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.08
43. Sanadgol, S., Firouzkouhi, X., Badakhsh, M., Abdollahimohammad, A. & Shahraki-vahed, A. (2020). Effect of guided imagery training on death anxiety of nurses at COVID-19 intensive care units: a quasi-experimental study. *Neuropsychiatra I Neuropsychologia/ Neuropsychiatry and Neuropsychology*, vol. 15, no. 3, pp. 83–88, 2020.

44. Siegel, D. (2016). *Mindfulness și neurobiology. Calea către cultivarea stării de bine* [The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being], Herald, București;
45. Singer, G. H., Ethridge, B. L., & Aldana, S. I. (2007). Primary and secondary effects of parenting and stress management interventions for parents of children with developmental disabilities: A meta-analysis. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13, 357–369. <https://doi.org/10.1002/mrdd.20175>.
46. Steele, G.A., Plenty, D., 2015. Supervisor-subordinate communication competence and job and communication satisfaction. *Int. J. Bus. Comm.* 52 (3), 294–318.
47. Stenlund, T., Birgander, L.S., Lindahl, B., Nilsson, L., Ahlgren, C. (2009). Effects of Qigong in patients with burnout: a randomized controlled trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41, pp. 761–767.
48. Tint A., Weiss J.A. (2016) Family well-being of individuals with autism spectrum disorders: A scoping review. *Autism*, vol. 20(3), 262–275.
49. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbacher M, Kohls N, Hirsch J, Sirois F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med.* Jul 2;2021:5924040. doi: 10.1155/2021/5924040.
50. Troman, G. & Woods, P. (2001). *Primary Teachers' Stress*. New York: Routledge/Falmer.
51. Warsono, W. (2020). Effectiveness of slow deep breathing exercise on decreasing stress levels for patients with diabetes mellitus. *Southeast Asia Nursing Research*, vol. 2, no. 2, pp. 55–59.
52. Wiederhold, B.K., Cipresso, P., Pizzioli, D., Wiederhold, M. & Riva, G. (2018). Intervention for physician burnout: A systematic review. *Open Medicine*, vol. 13, no. 1, pp. 253–263. <https://doi.org/10.1515/med-2018-0039>
53. Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121–141
54. WHO, *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Modul 4.

Implementacija tehnika za smanjenje sagorijevanja za roditelje u ranoj intervenciji

**Mirjana Marojević, Marija Naglič,
Maria Rosário Baetas, Sónia Fontes,
Nikoleta Yoncheva, Virginia Vasileva,
Veselina Tincheva,**



Uvod

Nakon što ste saznali o preventivnim faktorima i tehnikama za sprečavanje sagorijevanja, važno je razmotriti kako ih implementirati u usluge ranog djetinjstva. To je upravo tema ovog modula.

Ovaj modul će pružiti prakse i strategije o tome kako izbjeći rizik od sagorijevanja, te će vam pomoći u primjeni tehnika kako pojedinačno, tako i unutar grupa za podršku roditelja tijekom rane intervencije.

Nakon završetka ovog modula, moći ćete:

- Procijeniti rizike, resurse i potrebe obitelji.
- Primijeniti prakse usmjerene na osobu kako biste bolje služili obiteljima.
- Prepoznati prve znakove sagorijevanja u svakodnevnim rutinama i grupnom radu.
- Implementirati strategije prevencije sagorijevanja u svakodnevne rutine i grupne aktivnosti.
- Odgovoriti na krizne situacije koristeći podržavajuće strategije za sebe i obitelji kojima pružate podršku.

4.A.1. Identifikacija potreba pojedinca, resursi i rizici te tehnike prevencije sagorijevanja u RI

Mirjana Marojević, Marija Naglič

Najosnovnija podjela ljudskih potreba je na primarne i sekundarne potrebe. Primarne potrebe su biološki i fiziološki uvjetovane, nužne su za preživljavanje i uključuju potrebu za hranom i vodom, zrakom (kisikom), održavanjem konstantne tjelesne temperature te, kod većine ljudi, zadovoljenje seksualne želje. Iako su ove potrebe prisutne kod svih ljudi, načini na koje se zadovoljavaju razlikuju se od osobe do osobe i vrlo variraju ovisno o kulturi u kojoj je osoba odrasla.

Ove varijacije, razlike i načini zadovoljavanja, kako kulturne, tako i posebno individualne, dolaze još više do izražaja u tzv. sekundarnim potrebama. Sekundarne potrebe stječu se kroz iskustvo, uključuju razne psihološke i društvene potrebe, često su nesvjesne i snažno utječu na ponašanje svih ljudi.

Četiri psihološke potrebe

Američki psihijatar William Glasser (1989.), osim osnovne potrebe za preživljavanjem, navodi četiri psihološke potrebe:

1. Potreba za pripadanjem, povezanošću, ljubavlju.
2. Potreba za moći, važnošću, kompetencijom.
3. Potreba za slobodom, autonomijom.
4. Potreba za zabavom, učenjem.



Svaka od navedenih četiri psihološke potrebe važna je jer su to potrebe koje svatko ima, a nisu želje koje ljudi često zamjenjuju s njima. Nezadovoljstvo i osjećaj "lošeg" ("nisam dobar") često su rezultat dugotrajnog zanemarivanja jedne ili više njih.

1. Pripadanje, povezanost, ljubav

Odnosi su važan dio našeg postojanja. Čak i prije rođenja, u majčinoj utrobi bili smo u odnosu s našom majkom, a kasnije smo upoznali svijet kroz odnose. Ono što smo najviše trebali bilo je osjećaj povezanosti i pripadanja, osjećaj da predstavljamo važan dio cjeline koja se zove obitelj. Ova potreba za pripadanjem, povezanošću i ljubavlju traje cijeli život, a navikavanje na loše odnose ili otuđenje od ljudi značajno osiromašuje naš unutarnji život i ograničava nas u izražavanju i življenju samih sebe.

