Uz podršku Opštine Budva

DIGITALNI VODIČ ZA RODITELJE

Projekat: “Roditelji osnaženi, djeca uključena”

Praktični vodič za roditelje djece sa smetnjama u razvoju

Podrška • Razumijevanje • Zajedništvo



Naslovna ilustracija generisana je uz pomoć vještačke inteligencije (AI)

NVO “Pitaj Struku” – Budva

2026

RODITELJI OSNAŽENI, DJECA UKLJUČENA

Digitalni vodič za roditelje djece sa smetnjama u razvoju

Suzana Rovčanin Teodorescu, diplomirani defektolog tiflolog

Anđela Deletić, master logoped

NVO „Pitaj struku“

Budva, 2026.

Sadržaj:

1. UVOD.....4

2. ČETIRI STUBA PODRŠKE RODITELJIMA DJECE SA SMETNJAMA U RAZVOJU.....5

3. RANA PODRŠKA – ZAŠTO JE VAŽNO REAGOVATI NA VRIJEME.....8

4. KADA POTRAŽITI SAVJET STRUČNJAKA.....9

5. PREPORUKE STRUČNJAKA ZA SVAKODNEVNU PODRŠKU.....9

6. DOSTUPNI SERVISI PODRŠKE I INSTITUCIJE U BUDVI I CRNOJ GORI.....10

7. KORISNI INTERNET RESURSI.....11

8. ZAKLJUČAK..... 12

1. UVOD

Podrška porodicama djece sa smetnjama u razvoju predstavlja jedan od najvažnijih preduslova za ostvarivanje prava svakog djeteta na kvalitetan život, obrazovanje, zdravstvenu zaštitu i puno učešće u društvenoj zajednici. Roditelji su najvažniji partneri u procesu razvoja djeteta, ali se vrlo često suočavaju sa brojnim izazovima, nedostatkom provjerenih informacija i nepoznavanjem dostupnih oblika podrške.

Digitalni vodič **„Roditelji osnaženi, djeca uključena“** izrađen je u okviru istoimenog projekta koji realizuje **NVO „Pitaj struku“**, uz finansijsku podršku **Opštine Budva** kroz Konkurs za raspodjelu sredstava nevladinim organizacijama za 2026. godinu. Projekat je usmjeren na unapređenje kvaliteta života djece sa smetnjama u razvoju i njihovih porodica kroz informisanje, edukaciju i jačanje dostupnosti stručne podrške u lokalnoj zajednici.

Vodič je namijenjen prvenstveno roditeljima i starateljima djece sa smetnjama u razvoju sa područja Opštine Budva, ali može biti koristan svim osobama koje učestvuju u odrastanju i podršci djetetu. Cilj digitalnog vodiča je da na jednostavan, razumljiv i praktičan način objedini najvažnije informacije koje će roditeljima pomoći da lakše razumiju razvoj svog djeteta, prepoznaju značaj rane intervencije i upoznaju se sa pravima, uslugama i institucijama koje im stoje na raspolaganju.

Sadržaj vodiča obuhvata informacije o razvojnim **poteškoćama, značaju rane podrške, ulozi stručnih saradnika, pravima djece** i njihovih porodica, dostupnim servisima podrške, kao i praktične savjete za svakodnevni rad sa djetetom u porodičnom okruženju. Poseban akcenat stavljen je na osnaživanje roditelja, razvoj partnerskog odnosa između porodice i stručnjaka i podsticanje pune socijalne uključenosti djece.

Vjerujemo da će ovaj vodič predstavljati pouzdan izvor informacija i podrške roditeljima, doprinijeti njihovom većem osjećaju sigurnosti i kompetentnosti, te podstaći razvoj inkluzivnije i senzibilisanije lokalne zajednice u kojoj svako dijete ima priliku da razvija svoje potencijale i bude ravnopravan član društva.

