



RCT
Zagreb

SAVJETI ZA OPUŠTENIJE RODITELJSTVO



Roditelji se svaki dan suočavaju sa mnoštvom izazovima, a jednoroditeljstvo sa sobom često donosi dodatne prepreke. Donosimo vam nekoliko praktičnih savjeta i strategija za lakše prevladavanje izazova u svakodnevnom životu, kako biste si olakšali život i bili što spremniji brinuti i o sebi i o djeci.

Ovi savjeti su općenite naravi i možda neće svi odgovarati svakoj osobi. Slobodno prilagodite strategije svom stilu života i potrebi. Kao roditelj, vi najbolje poznajete svoje dijete i sebe. Zapamtite, biti samohrani roditelj znači biti istovremeno jak i spreman učiti – uz dobru podršku i brigu o sebi, i vi i vaša djeca možete biti sretni i uspješni.

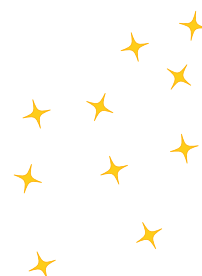
Napomena:

Ova brošura nastala je kroz projekt "Sretni roditelji, sretna djeca: podrška jednoroditeljskim obiteljima". Projekt je financiran od strane Ministarstva demografije i useljeništa.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništa. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništa





RCT
Zagreb

UPRAVLJANJE STRESOM

Naučite prepoznati znakove stresa (razdražljivost, iscrpljenost, problemi sa spavanjem) i poduzmite korake da spriječite roditeljsko sagorijevanje (burnout).



Postavite prioritete i pojednostavite obaveze

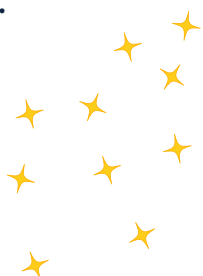
Razmislite što je doista bitno, a što možete pojednostaviti ili delegirati. Ne mora sve biti besprijekorno. Kućanske poslove rasporedite rjeđe ili podijelite među članovima obitelji. Planirajte obroke unaprijed. Koristite kalendar za organizaciju aktivnosti. Budite realni u postavljanju očekivanja prema sebi kako se ne bi osjećali preopterećeno.

Naučite kratke tehnike opuštanja

U stresnoj situaciji zastanite i duboko udahnite, protegnite se ili prošetite. Uvježbajte neku od tehnika relaksacije i primijenite kada osjetite znakove stresa.

Potražite podršku kad se osjećate preopterećeno

Razgovarajte s osobom od povjerenja, prijateljem ili stručnjakom. Razgovor vam može pomoći da sagledate probleme iz nove perspektive. Briga o vlastitom mentalnom zdravlju pozitivno utječe i na vašu djecu: smireniji roditelj znači i smirenije dijete.