2. Moć, važnost, kompetencija

Iako mnogi riječ "moć" smatraju odbojnom ili je povezuju s nečim negativnim, osjećaj da možemo nešto učiniti i imati samopouzdanje važan je za svakoga. Mnogi ljudi skloni su karakterizirati potrebu za važnošću kao nešto sebično i loše, međutim, želja da budemo važni našim rođacima i prijateljima i želja da ostavimo neki važan trag u životu – bilo kroz ambiciju ili potomstvo – sasvim je prirodna.

Ulaganje truda u razvoj jedne ili više svojih sposobnosti također doprinosi dobrom osjećaju na dugi rok. Ovo nije u skladu s "kratkoročnim pogledom" na postizanje zadovoljstva jer "kratkoročno" možemo povezati dobar osjećaj s trenutnim užitkom – spavanjem, šetnjom ili gledanjem televizije. Bez obzira radi li se o razvijanju karijere ili, recimo, učenju sviranja gitare, osjećaj kompetentnosti nezamjenjiv je i izravno je povezan s vjerovanjem da smo jedinstveni i da je samorealizacija moguća u svijetu onakvom kakav jest.

3. Sloboda, autonomija

Ova potreba podrazumijeva da biramo svoje ponašanje, da imamo osjećaj slobode mišljenja i izbora te da nas nitko ne kontrolira.

Lako je zaboraviti na potrebu za slobodom i autonomijom.

Kada postanemo roditelji, postajemo svjesniji nego ikad prije što znači biti slobodan. Slobodni smo se kretati, slobodni birati kako provoditi svoje vrijeme, strukturirati dan prema vlastitim željama, slobodno birati svoje ponašanje i mišljenje. S rođenjem djeteta, to više nije slučaj. Roditeljstvo donosi novi osjećaj radosti zbog prisutnosti djeteta, ali i osjećaj gubitka kontrole povezan s ovom potrebom. Donošenje roditeljskih odluka ne ovisi samo o nama, već zahtijeva usklađivanje s partnerovim mišljenjem i vrijednostima.

4. Zabava, učenje

Mnogi od nas, pogotovo kada postanemo roditelji, lako zaboravljamo na ovu potrebu, a zapravo je ključna za stvaranje i održavanje dobrog osjećaja u doživljaju sebe i vlastitog života. Zabava se često povezuje s bezbrižnošću, a učenje se percipira kao obveza koja završava završetkom školovanja. Malo tko bi se složio da je potreba za zabavom jedna od osnovnih psiholoških potreba, a osvježava nas, oslobađa i daje nam energiju za suočavanje sa ozbiljnim životnim zadacima. Zato je važno da zabava (u određenoj mjeri, naravno) uvijek bude dio života. Kao i učenje. Istraživanje svijeta i stjecanje novih znanja održava nas radoznalima, što se u ovom kontekstu također može shvatiti kao sinonim za živahnost.

Važnost cjelokupnosti

Za stvaranje i održavanje dobrog osjećaja u doživljaju sebe i vlastitog života važno je brinuti se o svim četiri psihološke potrebe jer su povezane.

Ispunjavajući potrebu za moći, prestajemo se osjećati ovisnima ili slabi, što automatski olakšava izražavanje naše potrebe za slobodom i autonomijom.

Ispunjavanje potrebe za slobodom i autonomijom, s druge strane, otvara nas zabavi i novim iskustvima, a ispunjavanje potrebe za zabavom i učenjem vodi nas druženju i dijeljenju novih saznanja s drugima.

Ovo je jedan način na koji su ove psihološke potrebe povezane. One utječu jedna na drugu na mnogim razinama, isprepliću se i ovise jedna o drugoj. Kada se jedan dio cjeline zanemari, to utječe na druge područja.

U roditeljstvu, jedna od ovih četiri psihološke potrebe često je zanemarena tijekom dužeg vremenskog razdoblja, posebno potreba za moći (koju najčešće ostvarujemo putem svog posla i na radnom mjestu) i potreba za zabavom i učenjem.

Istraživanje vlastitog odnosa prema ovim četiri psihološke potrebe pomaže otkriti jesmo li zanemarili neke dijelove te cjeline, čime se sprječava roditeljsko izgaranje i istovremeno jača psihološka otpornost.

4.A.2. Alati i vježbe

Danas postoje različite terapijske škole i smjerovi unutar kojih možete pronaći jednostavne, praktične vježbe i tehnike koje pomažu prepoznati i zadovoljiti navedene ljudske potrebe, ojačati psihološku otpornost i spriječiti sagorijevanje roditelja.

Ključ je u poznavanju i raspravi o odnosu između fizioloških reakcija i osjećaja tjelesnih senzacija koje osjećamo u određenom trenutku s ugodnim ili neugodnim emocijama koje osjećamo, automatskim misaonim procesima koji se događaju u tom trenutku i našim reakcijama u određenoj situaciji. Svjesnost o svim tim aspektima nas samih omogućuje nam da prepoznamo koje od naših potreba nisu zadovoljene ili su nedovoljno zadovoljene, i otvara mogućnost svjesnog odabira našeg najboljeg mogućeg odgovora na stresnu situaciju.

U skladu s navedenim, evo nekoliko koraka koje možete poduzeti kao roditelj tijekom kućne posjete stručnjaka za ranu intervenciju (RI) koji će vam pomoći u sprječavanju sagorijevanja roditelja.

