



# Biti (dovoljno dobar) roditelj

INFORMACIJE I SAVJETI ZA RODITELJE  
U JEDNORODITELJSKIM OBITELJIMA

Kad bismo roditelje pitali što žele za svoju djecu, većina bi poželjela da im djeca odrastu u samostalne i odgovorne osobe. Ostvarivanje te želje može biti posebno izazovno i zahtjevno za roditelje koji se sami, bez pomoći drugog roditelja, brinu za dijete. Roditelji u jednoroditeljskim obiteljima češće se susreću s izazovima kao što su prezaposlenost, financijske teškoće, predrasude društva i nedostatak adekvatne podrške. Brošura koja se nalazi ispred vas namijenjena je upravo roditeljima u jednoroditeljskim obiteljima. U brošuri smo nastojali dati preporuke za koje smo kroz dugogodišnju praksu primijetili da su korisne roditeljima koji žele unaprijediti svoje roditeljske vještine. Čitajući ovo brošuru primijetit ćete da se većina opisanog u njoj može primijeniti i na obitelji u kojima oba roditelja skrbe o djeci. Zato se nadamo da će redci koji slijede biti korisni svim roditeljima kojima ova brošura dođe u ruke.

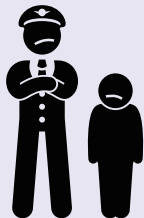
## O roditeljskom stilu

Roditeljski stil definiran je kao kombinacija roditeljskih ponašanja koja se relativno stabilno pojavljuju u različitim situacijama, stvarajući tako odgojnu klimu. Kada govorimo o roditeljskim stilovima, postupke roditelja možemo promatrati uzduž dvije dimenzije:

- 1) **Roditeljska toplina** koja se odnosi na toplinu, razumijevanje, potporu, brigu i ohrabrivanje koje roditelji pružaju djetetu.
- 2) **Roditeljska kontrola** opisuje u kolikoj mjeri roditelji nadziru dijete i događaje u njegovom životu, ali i očekivanja i zahtjeve koje stavljaju pred dijete.

Na temelju ove dvije dimenzije možemo razlikovati četiri roditeljska stila.

### Autoritarni roditeljski stil



Opisuje roditelje koji u svojim postupcima postižu kontrolu prisilom. Glavna preokupacija roditelja ovog stila je da djecu nauče ispravnom ponašanju (npr. da uvijek budu pristojna, da budu dobra u školi i sl.), a pri tome iskazuju nisko prihvaćanje, toplinu i emocionalnu uključenost.

Autoritarni roditelji ne pružaju djeci mogućnost da izraze svoje stajalište, a zahtjeve koje stavljaju pred djecu često završavaju sa „...jer ja tako kažem“.

RODITELJSKA KONTROLA



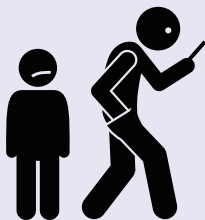
### Autoritativni roditeljski stil

Opisuje roditelje koji pružaju visoko prihvaćanje, toplinu i uključenost, ali koji pri tome postavljaju čvrste granice djeci.

Postavljanje granica i kontrola ponašanja uspostavlja se objašnjavanjem pravila i primjerenim posljedicama. Autoritativni roditelji slušaju djetetovo stajalište, ali ga ne prihvaćaju uvijek.

RODITELJSKA TOPLINA

### Zanemarujući roditeljski stil



Ovim roditeljskim stilom opisujemo roditelje koji učestalo iskazuju nisku razinu razumijevanja i interesa za dijete, odbijaju dijete, ne reagiraju na njegove potrebe te pred njega postavljaju minimalne zahtjeve uz odsustvo kontrole. Ovakav roditeljski stil često vidimo kod roditelja koji su emocionalno distancirani i obuzeti stresom života zbog čega imaju vrlo malo energije za svoje dijete. Ekstremni oblici ovakvog roditeljstva smatraju se zanemarivanjem djeteta.

### Popuštajući roditeljski stil



Roditelji kod kojih prevladava ovaj stil nastoje pod svaku cijenu izbjeći frustraciju kod djeteta.

Kako bi to postigli, roditelji previše ugađaju djetetu i slabo kontroliraju njegovo ponašanje. Slaba kontrola dovodi do toga da djeca ponekad trebaju donijeti odluke umjesto roditelja u dobi kada to još nisu u stanju.

Iako ne postoji savršena formula kako dobro odgajati dijete, istraživanja pokazuju da je za djecu najbolji autoritativni roditeljski stil. Djeca čiji roditelji koriste autoritativni stil pokazuju bolju samoregulaciju emocija, ustrajnije su u rješavanju zadataka, iskazuju veću spremnost na suradnju, visoko samopoštovanje, socijalnu i moralnu zrelost te dobro školsko postignuće. U tekstu koji slijedi nalaze se prijedlozi kako njegovati autoritativni roditeljski stil kroz razvoj kvalitetnog odnosa s djetetom koji se temelji na prihvaćanju, toplini i razumijevanju, postavljanju granica, davanju autonomije i brizi o sebi.