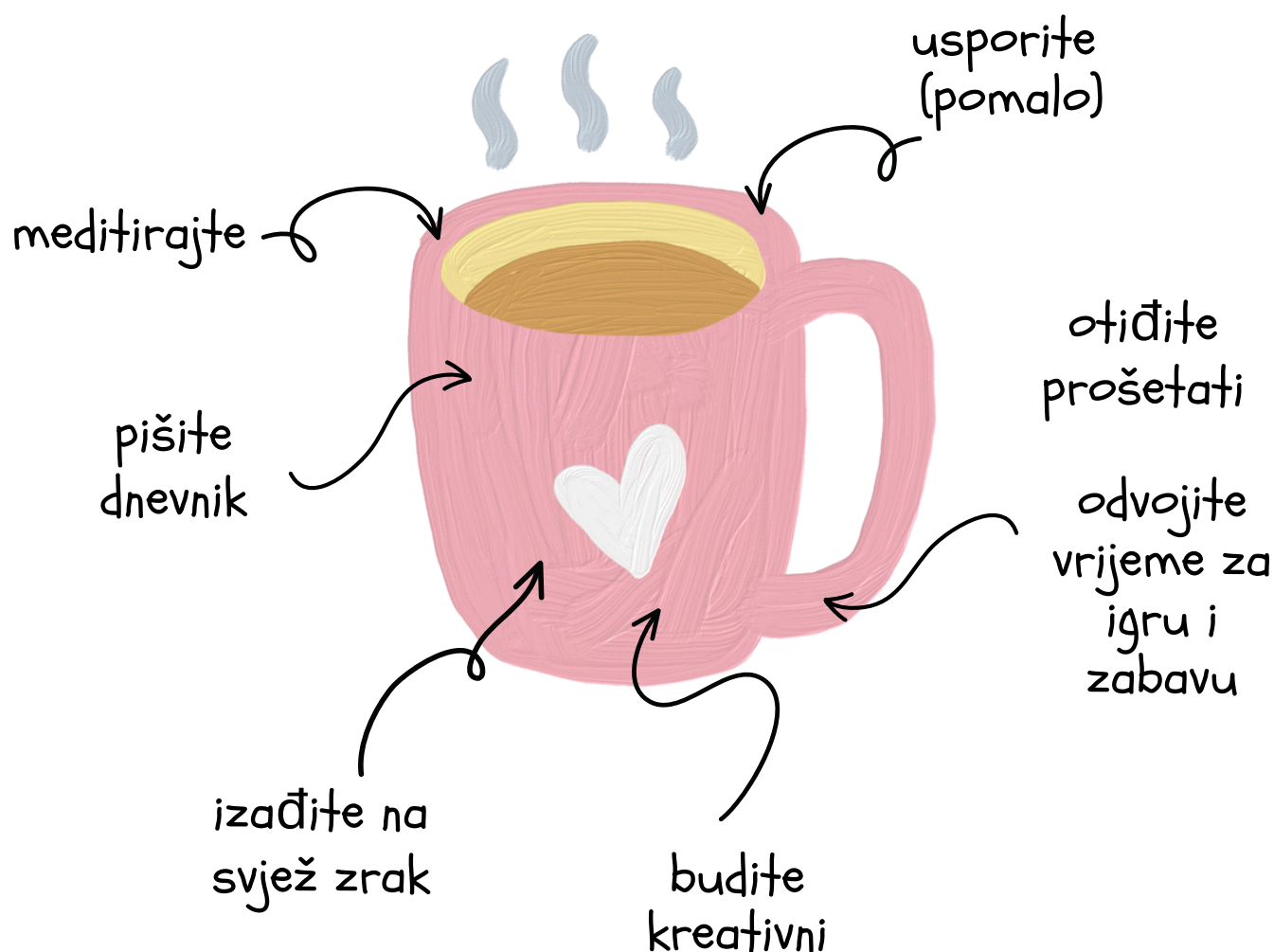




RCT
Zagreb

UPRAVLJANJE STRESOM

Napunite **SVOJU ŠALICU**





RCT
Zagreb

SAMOPOMOĆ I SAMOBRIGA

Prvi korak ka uspješnijem roditeljstvu je briga o sebi. Iako su potrebe vaše djece prioritet, i vaše vlastite potrebe su važne. Ulaganje vremena u samobrigu je daleko od sebičnosti. To je potrebno i nužno!



Osigurajte osnovnu brigu o zdravlju

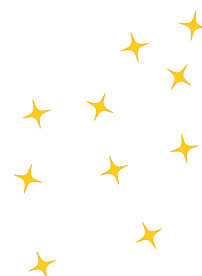
Nastojte se redovito hraniti uravnoteženim obrocima i osigurati si dovoljno sna. Kad ste iscrpljeni i gladni, puno se teže nositi sa svakodnevnim stresom. Pravilna prehrana i redovit san dat će vam više energije i strpljenja za svakodnevne izazove.

Ubacite male užitke i predah u rutinu

Organizirajte vrijeme za sebe, čak i ako je to samo 10-15 minuta u danu za kratku kavu, toplu kupku, čitanje ili šetnju. Ako je moguće, povremeno osigurajte dulje vrijeme za hobi ili druženje. Zamolite prijatelja, člana obitelji ili angažirajte osobu za čuvanje djece da pričuva dijete. Zaslužujete odmor!