KORACI:

1. Kada RI stručnjak stigne u vašu obitelj, obratite pozornost na kakvom ste raspoloženju (upitajte se kakve ugodne i kakve neugodne emocije primjećujete u sebi u tom trenutku). Podijelite s RI stručnjakom osjećaje/emocije koje ste uspjeli identificirati u vezi s njegovim dolaskom u vašu obitelj.
2. Popunite listu/zapisnik promatranja o zadovoljenim psihološkim potrebama roditelja.

| PSIHOLOŠKA POTREBA | PITANJA | OPISNO (primjer) | SKALA (PRISUSTVO PONAŠANJA 0-100%) |
|-----------------------------------|--|---------------------|---|
| PRIVRŽENOST/LJUBAV/ PRIPADANJE | Kakva je moja interakcija s djetetom? Kako se osjećam u prisustvu svog djeteta i kakav odnos uspijevam ostvariti? | | |
| | Kako držim dijete? Osjećam li se sigurno, opušteno i samopouzdana dok ga držim? | | |
| | Kako govorim svojem djetetu (ton glasa, riječi koje koristim, kako nazivam svoje dijete)? | | |
| KOMPETENCIJE RODITELJA/MOĆ | Kako smirujem i tješim svoje dijete kada je uznemireno ili plače? | | |
| | Koliko dugo uspijevam ostati u intenzivnoj interakciji s djetetom? | | |
| | Uspijevam li ostati fokusiran/a tijekom interakcije s djetetom (razumijem li situaciju u kojoj sam s djetetom ili me preplavljaju različite misli, planovi, brige...)? | | |
| SLOBODA | Osjećam li se opušteno i slobodno da spontano uzmem pauzu ili predah tijekom susreta s profesionalcem za RI u svojoj kući? | | |
| | Imam li ideje i osjećam li se ugodno raditi s RI stručnjakom u izradi terapijskih ciljeva za svoje dijete? | | |
| | Osjećam li se slobodno pitati pitanja o terapijskom procesu, aktivnostima, ciljevima, napretku, itd.? | | |
| ZABAVA | Koliko često se igram i mazim sa svojim djetetom? | | |
| | Imam li ideje kako se igrati sa svojim djetetom? | | |
| | Koliko sam opušten/a dok se igram sa svojim djetetom? | | |

TABLICA 3. UPITNIK O ZADOVOLJENIM PSIHOLOŠKIM POTREBAMA RODITELJA

3. Vodite razgovor s RI stručnjakom o dobivenim spoznajama vezanim uz zadovoljstvo vlastitim psihološkim potrebama povezanim s roditeljskom ulogom nakon što popunite listu samopromatranja.

4. Koristite neke od tehnika i metoda za sprječavanje izgaranja roditelja tijekom kućne posjete RI stručnjaka ako je to potrebno i zatražite podršku ili savjet od RI stručnjaka o provedbi odabrane tehnike.

Tehnike opuštanja

Cilj opuštanja je stjecanje svjesnosti i kontrole nad vlastitim fiziološkim i tjelesnim reakcijama na stres. Stoga je za vas kao roditelje nužno naučiti prepoznati fizičke znakove kako biste na njih mogli djelovati i pravovremeno ih ublažiti koristeći odgovarajuću tehniku.



Važno je naglasiti da postoji mnogo tehnika opuštanja i da ne postoji jedna univerzalna tehnika koja odgovara svima, već je potrebno pronaći tehniku koja vam odgovara kao roditelju.

• Opuštanje kroz disanje

o Abdominalno disanje: Kada je osoba anksiozna, često diše brzo i kroz gornji dio tijela (prsni koš), što u nedostatku fizičke aktivacije dovodi do neravnoteže u razini kisika i CO_2 ($\text{O} > \text{CO}_2$). Abdominalno disanje uravnotežava razine kisika i CO_2 primjenom sporijeg i dubljeg disanja (trbuh). Usporavanjem i smirenijim disanjem utječete na usporavanje rada srca i kontrolu ostalih fizičkih simptoma anksioznosti. Udisanjem zraka kroz nos, gurate trbuh prema van i unosite zrak u donji dio pluća. Tijekom udisanja i izdisanja držite ruku na trbuhu. Ovo je vrlo jednostavna, ali vrlo moćna tehnika opuštanja jer se učinak vidi već nakon tri udisaja i izdisaja.

o Zadržavanje daha- Udišete zrak kroz nos brojeći do 3 i unosite zrak u donji dio pluća. Zrak se zadržava dok brojite do 3, a zatim izdišete kroz stisnute usne dok sebi govorite "opusti se".

o Ritmičko disanje- Udišete kroz nos brojeći do 3 ili 6, ovisno o tome što je vama ugodnije. Izdišete kroz nos istim brojem bez zadržavanja daha između. Trebali biste disati na ovaj način nekoliko minuta.



Međutim, da biste uspješno primijenili tehnike opuštanja, za vas kao roditelje prvo je potrebno da ih pravilno usvojite, prvo vježbajući ih u stanju ravnoteže ili smirenosti. Nakon što ih prakticirate, potrebno ih je redovito primjenjivati.

a) **Tehnike svjesnosti** – odnosi se na osnovno primjećivanje vlastitog disanja, osjetnih podražaja koji dolaze izvana i vlastitih tjelesnih senzacija.

Jedan primjer meditacije svjesnosti za roditelje: Tri-minutna meditacija Prostor za disanje

Korak jedan: postanite svjesni

U sjedećem ili stojećem položaju, zauzmite uspravan stav. Možete zatvoriti oči ako želite. Usmjerite svoju pažnju na svoje unutarnje doživljaje. Pitajte sebe:

"Kakve misli su prisutne u mom umu?" i prihvatite ih bez prosudbe ili kritike.