2. ČETIRI STUBA PODRŠKE RODITELJIMA DJECE SA SMETNJAMA U RAZVOJU

Najveći efekat daje kombinacija četiri stuba podrške:

- informisan roditelj (zna šta da radi),
- osnažen roditelj (ima emocionalnu podršku),
- povezan roditelj (nije izolovan i ima mrežu podrške),
- podržan roditelj (lako ostvaruje prava i ima pristup stručnim službama).

Takav pristup povećava samopouzdanje roditelja, smanjuje stres i doprinosi boljem razvoju djeteta i kvalitetu života cijele porodice.

1. INFORMISAN RODITELJ – ZNAM I RAZUMIJEM

Informisan roditelj lakše donosi odluke, prepoznaje potrebe svog djeteta i aktivno učestvuje u njegovom razvoju.

Šta roditelj treba da zna?

- Osnovne karakteristike smetnje ili teškoće kod djeteta.
- Razvojne potrebe djeteta u različitim uzrastima.
- Načine podsticanja razvoja kod kuće.
- Važnost rane intervencije i kontinuirane podrške.
- Ulogu različitih stručnjaka u radu sa djetetom.

Kako ostvariti ovaj cilj?

- Koristiti provjerene izvore informacija.
- Prisustvovati edukacijama i radionicama.
- Postavljati pitanja stručnjacima.
- Voditi evidenciju o napretku djeteta.

Korist za roditelja

- Veća sigurnost u svakodnevnim odlukama.
- Manje straha i neizvjesnosti.
- Bolje razumijevanje potreba djeteta.

2. OSNAŽEN RODITELJ – BRINEM O SEBI KAKO BIH BIO/BILA PODRŠKA DJETETU

Roditelj koji vodi računa o svom mentalnom i fizičkom zdravlju lakše odgovara na izazove roditeljstva.

Šta podrazumijeva osnaživanje?

- Prepoznavanje vlastitih emocija i potreba.
- Upravljanje stresom i umorom.
- Održavanje ravnoteže između roditeljske i lične uloge.
- Traženje pomoći kada je potrebna.

Preporučene aktivnosti

- Svakodnevno odvojiti vrijeme za odmor.
- Baviti se fizičkom aktivnošću.
- Razgovarati sa stručnim licem ili drugim roditeljima.
- Praktikovati tehnike opuštanja i relaksacije.

Korist za roditelja

- Veća otpornost na stres.
- Bolje emocionalno funkcionisanje.
- Više energije za podršku djetetu.

3. POVEZAN RODITELJ – NISAM SAM

Podrška porodice, stručnjaka i zajednice značajno doprinosi kvalitetu života roditelja i djeteta.

Važnost povezivanja

- Razmjena iskustava sa drugim roditeljima.
- Smanjenje osjećaja usamljenosti.
- Stvaranje mreže podrške.

Kako se povezati?

- Uključiti se u grupe podrške.
- Prisustvovati roditeljskim sastancima i radionicama.

- Saradnjom graditi partnerski odnos sa školom, vrtićem i stručnjacima.
- Koristiti online zajednice i platforme za podršku.

Korist za roditelja

- Veći osjećaj pripadnosti.
- Praktični savjeti iz iskustva drugih roditelja.
- Lakše prevazilaženje svakodnevnih izazova.

4. PODRŽAN RODITELJ – OSTVARUJEM SVOJA PRAVA

Pristup informacijama, uslugama i pravima omogućava porodici da dobije potrebnu podršku.

Šta roditelj treba da zna?

- Koja prava dijete i porodica mogu ostvariti.
- Koje institucije pružaju podršku.
- Kako pokrenuti potrebne procedure.
- Gdje potražiti stručnu, socijalnu i pravnu pomoć.

Ključne informacije

- Prava iz sistema socijalne i dječje zaštite.
- Prava iz zdravstvene zaštite.
- Prava iz oblasti obrazovanja.
- Usluge dnevnih centara, resursnih centara i nevladinih organizacija.