Potražite podršku kad se osjećate preopterećeno

Razgovarajte s osobom od povjerenja, prijateljem ili stručnjakom. Razgovor vam može pomoći da sagledate probleme iz nove perspektive. Briga o vlastitom mentalnom zdravlju pozitivno utječe i na vašu djecu: smireniji roditelj znači i smirenije dijete.





RCT
Zagreb

SAMOPOMOĆ I SAMOBRIGA

5 minuta
za
mene

___/___/___
P U S Č P S N



Diši prije pisanja



Danas sam zahvalan/na na:

Three empty rounded rectangular boxes for writing gratitude.

Danas me učinilo sretnim/om:

Five asterisks (*) followed by five horizontal lines for writing what made the day happy.



Moja bilješka / poruka meni:

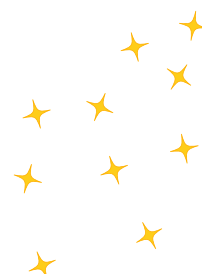
A large empty rectangular box for writing a note or message, with a small pen icon in the bottom right corner.

Danas sam naučio/la:

Four horizontal lines for writing what was learned today.

Danas sam ponosan/na na:

Two horizontal lines for writing what one is proud of today.





RCT
Zagreb

ORGANIZACIJA VREMENA I OBAVEZA

Ponekad je veoma teško balansirati između brige o djeci, posla i kućanstva, osobito ako to radite sami. No, uz dobru organizaciju i poneki trik, moguće je efikasnije upravljati vremenom.



Planirajte i uspostavite rutine

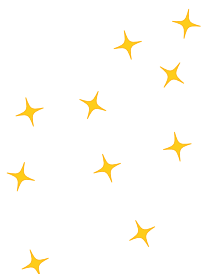
Raspored donosi predvidivost i smanjuje stres za cijelu obitelj. Pokušajte odrediti fiksne termine za ključne aktivnosti (buđenje, obroci, pisanje zadaća, vrijeme za igru i spavanje). Struktura dana će djeci pružiti osjećaj sigurnosti, a vama pomoći da smanjite osjećaj kaosa.

Postavite realistične ciljeve i očekivanja

Prihvatite da ne možete obaviti sve - i to je u redu. Svaki tjedan odredite nekoliko najvažnijih zadataka i usmjerite se na njih. Manje važne stvari mogu pričekati. Redovito preispitujte prioritete i zatim prilagodite plan. Zadržite kontrolu nad vremenom i ne dozvolite da vas obveze preplave.



**VRIJEME JE DRAGOCJENO,
KORISTI GA MUDRO**





RCT
Zagreb

ORGANIZACIJA VREMENA I OBAVEZA

SAVJETI ZA UPRAVLJANJE VREMENOM



ORGANIZIRAJ
VRIJEME



KORISTI
POPISE
ZADATAKA



POSTAVI
ROKOVE



UKLONI
OMETANJA



USREDOTOČI
SE NA 1 STVAR



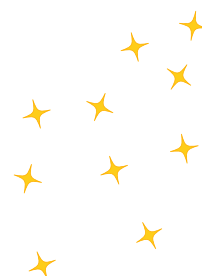
UZMI KRATKU
PAUZU

Uključite djecu u kućne zadatke

Djeca mogu preuzeti neke prilagođene kućanske poslove. Time vi dobivate dragocjeno vrijeme, a djeca osjećaj odgovornosti. Mlađa djeca mogu pospremiti svoje igračke, starija postaviti stol ili počistiti jednostavnije stvari. Zadatke prilagodite dobi djeteta i pohvalite njihov doprinos.

Kombinirajte obveze s vremenom za povezivanje

Ponekad možete istovremeno obaviti posao i provesti kvalitetno vrijeme s djecom. Uključite dijete u jednostavne poslove (npr. zajedno pripremajte obrok ili slažite rublje uz razgovor). Spojite ugodno s korisnim.