"Što trenutno osjećam?" i prihvatite bilo koji iritantni ili neugodni osjećaj bez prosudbe ili pokušaja mijenjanja.

Obratite pažnju na bilo kakve senzacije u svom tijelu. Uzmite trenutak da pređete tijelom i primijetite bilo kakvu napetost ili ukočenost. Prihvatite ove senzacije i osjećaje bez pokušaja mijenjanja.

Prelazeći na sljedeći korak, usmjerite svoju pažnju na trbuh dok dišete. Primijetite podizanje i spuštanje trbuha dok zrak ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Fokusrajte se na svaki udah kako biste se povezali s trenutkom. Ako vaše misli skreću, nježno preusmjerite svoju pažnju na svoj dah.

Sada proširite svoju svijest na cijelo tijelo, vaš stav i izraz lica dok dišete. Ako primijetite nelagodu, stres ili napetost, obratite pažnju na njihovu jačinu i zamislite dah kako ulazi i okružuje ih. Prihvatanjem ovih senzacija i ne pokušavajući ih promijeniti, stvarate prostor za lakše istraživanje. Kada više ne zahtijevaju vašu pažnju, vratite se svojoj meditaciji, održavajući svijest o cijelom tijelu.

b) Tehnika Vrijeme za brigu

Korak jedan: Odvojite vrijeme za brigu

Jedan od načina kako spriječiti izgaranje roditelja je staviti svoje roditeljske brige pod kontrolu jer brige mogu biti preplavljujuće. Možete staviti svoje roditeljske brige pod kontrolu stvaranjem Vremena za Brigu. Odredite vrijeme tijekom dana koje će biti posvećeno isključivo brigama, recimo „Svaki dan između 18:00 i 18:30 bit će moje vrijeme za brigu.“ Preporučuje se da ovo vrijeme bude uvijek u isto vrijeme svaki dan i da traje isto. Kada dođe određeno vrijeme tijekom dana, dopušteno je razmišljati o bilo kojoj brizi koja se pojavi. Ponekad je lakše razmišljati, a ponekad je dobro zapisati brige (npr. u obliku vođenja dnevnika), ali važno je zadržati brige unutar tog vremena. Ako se briga pojavi izvan vremena za brigu, možete je zapisati ili je zapamtiti, ali pričekajte da razmislite o njoj do vremena za brigu. Kada se briga pojavi izvan vremena za brigu, možete reći nešto poput: „Brinem se da će se nešto loše dogoditi, ali ima vremena za brigu, a onda ću razmisliti o tome, a sada ću se usredotočiti na aktivnosti kojima se trenutno bavim.“

Korak dva: Kako provesti vrijeme brige

Kada je vrijeme za brigu, iskoristite ga maksimalno; u tom vremenu tražite moguća rješenja za svoju brigu ili ako rješenje nije moguće u tom vremenu, posvetite se prihvaćanju stvarnosti. Odaberite jednu brigu i pitajte se što možete učiniti u vezi s tim određenim problemom, a zatim stvorite plan djelovanja. Ako ta briga nije pod vašom kontrolom, radite na prihvaćanju i otpuštanju.

Korak tri: Izlazak iz vremena brige

Najizazovniji dio ove tehnike je prestati brinuti nakon što je vrijeme za brigu prošlo. Jedan od načina da vam bude lakše prestati s vremenom za brigu je nagraditi se tranzicijskom aktivnošću nakon što je dodijeljeno vrijeme završeno. Neka to bude nešto što volite raditi tako da budete motivirani da završite s brigama i izađete iz njih: primjerice, nazovite blisku osobu, prošetajte, pogledajte dobar film, pročitajte članak, idite na trening, izađite na kavu s prijateljem, itd.



c) Krug psiholoških potreba – Pokušajte razmisliti u kojoj mjeri su zadovoljene svaka od četiri psihološke potrebe navedene u krugu na skali od 0 do 100%.

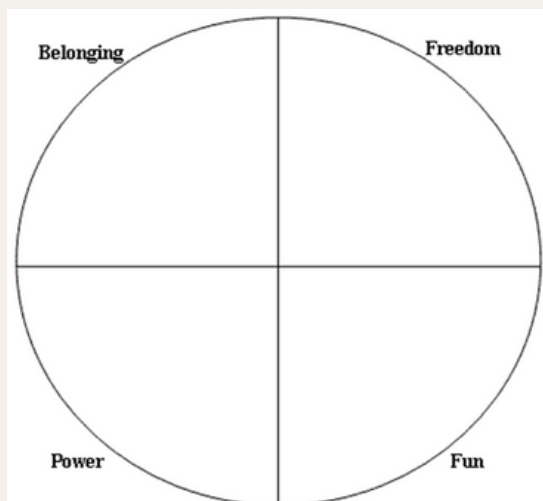


FIGURE 10. CIRCLE OF PSYCHOLOGICAL NEEDS

d) Tehnike terapije usredotočene na suosjećanje (CFT):