Korist za roditelja

- Lakši pristup podršci i uslugama.
- Veća sigurnost u ostvarivanju prava.
- Poboljšan kvalitet života porodice.

Kada je roditelj informisan, osnažen, povezan i podržan, stvara se stabilno okruženje koje doprinosi dobrobiti cijele porodice i omogućava djetetu da razvije svoje potencijale u najvećoj mogućoj mjeri.

Praktičan rad sa djetetom sa smetnjama u razvoju kod kuće

1. Ustajanje i odlazak na spavanje u isto vrijeme svakog dana.
2. Jutarnja higijena i oblačenje uz podsticanje samostalnosti.
3. Pregled dnevnog rasporeda (slike ili pisani plan).
4. Zajednički obrok uz podsticanje pravilne upotrebe pribora.
5. Govorno-jezičke aktivnosti kroz razgovor, imenovanje i opisivanje.
6. Vježbe pažnje i koncentracije kroz igru.
7. Razvoj fine i grube motorike (crtanje, plastelin, lopta, hodanje).
8. Učenje životnih vještina i uključivanje u jednostavne kućne poslove.
9. Ilustrovan prikaz kratkih priča na razumljiv način.
10. Razvijanje komunikacije, socijalnih vještina i prepoznavanje emocija.
11. Boravak napolju i svakodnevna fizička aktivnost.
12. Pohvala za svaki uspjeh i dosljedna večernja rutina.

3. RANA PODRŠKA – ZAŠTO JE VAŽNO REAGOVATI NA VRIJEME

Rana podrška podrazumijeva pravovremeno prepoznavanje razvojnih potreba djeteta i uključivanje odgovarajućih oblika stručne podrške. Ukoliko roditelj primijeti odstupanja ili kašnjenje u razvoju govora i jezika, komunikacije, motorike, pažnje, socijalnih vještina ili drugih razvojnih sposobnosti, važno je da potraži savjet stručnjaka.

Pravovremena podrška može pomoći djetetu da bolje razvija svoje potencijale, a roditeljima pružiti potrebne informacije, smjernice i sigurnost u svakodnevnom radu sa djetetom. U zavisnosti od potreba djeteta, u procjenu i podršku mogu biti uključeni pedijatar, logoped, psiholog, defektolog/specijalni edukator i rehabilitator, fizioterapeut i drugi stručnjaci.

Roditelji ne treba da čekaju da teškoća „prođe sama od sebe“ ukoliko imaju zabrinutost u vezi sa razvojem djeteta. Razgovor sa stručnjakom predstavlja prvi korak ka dobijanju odgovarajuće podrške.

4. KADA POTRAŽITI SAVJET STRUČNJAKA

Roditelj najbolje poznaje svoje dijete. Ukoliko primijetite da dijete ima teškoće u komunikaciji, govoru i jeziku, razumijevanju, učenju, kretanju, pažnji, ponašanju, socijalnoj interakciji ili svakodnevnom funkcionisanju, razgovarajte sa stručnjakom.

Stručnu podršku treba potražiti i kada roditelj nije siguran da li razvoj djeteta odgovara njegovom uzrastu. Cilj obraćanja stručnjaku nije postavljanje dijagnoze na osnovu pojedinačnog ponašanja, već sagledavanje razvoja djeteta i, kada je potrebno, planiranje odgovarajuće podrške.

5. PREPORUKE STRUČNJAKA ZA SVAKODNEVNU PODRŠKU

1. Pratite individualni tempo razvoja svog djeteta i izbjegavajte poređenje sa drugom djecom.
2. Postavljajte male, jasne i ostvarive ciljeve.
3. Podstičite dijete da bude što samostalnije u skladu sa svojim mogućnostima.
4. Učenje uključite u svakodnevne aktivnosti i igru.
5. Pohvalite trud i napredak, a ne samo konačan rezultat.
6. Koristite kratke i jasne naloge prilagođene mogućnostima djeteta.
7. Održavajte predvidivu dnevnu rutinu kada ona odgovara potrebama djeteta.
8. Razgovarajte sa stručnjacima i postavljajte pitanja kada nešto ne razumijete.
9. Razmjenjujte sa stručnjacima informacije o tome šta dijete može i šta mu predstavlja teškoću kod kuće.
10. Ne zaboravite da vodite računa i o sopstvenim potrebama i potražite podršku kada vam je potrebna.

6. DOSTUPNI SERVISI PODRŠKE I INSTITUCIJE U BUDVI I CRNOJ GORI

Roditelji i staratelji mogu se obratiti sljedećim ustanovama i organizacijama radi dobijanja zdravstvene, socijalne, obrazovne, stručne i savjetodavne podrške.

Institucija / organizacija	**Telefon**	**E-mail**	**Adresa / internet**
Dom zdravlja Budva	+382 33 427 200 Pedijatrija: +382 33 427 217	dzb@t-com.me	Popa Jola Zeca, 85310 Budva www.dzbudva.me
Centar za socijalni rad Budva	+382 32 452 887	budva@czsr.me	Trg Sunca bb, Budva www.gov.me
JU Dnevni centar „Biseri" Budva	+382 33 474 893 +382 68 769 939	dnevni.centar@budva.me direktor.dnevnicentar@budva.me	Žrtava fašizma bb, Budva www.dnevnicentarbiseribudva.me
JPU „Ljubica Jovanović - Maše" Budva	+382 33 451 679	vrticbd@t-com.me	Budva
JU Resursni centar za sluh i govor „Dr Peruta Ivanović" Kotor	+382 32 325 996	centar@rc-ko.edu.me	Put prvoborca 184, 85330 Kotor www.rckotor.com
NVO „Puževa kućica" Budva	+382 69 227 882	puzevakucica@t-com.me	Mediteranska 53, TQ Plaza, I sprat, Budva www.puzeva-kucica.com
NVO „Pitaj struku" Budva	+382 68 931 993	info@pitajstruku.me	Budva www.pitajstruku.me
Ministarstvo prosvjete, nauke i inovacija	+382 20 410 100	kabinet@mpni.gov.me	Vaka Đurovića bb, 81000 Podgorica www.gov.me
Ministarstvo socijalnog staranja, brige o porodici i demografije	–	kabinet@mssd.gov.me	Cetinjski put bb, 81000 Podgorica www.gov.me

7. KORISNI INTERNET RESURSI

🎥 **Preporuka za gledanje – “Suzina priča”**

Ovaj kratki video donosi snažnu priču koja može biti podrška i ohrabrenje roditeljima djece sa smetnjama u razvoju.

👉 **Pogledajte video ovdje:**

https://youtu.be/QH-3iBpQuIM?si=qm4wdXjYZtZcAVBO

8. ZAKLJUČAK

Roditeljstvo djeteta sa smetnjama u razvoju nosi brojne izazove, ali i prilike za učenje, rast i jačanje porodičnih odnosa. Put kojim porodice prolaze često je ispunjen neizvjesnošću, velikim brojem pitanja i potrebom za pouzdanim informacijama i stručnom podrškom. Upravo zbog toga nastao je ovaj digitalni vodič – kao praktičan izvor informacija koji će roditeljima biti dostupan onda kada im je najpotrebniji.

Kroz projekat **„Roditelji osnaženi, djeca uključena“,** koji realizuje **NVO „Pitaj struku“** uz finansijsku podršku **Opštine Budva**, roditeljima je pružena mogućnost da dobiju stručne informacije, individualnu informativno-savjetodavnu podršku, učestvuju u edukativnim radionicama i grupama podrške, te se povežu sa drugim porodicama koje prolaze kroz slična životna iskustva. Sve ove aktivnosti predstavljaju korake ka jačanju roditeljskih kompetencija, boljem razumijevanju potreba djece i stvaranju podsticajnog porodičnog okruženja.