JACANJE SAMOPOUZDANJA

Mnogi se roditelji bore s osjećajem krivnje ili srama i pitaju se rade li dovoljno dobro. Ako sami brinete o djetetu, mnoge odluke morate donijeti sami. Zapamtite da niste manje vrijedan ili dobar roditelj samo zato što odgajate dijete sami.

Prepoznajte i slavite svoje uspjehe

Zastanite i osvijestite što ste sve uspijevate kao roditelj iz dana u dan. Održavate dom, pomažete djetetu s domaćom zadaćom, zarađujete za obitelj - sve su to velike stvari! Vodite dnevnik postignuća ili se mentalno pohvalite za svaku dobro odrađenu sitnicu.

Izjegavajte negativan razgovor sa samim sobom

Negativne misli poput "Nisam dovoljno dobar roditelj" ili "Sve krivo radim" mogu narušiti vaše samopoštovanje. Zapamtite da su takve misli često neutemeljene i pretjerano samokritične. Osvijestite ih kad se pojave i zamijenite ih realističnijim, pozitivnijim mislima. Na primjer, umjesto "Moje dijete pati jer nema drugog roditelja", recite si: "Moje dijete ima mene, dajem sve od sebe i to je ono što je najvažnije". Vježbajte i njegujte pozitivan samogovor.

Kombinirajte obveze s vremenom za povezivanje

Ako se susretnete s osobama koje imaju negativno mišljenje prema vama, osuđuju vas, sažalijevaju ili imaju neugodne komentare o jednoroditeljskim obiteljima, sjetite se da u društvu postoji velik broj jednoroditeljskih obitelji i da vaša obitelj ima jednako dostojanstvo kao i bilo koja druga. Okružite se ljudima koji vas podržavaju i razumiju. Razgovor s drugim roditeljima koji žive u situaciji sličnoj vašoj može vam pružiti perspektivu i ohrabrenje kada vidite da dijelite slične brige i uspjehe.



JČANJE SAMOPOUZDANJA

RIJEŠI SE PREFEKCIONIZMA:

Jedna od glavnih stvari koja ljude sprječava da ostvare svoj puni potencijal jest perfekcionizam. Ako si perfekcionista, vrijeme je da se odrekneš tog načina razmišljanja i počneš prihvaćati vlastite nesavršenosti.



NAUČI PRIHVATITI KOMPLIMENTE:



Jačaj samopouzdanje tako da naučiš prihvaćati komplimente. Kada ti netko udijeli kompliment, nemoj ga umanjivati ili odbacivati. Samo reci "hvala", prihvati ga i nastavi dalje.

OKRUŽI SE POZITIVNIM LJUDIMA:

Još jedan sjajan način za jačanje samopouzdanja jest okružiti se pozitivnim ljudima. Kada si u društvu onih koji šire dobru energiju, njihov pozitivan utjecaj prelijeva se i na tebe te se osjećaš bolje u vlastitoj koži.



USMJERI SE NA SVOJE SNAGE:



Svi imamo slabosti, ali važno je usmjeriti se na svoje snage. Kada se fokusiraš na ono u čemu si dobra, raste tvoj osjećaj kompetentnosti i samopouzdanja.

UČINI NEŠTO LIJEPO ZA NEKOG DRUGOG:

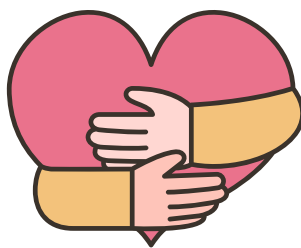
Jedan od najboljih načina za podizanje vlastitog samopouzdanja jest učiniti nešto lijepo za drugu osobu. Kada nekome uljepšaš dan, i sama se osjećaš bolje, a tvoje samopoštovanje dobiva značajan poticaj.





