

PROGRAM “PODRŠKA, NE PERFEKCIJA”¹

Novak Đoković Fondacije

[Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#)

Zašto se Novak Đoković Fondacija odlučila za jedan ovakav program?

Roditelji² kao prvi učitelji u životu svoje dece, imaju ogromnu ulogu u stvaranju temelja za njihov dalji razvoj, kako bi ona mogla da ostvare svoje snove. Iako svaki roditelj želi najbolje za svoje dete, ne postoji pravi odgovor na pitanje kako biti savršen roditelj.

Detetu nije ni potreban besprekoran roditelj, već onaj koji će mu pružiti ljubav, a roditelji imaju kapacitet za to.

Roditeljstvo nije lak posao!

U Srbiji skoro svaki drugi roditelj kaže da nema dovoljno vremena za sebe i da je iscrpljen.

Stoga je stručni tim Novak Đoković Fondacije osmislio program *Podrška, ne perfekcija* kako bi se pružila podrška roditeljima dece do 6 godina starosti. Ideja je da se roditeljima omogući razmena iskustva, upoznavanje sa različitim strategijama za podsticanje razvoja dece i razvije mreža podrške izmedju sebe.

Principi Programa “Podrška, ne perfekcija”

1. Svaki roditelj želi samo najbolje za svoje dete.
2. Ne postoje dva ista deteta, dva ista deteta niti dve iste porodice. Dakle, ne postoji jedan određeni stil ili strategija roditeljstva koji bi bili adekvatni za svako dete u svakom momentu.
3. Savršenstvo u roditeljstvu ne postoji, ali deci nisu ni potrebni savršeni roditelji.
4. Uz adekvatnu podršku, svaki roditelj poseduje sposobnost da zadovolji potrebe deteta za odrastanjem u bezbednom i stabilnom okruženju, sa brižnim odraslima punim ljubavi i razumevanja.
5. Svaka osoba ima znanje i iskustvo iz kojeg drugi mogu nešto da nauče.

Način realizacije programa

Program se sastoji od 10 radionica koje traju 90 minuta+30 minuta koji su predviđeni za neformalno druženje učesnika radionice.

Radionice se održavaju tokom 10 nedelja max do 20 roditelja.

U okviru realizacije Programa, roditelji/staratelji mogu dovesti svoju decu, i za njih su organizovane aktivnosti za vreme trajanja programa od strane predškolske ustanove u kojoj se Program realizuje.

²Kada kažemo roditelj, mislimo ne samo na roditelje, nego i na staratelje, bake i deke i ostale brižne odrasle osobe koje su u okruženju deteta.

Cilj programa

U svakoj radionici roditelji će kroz druženje i razne aktivnosti imati priliku da:

- 1. prošire svoje znanje o razvoju deteta i njegovog mozga, kao i strategije za promovisanje razvoja-** Kada roditelji znaju šta ih očekuje u različitim etapama života deteta, lakše postaju samouvereni i drže stvari pod kontrolom.
- 2. razvijaju veštine upravljanja stresom, komunikacije i konstruktivnog rešavanja problema-** Kada roditelji imaju iskustva u posmatranju i uvežbavanju tehnika samoregulacije i pozitivne discipline spremniji su da češće reaguju pozitivno u izazovnim situacijama roditeljstva.
- 3. povećaju samoefikasnost, samopuzdanje i dostupnost podrške-** Kada roditelji mogu da podeli sa drugima svoje uspehe i izazove u roditeljstvu i saslušaju druge roditelje, osećaju se dobro zato što znaju da nisu sami i dobijaju potvrdu da neke stvari dobro rade. Kada roditelji imaju mrežu podrške i najteži zadaci u roditeljstvu postaju lakši.

Neke od tema o kojima razgovaramo sa roditeljima:

1. Dugoročni ciljevi za dete
2. Načini građenja odnosa sa decom
3. Strategije za unapređivanjem psiho-fizičkog razvoja
4. Načini reagovanja u emotivno obojenim situacijama
5. Komunikacija sa decom koja doprinosi podsticanju dečijeg razvoja
6. Upravljanje osećanjima (bes, strah, tuga)
7. Načini učvršćivanja prihvatljivog ponašanja

Evaluacija programa

Rezultati evaluacije Programa, koja je objavljena u evropskom časopisu za razvojnu psihologiju (*European Journal of Developmental Psychology*) pokazuju da je Program pozitivno delovao na nekoliko vidova roditeljske prakse, uverenja i sposobnosti:

- ✓ Najveći efekti smanjenje negativnih roditeljskih disciplina (vikanje, vređanje, šamaranje ili drugo fizičko kažnjavanje...) I NJIHOVA ZAMENA KONKRETNIM STRATEGIJAMA/ TEHNIKAMA KOJE PODRŽAVAJU: RAZVOJ DETETA; ODNOS RODITELJ-DETE; OSTVARIVANJE DUGOROČNIH CILJEVA
- ✓ 63 % roditelja koji su na početku verovali da je fizičko kažnjavanje neophodno ili su bili neodlučni u vezi sa potencijalnim problemima, PROMENILI SU SVOJE UVERENJE

U saradnji sa Novak Djoković Fondacijom, u PU "Galeb" realizovano je već 3 ciklusa programa "Podrška, NE perfekcija" za roditelje dece uzrasta do 6 godina, a otvaranjem ovog Centra smo u prilici da u narednom periodu započnemo sa radom novih grupa roditelja.

Pozivamo sve zainteresovane roditelje/staratelje, buduće roditelje, ali ne samo njih već i bake, deke...i sve one koji se mogu prepoznati u rečima brižne osobe u životu dece, **da se prijave za učešće u novom ciklusu radionica u okviru programa "Podrška, NE perfekcija" koji će uskoro početi.**

Svi zainteresovani mogu da se prijave na e-mail: podrskaneperfekcijapetrovac@gmail.com

U mailu napišite svoje ime, prezime i broj telefona na koji Vas možemo kontaktirati.

Sa radošću i uzbuđenjem čekamo vaše prijave!

¹ Novak Đoković Fondacija je isključivi nosilac svojinskih, autorskih i svih drugih prava intelektualne svojine na Projektu "Podrška, ne perfekcija".