Jedna od najvažnijih poruka ovog vodiča jeste da roditelji nijesu sami. U lokalnoj zajednici postoje ustanove, stručnjaci i organizacije koje mogu pružiti različite oblike podrške. Pravovremeno traženje pomoći nije znak slabosti, već odgovornosti prema djetetu i cijeloj porodici. Razmjena iskustava sa drugim roditeljima, razgovor sa stručnjacima i kontinuirano informisanje doprinose lakšem suočavanju sa svakodnevnim izazovima.

Posebno je važno podsjetiti da je briga o roditeljima jednako značajna kao i briga o djetetu. Roditelji koji vode računa o svom fizičkom i mentalnom zdravlju lakše odgovaraju na potrebe djeteta, donose kvalitetnije odluke i predstavljaju snažan oslonac tokom njegovog odrastanja. Zato je potrebno njegovati kulturu međusobne podrške, razumijevanja i saradnje među porodicama, stručnjacima i lokalnom zajednicom.

Ovaj vodič nije zamjena za stručnu procjenu ili individualni tretman, već predstavlja početnu tačku za informisanje i lakše snalaženje u sistemu podrške. Nadamo se da će roditeljima pomoći da bolje razumiju razvoj svog djeteta, upoznaju svoja prava, prepoznaju mogućnosti koje su im dostupne i sa više sigurnosti planiraju naredne korake.

Naš cilj nije bio samo da ponudimo informacije, već da pošaljemo jasnu poruku da svako dijete zaslužuje priliku da razvija svoje potencijale, a svaka porodica zaslužuje podršku, poštovanje i razumijevanje. Vjerujemo da se zajedničkim djelovanjem stručnjaka, institucija, organizacija i porodica može graditi inkluzivnija lokalna zajednica u kojoj će djeca sa smetnjama u razvoju imati jednake mogućnosti za rast, razvoj i aktivno učešće u društvu.

Jer kada su roditelji osnaženi, djeca su uključena.

VAŽNA PORUKA 💔

Kada je roditelj informisan, osnažen i okružen podrškom, stvara se nešto najvrijednije – temelj na kojem dijete može rasti, razvijati se i ostvariti svoj potencijal.

DRAGI RODITELJI,

niste sami na ovom putu.

Vaša ljubav, upornost i svaki mali korak koji napravite imaju ogromnu vrijednost.

Možda ne vidite rezultate odmah, ali svaka vaša podrška, razumijevanje i strpljenje gradi sigurno mjesto u kojem vaše dijete može rasti.

ZAPAMTITE:

💔 **Dovoljno je da radite najbolje što možete.**

⭐ **Tražite pomoć – to je snaga, ne slabost.**

👫 **Brinite o sebi – jer samo kada ste vi dobro, možete biti podrška svom djetetu.**

🌱 **Vjerujte u proces – svako dijete ima svoj ritam, svoj put i svoje vrijeme da zablista.**

Vaša djeca ne trebaju savršene roditelje. Trebaju vas – prisutne, tu za njih, svakog dana.

Vjerujte. Izdržite. Vrijedite. 🤍

O projektu

Roditelji djece sa smetnjama u razvoju svakodnevno se suočavaju sa brojnim izazovima – od potrebe za pouzdanim informacijama i stručnim savjetima, do pronalaženja odgovarajuće podrške koja će im pomoći da bolje razumiju potrebe svog djeteta i aktivno učestvuju u njegovom razvoju. Uprkos značaju njihove uloge, mnogi roditelji osjećaju nesigurnost, preopterećenost i nedostatak prilika za razmjenu iskustava sa drugim porodicama koje prolaze kroz slične situacije.

Projekat „Roditelji osnaženi, djeca uključena“ nastao je kao odgovor na prepoznatu potrebu za dostupnijom stručnom, edukativnom i psihosocijalnom podrškom roditeljima/starateljima djece sa smetnjama u razvoju u opštini Budva. Kroz edukativne radionice, individualnu informativno-savjetodavnu podršku i grupe podrške, projekat ima za cilj da roditeljima pruži znanja, praktične vještine i siguran prostor za učenje, međusobno povezivanje i razmjenu iskustava.