TRAŽENJE I PRIHVAĆANJE PODRŠKE U ZAJEDNICI

Niste sami i ne morate sve sami! Ne morate dokazati kako sve možete bez ičije pomoći. Nema ništa loše u tome da potražite i prihvatite podršku i pomoć.



Obratite se obitelji i prijateljima

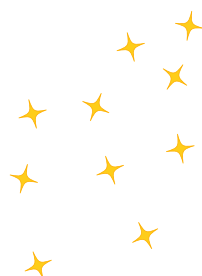
Kada vam povremeno zatreba pomoć oko čuvanja djece, obavljanja kupovine ili samo netko da vas sasluša, zatražite pomoć od bliskih ljudi. Traženje pomoći vas ne čini manje sposobnim roditeljem. To je znak da brinete o sebi i svome djetetu. Ljudi često žele pomoći, samo možda nisu svjesni kroz što prolazite ili na koji način to mogu napraviti. Ponekad je dovoljno reći da vam treba podrška.

Pridružite se grupama podrške

Povežite se s drugim roditeljima koji su u sličnoj situaciji. Razmislite o pridruživanju grupi podrške, online zajednici ili udruzi koja pruža podršku jednoroditeljskim obiteljima. Često takve zajednice mogu pružiti utjehu ili dati savjet, organiziraju druženja, razmjenu usluga čuvanja djece, razmjenu dječje odjeće/opreme i sl.

Prihvatite pomoć i gradite "mrežu usluga"

Kada vam drugi ponude pomoć, pokušajte ju prihvatiti (ako vam zaista treba), a ne automatski odbiti iz osjećaja nelagode ili ponosa. Imate se pravo osloniti na svoju zajednicu.





RCT
Zagreb

TRAŽENJE I PRIHVAĆANJE PODRŠKE U ZAJEDNICI

Informirajte se o dostupnim programima i uslugama

U Hrvatskoj djeluju razne udruge, organizacije i institucije koje nude različite oblike pomoći roditeljima, od psihološkog savjetovanja do konkretne materijalne ili pravne pomoći. Prihvatiti podršku koju zajednica nudi znači olakšati si teret i pronaći dodatne resurse za sebe i dijete. Nema potrebe da se borite sami ako već postoje ljudi i organizacije koje žele pomoći.



01.

Slušaj bez osuđivanja i ponudi podršku. Budi tu.

02.

Pokušaj razumjeti izazove s kojima se susreću.

03.

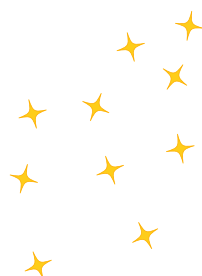
Ponudi im konkretnu pomoć (donesi ručak, pričuvaj dijete...).

04.

Potakni ih da potraže stručnu pomoć ako je potrebna.

05.

Potakni ih da odvoje vrijeme za sebe.





RCT
Zagreb

SRETNI RODITELJI, SRETNNA DJECA: PODRŠKA JEDNORODITELJSKIM OBITELJIMA

Nositelj projekta:

Rehabilitacijski centar za stres i traum

Razdoblje provedbe:

01.12.2024. – 30.11.2025.

Partneri:

Osnovna škola Davorina Trstenjaka Hrvatska Kostajnica,
Osnovna škola Jasenovac

Mjesto provedbe: Sisačko moslavačka županija –
Hrvatsko Pounje, Grad Zagreb

Financiranje:

Projekt je financiran od strane Ministarstva demografije i
useljništva.



Opći cilj projekta je unapređenje kvalitete života jednoroditeljskih obitelji kroz aktivno pružanje psihosocijalne podrške, jačanje roditeljskih znanja i vještina te promicanje vrijednosti odgovornog roditeljstva.

Sažetak:

Program ciljane podrške za osnaživanje 20 samohranih roditelja kroz usvajanje učinkovitijih strategija nošenja sa stresom u svakodnevnom životu i izvanrednim situacijama te jačanje roditeljskih kompetencija u zajednicama s manje mogućnosti.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljništva