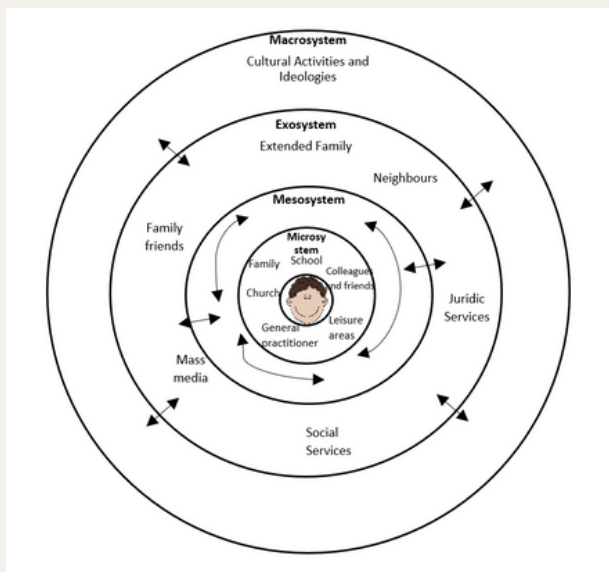
1. Pauza za samosuosjećanje (duga verzija, 13 min): [YouTube poveznica](#)
2. Pauza za samosuosjećanje (kratka verzija, 6 min): [YouTube poveznica](#)
3. Ljubaznost prema sebi kroz meditaciju CFT-a: [YouTube poveznica](#)
4. Omekšaj, Smiri, Dopusti meditacija CFT-a: [YouTube poveznica](#)

4.B.1. ECI praksa i prakse usmjerena na osobu

Maria Rosário Baetas, Sónia Fontes

Kako bi rana intervencija u djetinjstvu (engl. ECI – Early Childhood Intervention) bila uspješna, mora biti lokalna odnosno usmjerena na obitelj, koja poštuje i promovira individualnost, provodi se transdisciplinarnim timom, s ciljem osnaživanja roditelja i uzimajući Vas kao središte donesenih odluka u kontekstu intervencije potrebne za razvoj Vaše djece. U tom kontekstu, pristup usmjeren na obitelj snažno se preporučuje. Ovaj pristup polazi od prepoznavanja da je obitelj glavni doprinositelj promociji i razvoju djeteta. Potiče se poštovanje obiteljskih izbora i procesa donošenja odluka, naglasak se stavlja na djetetove i obiteljske kompetencije, kao i na partnerstvo obitelji i stručnjaka.

Kada se primjenjuje praksa usmjerena na osobu, naglašava se da je polazište osoba, a krajnji korisnik također je osoba. Bez obzira radi li se o roditeljima, djetetu, članovima obitelji ili drugim skrbnicima. Svaki od njih je integriran u određeni kontekst koji posjeduje određene resurse.



SLIKA 11. PRILAGODBA BROFENBRENNEROVOG MODELA LJUDSKOG RAZVOJA, U UKLJUČENOSTI RODITELJA U IP (SERRANO, A. CORREIA, L., 1998)

U ovoj perspektivi, važno je razumjeti da ste Vi i Vaše dijete sastavni dio šireg sustava, s vrlo važnim individualnim karakteristikama i očekivanjima.

Vaše vrijednosti, brige, očekivanja, potrebe i resurse treba ozbiljno razmotriti i postaviti prioritete u skladu s tim.

Pozitivna povezanost i suradnja sa stručnjacima za ranu intervenciju u djetinjstvu (ECI) presudna je u pronalaženju odgovora na Vaše potrebe, kao i potrebe Vašeg djeteta kako bi se poboljšala kvaliteta skrbi i podrške.



4.B.2. Alati i vježbe usmjerene na osobu

Alati za razmišljanje usmjereni na osobu su predlošci laki za korištenje koji se mogu koristiti za prikupljanje – na praktičan i učinkovit način – početnih informacija koje se tiču osobe i obitelji. Prikupljene informacije olakšavaju razumijevanje, poboljšavaju komunikaciju i unaprijeđuju odnose. Ovi alati omogućuju vrijedan uvid u stajalište pojedinca i perspektivu drugih. Putem ovih alata osobama je olakšano da izraze – na jasan i praktičan način – što im je važno, na koji način žele primati podršku, koje promjene bi voljeli unjeti u svoj život, ali također kako komuniciraju i kako donose odluke.

Savršen tjedan

Alat "savršen tjedan" osobe mogu koristiti kako bi opisale savršen tjedan, na način koji je realan i ostvariv s postojećim resursima i budžetom. U široj perspektivi, pomaže ljudima izraziti kako žele živjeti svoje živote što bolje iskoristavajući respoložive resurse. Pomoću ovog alata osoba specificira elemente savršenog tjedna te bilježi ljude, interese i mjesta koja su joj bitna, kao i raspoložive resurse. Alat "savršeni tjedan" olakšava usklađivanje osobnih resursa i razvoja specifičnih koraka za postizanje težnji i elemenata savršenog tjedna za određenu osobu.

Kako pomaže

Ovaj alat može biti korišten kao učinkovit plan skrbi i podrške usmjeren na osobu koji pomaže ljudima organizirati i iskoristiti vlastite resurse, osobe i budžet kako bi popravili kvalitetu svog života na praktičan način.

<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/perfect-week>

| | Mornings | Afternoons | Evening |
|------|----------|------------|---------|
| Mon | | | |
| Tue | | | |
| Wed | | | |
| Thur | | | |
| Fri | | | |
| Sat | | | |
| Sun | | | |

FIGURE 12. EXAMPLE OF A PERFECT WEEK SHEET

Što funkcionira/ne funkcionira

Ovaj alat prvenstveno omogućuje uvid u trenutno stanje života osobe, osobito što za nju dobro funkcionira, a što treba poboljšati ili promijeniti.

Također, uzima u obzir vlastitu perspektivu osobe kao i perspektive ostalih ljudi uključenih u život te osobe.

Ovaj alat omogućuje razmišljanje o trenutnoj situaciji i pomaže u započinjaju razvijanja ishoda i strategija kako bi se osiguralo da se željene promjene uistinu dogode.

Što je korisno:



Može vam pomoći da shvatite što dobro funkcionira, a što ne funkcionira u vašem životu iz različitih kutova gledišta kako biste odlučili koji je ispravan način dalje.

Kako pomaže:

Uključujući perspektive različitih osoba uključenih u Vaš život, ovaj alat vam pomaže identificirati područja slaganja i neslaganja. Na taj način, ovaj alat vam omogućuje da postanete svjesni zajedničkih područja kako biste dobili potrebnu podršku na način koji vama ima smisla.

(<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/whats-working-not-working>)



| | |
|---|---|
|  <i>What's working?</i> |  <i>What's not working?</i> |
| <i>the person</i> | |
| <i>family</i> | |
| <i>staff</i> | |
| <i>What needs to happen next to build on what's working and change what's not working?</i> | |

SLIKA 13. ŠTO FUNKCIONIRA/NE FUNKCIONIRA

Profil donošenja odluka

Profil donošenja odluka daje vam jasnu ideju o tome kako donosite odluke i kako biste mogli dobiti podršku u ovom procesu. Može se koristiti da Vas osnaži da preuzmete kontrolu i donesete vlastite odluke za svoj život. Nadalje, pomaže vam u predstavljanju vaših izbora i odluka drugima na način koji vama ima smisla.

Postoji 5 koraka za donošenje odluka u skladu s alatom koje je potrebno slijediti:

1. Kako preferiram primati informacije?
2. Kako mi izbori trebaju biti predstavljeni?
3. Načini koje drugi koriste da mi pomognu razumjeti
4. Koji je pravi trenutak za donjeti odluku?
5. Koji su trenutci koji nisu pogodni za donošenje odluka?

Kada popunjavate profil donošenja odluka, važno je osvrnuti se na prethodne slučajeve donošenja odluka u stvarnom životu i identificirati što je funkcioniralo, a što nije u vidu podrške koju ste dobili.

Kako pomaže:

Ovaj je alat neophodan jer Vam pomaže razumjeti moguće izbore i donjeti odluku na temelju dobrih informacija. Ovo je osobito važno kada uzimate u obzir vlastitu dobrobit i dobrobit Vašeg djeteta.

(<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/whats-working-not-working>)

PROFIL DONOŠENJA ODLUKA

| Kako preferiram primati informacije? | Kako mi izbori trebaju biti predstavljeni? | Načini koje drugi koriste da mi pomognu razumjeti | Koji je pravi trenutak za donjeti odluku? | Koji su trenutci koji nisu pogodni za donošenje odluka? |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | |

TABLICA 4. PROFIL DONOŠENJA ODLUKA

4.C.1.Važnost sudjelovanja u ECI grupama podrške

Nikoleta Yoncheva, Virginia Vasileva, Veselina Tincheva

Učinkovit model prevencije i nošenja sa sindromom izgaranja u obiteljima koje imaju djecu s teškoćama u razvoju u okviru rane intervencije je rad u grupama međusobne podrške.

Roditelji djece s teškoćama u razvoju jedni su od najviše pogođenih stresom, tjeskobom i izgaranjem. Neke od tehnika za suočavanje sa stresom su: «Pijenje dovoljno vode», «Uravnotežena prehrana», «Sport», «Redoviti odmor i hobiji», «Tehnike opuštanja i svjesnosti», «Pomoć i podrška rodbine i prijatelja», «Društvena potpora», koje, uz stručnu i međusobnu potporu u grupama podrške za ranu intervenciju u djetinjstvu (ECI), mogu pomoći u smanjivanju nakupljene napetosti, tjeskobe i spriječiti sindrom izgaranja. Toplo vam se preporuča vježbanje ili ponovno otkrivanje aktivnosti tijekom grupnih seansi kako bi ste oslobodili nakupljenu napetost. Način na koji se ljudi suočavaju sa stresom ima izravan utjecaj na njihovo zdravlje i dobrobit (Georgieva, K., 2019).

Glavni čimbenik u borbi protiv stresa je osobnost i stupanj otpornosti na stres. Vjerujemo da postoje slučajevi u kojima se, bez pomoći sa strane, roditelji ne bi mogli nositi sa stresom. Stoga skrećemo pozornost na važnost dijeljenja problema u grupama podrške, kako bi se na vrijeme potražile strategije za njegovo rješavanje. U suprotnom se pogoršava, a ciklus se zatvara i postaje začarani krug iz kojeg ishod može biti klinički.

Ključna točka je stvaranje strategija suočavanja sa stresom koje održavaju ravnotežu između pretjeranih zahtjeva od strane okoline i dostupnih resursa osobe. Važno je odabrati strategiju koja će dovesti do prilagodbe osobnosti na nastalu stresnu situaciju. Suočavanje može biti kognitivno kroz ponovnu procjenu i analizu situacije i ponašanja. Za vas je dobro da poznajete sebe i cijenite uvjete okoline, pokušavajući im prilagoditi svoje ponašanje.

Za sastavljanje optimalne ECI grupe za podršku, potrebno je stvoriti koheziju unutar grupe, temeljenu na jedinstvu, međusobnom razumijevanju i uzajamnoj pomoći. Loša psihološka klima razara jedinstvo te iz toga proizlaze neprimjerena ponašanja. U tu svrhu, potrebna je pravovremena i svakodnevna njega kako bi se kontrolirali i ograničili stresni čimbenici.



Posljednjih godina razvijeni su mnogi različiti modeli grupnih interakcija. Zajedničko im je da svaki model ima određene zahtjeve što se tiče broja sudionika (minimalni i maksimalni) te zahtjeve koji se tiču voditelja i suvoditelja odnosno njihove uloge i odgovornosti kako bi se poboljšala grupna interakcija.

Cilj svake vrste grupe je pružiti sudionicima značajno emocionalno iskustvo koje može dovesti do novih metoda učenja i osobnog rasta. (Shaffer & Galinsky, 1989).