## O prihvaćanju, toplini i razumijevanju

Jedna od glavnih snaga roditeljstva je uspostava kvalitetnog odnosa između roditelja i djeteta koji se temelji na međusobnom poštovanju, prihvaćanju i razumijevanju.

Postoji široko uvjerenje da roditelji grade kvalitetan odnos s djecom kad im puno govore, objašnjavaju, podučavaju ih ili nekom čarobnom rečenicom riješe problem s kojim se dijete suočava. Iako možete osjećati pritisak da kao roditelj trebate reći nešto „pametno“, sjetite se da je djeci većinom dovoljno da ih samo saslušate (s razlogom imamo dva uha i jedna usta!). Pažljivo slušati znači voditi otvoren razgovor u kojem postavljate pitanja kako biste bolje razumjeli što vam dijete govori i povremeno ponavljate ono što ste čuli da vam je dijete reklo kako biste potvrdili da ste ga dobro razumjeli. Kad vam dijete govori, pokažite interes za ono što priča te ga ohrabrite i dajte mu podršku kad s vama podijeli svoje probleme. Slušajući na ovakav način djetetu šaljete poruku da vam je važno, da mu vjerujete i da ćete biti tu.

Očekivano je da će djeca u jednoroditeljskim obiteljima imati pitanja o drugom roditelju ili o promjenama koje se događaju unutar obitelji. Roditelji često izbjegavaju ovakve razgovore jer žele zaštititi djecu od neugode. Iako roditelji često pokušavaju sakriti istinu ili govore u rukavicama, djeca prate kako se roditelji osjećaju i što se s njima događa, pa će tako i primijetiti kada ne govore istinu. Zato u razgovoru s djetetom budite otvoreni i iskreni te, na jeziku prilagođenom dobi djeteta, govorite o stvarima koje se događaju oko njega. Umjesto prikrivanja istine, nakon teškog razgovora djetetu ponudite podršku i pomoć potrebnu za suočavanje s osjećajima koje je razgovor možda izazvao.

## O postavljanju granica i kontroli ponašanja

Iako često negoduju u situacijama kad im se postave granice, djeca trebaju odrasle koji će im postaviti granice kako bi se osjećala sigurno. To može zvučiti jednostavno, ali postavljanje granica može biti veliki izazov za roditelje. Pogotovo za one koji djecu odgajaju sami i koji nemaju podršku partnera kad situacija zagusti. U daljnjem tekstu možete pronaći preporuke koje vam mogu olakšati postavljanje granica.

Kad dijete **ne dobije ono što bi voljelo ili treba učiniti ono što ne želi, normalno i očekivano je da će se ono vjerojatno naljutiti, rastužiti ili razočarati.**

- Ako se djetetu ne dozvoli da izrazi svoje osjećaje (npr. kažemo „nemoj se ljutiti“), dijete dobiva poruku da ga se ne prihvaća ili ne poštuje.

- Ako dijete izražava emocije na neprimjeren način tako da udara druge osobe, uništava stvari ili ozljeđuje sebe, važno je da roditelji prenesu poruku da takvo ponašanje nije prihvatljivo, ali uz uvažavanje i prihvaćanje osjećaja koji je doveo do takvog ponašanja.

Prilikom postavljanja granica koristite sljedeća tri koraka:

### 1) Prihvatite osjećaj

„Znam da te razljutilo to što više ne možeš igrati igrice pa sad višeš.“

### 2) Postavite granicu

„No, ne želim da mi višeš na uho jer mi to smeta.“

### 3) Ponudite alternativu

„Možeš vikati u jastuk u svojoj sobi.“



Roditelji često imaju dojam da ih djeca čuju jedino kad povise ton i viču. Kad roditelj viče, dijete „sluša“ iz straha te uči da i ono treba vikati da bi ga drugi shvatili ozbiljno. Tijekom postavljanja granica djetetu koristite **smiren i ozbiljan ton glasa**. Dijete će vas lakše čuti i ako se spustite na njegovu visinu i uspostavite kontakt očima.

Prilikom postavljanja granica odaberite **posljedicu** ako dijete nastavi kršiti granicu koju ste postavili. Najbolje je odabrati **prirodne posljedice i uklanjanje povlastica**. Na primjer, ako dijete pretjera s igranjem igrice, prirodna posljedica je zabrana igrice sutradan. Neprihvatljive i zakonom zabranjene posljedice za dijete uključuju sve vrste namjernog nanošenja boli djetetu (od laganog udarca „po guzi“, preko šamara do teških oblika premlaćivanja i zlostavljanja). U kategoriju neprihvatljivih odgojnih postupaka spadaju i vrijeđanje, omalovažavanje, ismijavanje, okrivljavanje, manipuliranje te emocionalno ucjenjivanje djeteta. Iako se roditeljima ove metode često čine uspješne jer dovode do poslušnosti, djeca tada poslušaju iz straha, no ne razvijaju samoregulaciju i odgovornost.