Opšti cilj projekta je unapređenje kvaliteta života porodica djece sa smetnjama u razvoju kroz jačanje dostupnosti stručne podrške, podsticanje socijalne inkluzije i osnaživanje roditelja za aktivno učešće u razvoju i svakodnevnom životu svog djeteta. Poseban fokus stavljen je na povećanje informisanosti roditelja, jačanje njihovih kompetencija i razvoj lokalne mreže podrške koja će doprinijeti većem osjećaju sigurnosti i povezanosti porodica sa stručnjacima i zajednicom.

Projekat će biti realizovan na teritoriji opštine Budva tokom tromjesečnog perioda, uz učešće stručnjaka različitih profila i najmanje 20 roditelja/staratelja djece sa smetnjama u razvoju. Kroz zajednički rad, razmjenu iskustava i osnaživanje roditelja želimo doprinijeti stvaranju inkluzivnije zajednice u kojoj svaka porodica ima pristup podršci koja odgovara njenim potrebama.

Projekat je u cjelosti podržala Komisija za dodjelu sredstava NVO Opštine Budva.

NVO „Pitaj struku“

NVO **„Pitaj struku“** osnovana je 2026. godine u Budvi sa ciljem pružanja stručne, edukativne i savjetodavne podrške roditeljima/starateljima djece sa smetnjama u razvoju. Organizacija je nastala iz potrebe da se porodicama omogući lakši pristup pouzdanim informacijama, stručnim savjetima i podršci koja će im pomoći da sigurnije odgovore na svakodnevne izazove u odrastanju i razvoju djeteta.

Poseban fokus rada organizacije usmjeren je na osnaživanje roditelja kroz edukaciju, savjetovanje, razmjenu iskustava i povezivanje sa stručnjacima različitih profila. Vjerujemo da roditelj koji raspolaže znanjem, podrškom i razumijevanjem može biti najvažniji oslonac svom djetetu. Kroz naše aktivnosti nastojimo da doprinesemo stvaranju inkluzivnije zajednice u kojoj svaka porodica ima mogućnost da dobije pravovremenu, stručnu i kvalitetnu podršku.

Misija

Misija NVO **„Pitaj struku“** je unapređenje kvaliteta života djece sa smetnjama u razvoju i njihovih porodica kroz pružanje stručne, edukativne i savjetodavne podrške roditeljima. Organizacija djeluje s ciljem jačanja roditeljskih kompetencija, podsticanja rane podrške, unapređenja informisanosti i povezivanja porodica sa stručnjacima, institucijama i lokalnom zajednicom. Svoj rad zasnivamo na principima jednakih mogućnosti, međusobnog uvažavanja, profesionalnosti i partnerstva sa porodicom.

Vizija

Vizija NVO **„Pitaj struku“** je zajednica u kojoj nijedan roditelj nije prepušten sam sebi, već ima blagovremen pristup stručnim informacijama, kvalitetnoj podršci i sigurnom prostoru za učenje i razmjenu iskustava. Težimo društvu koje prepoznaje potencijale svakog djeteta, uvažava različitosti i aktivno doprinosi stvaranju inkluzivnog okruženja u kojem djeca sa smetnjama u razvoju i njihove porodice ostvaruju svoja prava i razvijaju svoje potencijale.

HVALA NA POVJERENJU!

Vjerujemo da će ovaj vodič biti mnogim roditeljima podrška.

🌐 www.pitajstruku.me

📧 info@pitajstruku.me

📞 +382 68 931 993

📍 **Budva, Crna Gora**

Projekat "Roditelji osnaženi, djeca uključena" realizuje NVO "Pitaj struku" uz finansijsku podršku opštine Budva.