Stoga je bitno da se pridružite grupi koja će vam pomoći da se aktivirate, razvijate i ostvarujete ciljeve koje ste si postavili.

Sudjelovanje u ECI grupama podrške, pružit će vam priliku da dobijete podršku i naučite na koje načine možete biti podrška drugima, kako da smanjite tjeskobu i stres u obitelji i kako da razvijete širu društvenu mrežu. Upoznavanje drugih roditelja koji se suočavaju sa sličnim izazovima, potencijalno je jedan od najučinkovitijih mehanizama podrške, pružajući vam kontekst u kojem možete proširiti svoju društvenu mrežu.

Podrška koju primete od stručnjaka za ranu intervenciju u djetinjstvu (ECI) te drugih članova grupe za podršku može smanjiti osjećaj stigme, izolacije i krivnje. Štoviše, pružanje podrške drugim članovima grupe za podršku vam može dati priliku da provedete strategije suočavanja i povećate osjećaj svrhe, samoučinkovitosti i samopouzdanja.

Grupe za roditelje mogu se organizirati i kao edukacija roditelja. Dobivate priliku naučiti kako se bolje brinuti o svom djetetu, podijeliti svoje probleme, uspjehe i zamke te pronaći odgovore na pitanja o komunikaciji s djetetom, problemima u ponašanju i resursima zajednice. Interakcija s vršnjacima i drugim odraslim osobama te komuniciranje vaših želja i potreba, povećat će vaše izražajne i receptivne komunikacijske vještine.

Grupe također mogu ponuditi sudjelovanje roditelja u nastavi. U tom kontekstu vas se potiče na interakciju sa svojim djetetom, modeliranje vještina igranja i pomaže vam u olakšavanju djetetove interakcije s vršnjacima. Osim toga, grupe mogu uključivati podršku pri odvajanju od vašeg djeteta u predškolskim godinama.

Povjerenje i otvorenost u dijeljenju vaših misli i briga unutar tima omogućit će vam da 'uočite prave strategije za sebe' kako biste se osnažili i pronašli odgovarajuća rješenja temeljem vlastitih i djetetovih potreba.



4.C.2. Alati i vježbe

U nastavku ćete pronaći smjernice za primjenu vježba u svrhu prevencije izgaranja.

Mogu se primjeniti pojedinačno ili u grupnim sesijama.

Gimnastičko disanje

Aktivira se dublje disanje što pomaže da osjetite svoje tijelo u prostoru:

1. *Udah* – dlanovi zajedno na prsima, laktovi podignuti;
2. *Izdah* – ruke ispružene prema naprijed, kao da guraju nešto dlanovima;
3. *Udah* – ruke raširene sa strane, kao da želite nekoga zagrliti;
4. *Izdah* – ruke su podignute, a dlanovi skupljeni iznad glave
5. *Udah* – ruke raširene sa strane, kao da želite nekoga zagrliti;
6. *Izdah* – savijanje u struku, gornji dio tijela je opušten, ruke slobodno vise;
7. *Udah* – ruke raširene sa strane, kao da želite nekoga zagrliti;
8. *Izdah* – dlanovi zajedno na prsima, laktovi podignuti.

Tehnika povezivanja s resursima #1

Resursi su jake strane ličnosti, to su kvalitete, ljudi, događaji, okolina, priroda, sport, kućni ljubimci itd. koji Vam daju stabilnost, osjećaj sigurnosti i osjećaj mogućnosti suočavanja s problemom.

Likovna terapijska tehnika stvaranja "sigurnog prostora" od gline. Poželjno je da se ova tehnika provodi zajedno sa psihologom, socijalnim radnikom ili psihoterapeutom.



Potrebni materijali: glina ili plastelin

Glina otklanja osjećaj napetosti. Ima ugodnu teksturu, ugodna je na dodir i podložna obradi. Omogućuje izražavanje spontanosti i transformaciju stvorenih emocija.

Potrebno je podijeliti komade gline ili plastelina. Daje se uputa: "nacrtaj svoje sigurno mjesto iz gline". Nakon 10 minuta, netko iz vaše grupe je pozvan da predstavi svoj simbol, svoje sigurno mjesto.

Pitanja voditelja:

Gdje je ovo mjesto?

Što je na ovom mjestu?

Kako se osjećate na ovom mjestu?

Tko može ući unutra? Kako?

Koga biste pustili unutra?

Postoji li netko tko ne može ući, ne puštate ga?

Kakvi su zvukovi ovog mjesta?

Kakve su arome ovog mjesta?

Gdje odzvanja u vašem tijelu, u kojem dijelu tijela osjećate svoje zaštićeno mjesto?

Što vam pomaže da se osjećate sigurno?



Cilj je da imenujete i pronađete resurse unutar sebe i oko sebe. Navodi vas se da se povežete s ovim mjestom i pronađete izvor odnosno "sidro" u svom tijelu. Značenje ovih sidra je da ih možete koristiti svaki dan, a kada proživljavate tjeskobu, pronađete to mjesto i povežete se s njim te vas ono njeгуje.

Također, vodi Vas do onog što je dostupno ovdje i sada kako biste se osjećali sigurno. Kako s ovog mjesta imati interakcije u svijetu i tako se pri komunikaciji s različitim ljudima i problemima osjećati sigurno. Simbol naoravljen od gline možete čuvati i postaviti u svom domu na mjesto na kojem je lako vidljiv kako bi crpili sigurnost iz njega.

Tehnika povezivanja s resursima #2

Potreban materijal: papir, olovke u boji, flomasteri u boji

Dobivate materijale i upute da nacrtate sliku u kojoj se nalaze tri elementa: brod, oluja, svjetionik.