Kad donosite odluke o kojima dijete ne može odlučivati, **preuzmite odgovornost za odluke**, ali dajte djetetu do znanja da vam je **stalo do toga kako vaše odluke utječu na njega**. Na primjer, dijete ne može odlučivati hoće li ići u školu, hoćete li se preseliti, treba li otići zubaru i sl. Iako dijete ne može odlučivati o navedenim stvarima, ono ima pravo na svoje mišljenje, osjećaje i viđenje situacije. Djetetu koje je tužno jer će se preseliti i promijeniti školu, možete reći: „Vidim da si tužan jer ćeš promijeniti školu.“

U situacijama kad dijete nema izbora, dajte mu **jasnu uputu**. Ako ste odlučili da je vrijeme da dijete pospremi igračke, nemojte mu reći: „Nakon ručka pospremaš igračke – može?“ Na ovako formuliranu rečenicu većina djece će odgovoriti „ne može“. Zahtjeve djeci formulirajte kao pitanje samo onda kad ste uistinu spremni pregovarati i kad želite postaviti pitanje. U opisanoj situaciji dovoljno je reći: „Vrijeme je za pospremanje igračaka“. Isto tako, kad dijete treba prekinuti s nekom (posebice zanimljivom) aktivnosti, najavite prekid aktivnosti (najbolje dva puta, 5 minuta i 2 minute prije kraja). Na taj način dijete se može pripremiti za lakši završetak aktivnosti.

Svi ljudi imaju potrebu za autonomijom, zato djeci omogućite da **donose izbore primjerene dobi**. Djeca lakše donose odluke kad im roditelji daju izbor između unaprijed definiranih alternativa. Tako predškolarac ne može sam odlučiti ispred ormara punog odjeće što da odjene za vrtić, ali ako mu roditelj pripremi dvije majice, može odabrati koju od te dvije će obući.

Nemojte zaboraviti koristiti pohvalu i nagrade. **Pohvaliti i nagraditi** dijete ne znači zasipati ga raskošnim poklonima i stalno govoriti djetetu bravo. Učestalost poželjnih ponašanja povećat ćete samo ako nagradite poželjno ponašanje (npr. pohvala, pažnja i odobravanje). Dijete koje ne piše domaće zadaće počet će ih pisati redovitije kada ga pohvalite onda kad napiše zadaću.

## Biti dovoljno dobar roditelj

Tijekom tjedna pokušajte si osigurati vrijeme za aktivnosti koje vam pomažu da se opustite i budete zadovoljniji. **Djeca trebaju roditelje koji su dobro, da bi ona bila dobro**. U danima kad vas obaveze pritisnu sa svih strana imajte na umu da je dovoljno da djetetu pružite i 15 minuta vaše potpune pažnje (bez ekrana, razgovora o školi, pisanja domaćih zadaća...).

Ako se sami brinete o djetetu, nemojte si uzeti u zadatak da radite posao oba roditelja. Imajte razumijevanja i budite blagi prema sebi kad kao roditelj pogriješite i ne uspijete slijediti savjete, upute i preporuke od kojih su neke napisane i u ovoj brošuri. Odustanite od ideje da ćete biti savršen roditelj jer to znači da ćete više biti usmjereni na sebe nego na dijete i kako se ono osjeća. Djeca ne trebaju da budete savršeni, nego da budete (samo) dovoljno dobri. Biti dovoljno dobar roditelj znači biti fleksibilan, pogriješiti, prepoznati svoje greške, priznati ih, ispraviti i ići dalje. Kroz vaše nesavršenosti i primjere adekvatnog nošenja s njima, djeci dajete dozvolu da smiju griješiti i poučavate ih kako da se sami nose s greškama. Uostalom, kad stvari krenu u krivom smjeru, ako si date prostora da budete nesavršeni, vjerojatno nećete kriviti sebe ili dijete, već ćete moći lakše prepoznati svoje i djetetove potrebe, a onda i bolje reagirati na njih.

Nadamo se da ste u tekstu brošure našli nešto za sebe. Preporuke o kojima smo pisali ni u kojem slučaju nisu čarobna, a ni jednostavna rješenja za brojne roditeljske izazove s kojima se suočavate.

Ako su vam se tijekom čitanja brošure javile dileme vezane za roditeljstvo ili niste sigurni kako riješiti neke situacije, možete se javiti na roditeljsko savjetovanje u Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj Modus.




  
centar za djecu, mlade i obitelj  
društva za psihološku pomoć

  
**DRUŠTVO ZA  
PSIHOLOŠKU  
POMOĆ**

Priredio: Luka Juras  
Lektura: Isidora Vujošević

**Društvo za psihološku pomoć**  
**Centar za djecu, mlade i obitelj Modus**  
Ulica kneza Mislava 111, 10000 Zagreb  
Tel: +385 (0)1 4826 111  
E-mail: modus@dpp.hr

Web: [www.dpp.hr](http://www.dpp.hr)  
Radno vrijeme: radnim danom od 9 do 20

 REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj potpori  
Ministarstva rada i mirovinskoga sustava, obitelji i  
socijalne politike.