Imate 10 minuta za rad. Voditelj vas poziva da predstavite svoj crtež i postavlja vam pitanja:

Opišite što ste prikazali na crtežu?

Tko je na ovom brodu?

Što se događa u brodu?

Tko od putnika reagira?

Što pomaže ljudima na brodu da ostanu mirni?

Što se događa u ovoj oluji, u tvojoj priči?

Ima li ovaj crtež naslov?

Koji je kraj priče?

Što to znači?

Gdje stiže brod?

Cilj je opet da roditelj traži i imenuje dostupne resurse, spas, smjer.

"Mašta je naša vitalna i kreativna energija"



Alati procjene



4.A. IDENTIFIKACIJA POTREBA, RESURA I RIZIKA I TEHNIKA ZA SPRJEČAVANJE IZGARANJA POJEDINCA U RANOJ INTERVENCIJI U DJETINJSTVU

1. Navedite barem dvije od četiri psihološke potrebe koje je opisao W. Glasser

4.B. ECI PRAKSE I PRAKSE USMJERENE NA OSOBU

1. Make your own Decision making profile.

| DECISION MAKING PROFILE | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| Kako preferiram primati informacije? | Kako mi izbori trebaju biti predstavljeni? | Načini koje drugi koriste da mi pomognu razumjeti | Koji je pravi trenutak za donjeti odluku? | Koji su trenutci koji nisu pogodni za donošenje odluka? |
| | | | | |

4.C. VAŽNOST SUDJELOVANJA U ECI GRUPAMA ZA PODRŠKU

1. Navedite neke prednosti sudjelovanja u ECI grupama za podršku

LITERATURA

1. Barakat, L. P., & Linney, J. A. (1992). Children with physical handicaps and their mothers: The interrelation of social support, maternal adjustment, and child adjustment. *Journal of Pediatric Psychology*, 17(6), 725–739.
2. Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: How parents cope with the care of a disabled child. *Child Psychology&Psychiatry&Allied Disciplines*, 35(1), 171–209
3. Hauser-Cram, P., Warfield, M. E., Shonkoff, J. P., & Krauss, M. W. (2001). Children with disabilities: A longitudinal study of child development and parent well-being. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66(3), 1–131.
4. Cheshire, A., Barlow, J. H., & Powell, L. A. (2010). The psychosocial well-being of parents of children with cerebral palsy: a comparison study. *Disability and Rehabilitation*, 32(20), 1673–1677. DOI:10.3109/09638281003649920.
5. Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of preschool children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266–280. DOI: 10.1111/j.1365–2788.2010.01258.x.
6. Georgieva, K. (2019) Study of Personal Vulnerability to Occupational Burnout Syndrome and Psychosocial Stress among Risk Categories of Occupations, Plovdiv Medical University, Psychiatry and Medical Psychology Department.
7. Golembiewski, R. T., & Munzenrider R. F. (1988). Phases of burnout: developments in concepts and applications. New York: Praeger
8. Florian & Findler (2001). Mental health and marital adaptation among mothers of children with cerebral palsy.
9. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. DOI:10.1037/0003-066X.44.3.513.
10. McKlnney B., Peterson R. (1987). Predictors of Stress in Parents of Developmentally
11. Disabled Children: *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 12, Issue 1, March 1987, Pages 133–150.

12. Mencap. Understanding learning disability (2006). A report on the continuing problem of caring without a break for children and adults with severe and profound learning disabilities https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-07/Breaking%20Point%20Families_still_need_a_break%202006.pdf
13. Taunt, H. M., & Hastings, R. P. (2002). Positive impact of children with developmental disabilities on their families: A preliminary study. *Education & Training in Mental Retardation & Developmental Disabilities*, 37(4), 410–420.
14. Shaffer, J. B. P., & Galinsky, M. D. (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). Prentice-Hall, Inc.
15. Scorgie, K., & Sobsey, D. (2000). Transformational outcomes associated with parenting children who have disabilities. *Mental Retardation*, 38(3), 195–206.
16. Pakenham K. (2004). Behaviour Research and Therapy Centre, School of Psychology, The University of Queensland, Brisbane, Qld. 4072, Australia.
17. Quinton. D. 2004. Supporting parents & messages from research. London. Jessica Kingsley
16. Radocaj, T. 2008. Sto ne znaju i cine roditelji najmlade djece? *Diete i drustvo*
18. W. Glasser, (1989.), *Nase osnovne potrebe – snazne sile koje nas gone*. *Socijalna zastita*. 30 – 32, Zagreb
19. Williams, M. Penman, D. (2019.), *Meditacije usmjerene svjesnosti*, Znanje. Zagreb.

DODATAK

Alati procjene – odgovori

1. RODITELJSKO IZGARANJE

1. Odaberite TOČNO ili NETOČNO za izjavu:

Stručnjaci za ranu intervenciju u djetinjstvu trebaju podijeliti iskustvo s obiteljima djeteta s teškoćama u razvoju, surađivati s njima u pronalaženju rješenja za svakodnevne izazove, pronalaziti sredstva, posebno financijska, te donositi ozbiljne odluke imajući uvijek na umu cjelokupni razvoj djeteta.

T F

2.A OTPORNE OBITELJI

1. Što možemo učiniti da se sjetimo i uživamo u lijepim i ugodnim stvarima u životu?

a) izraditi popis zahvalnosti

b) razgovarati o negativnim stvarima u našem životu

2.B. ZDRAVE ZAJEDNICE

1. Nacrtajte i ispunite svoj “krug podrške” s osobama koje možete pronaći u svojoj obitelji i zajednici.