



RCT ZAGREB



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva



Moja mala mapa podrške

Kratki radni listić za roditelje



Cilj nije pronaći savršeno rješenje, nego osvijestiti da podrška može postojati u malim, konkretnim oblicima.

1.

1. Što mi je trenutno najteže?

Primjer: umor, briga oko novca, odnos s bivšim partnerom, školske obveze djeteta, osjećaj usamljenosti.



2.

2. Što već radim dobro, iako mi je teško?

Primjer: svaki dan pripremam obrok, razgovaram s djetetom, tražim informacije, dolazim na sastanke, trudim se ostati mirna/miran.



3.

3. Tko mi može biti mala podrška ovaj tjedan?

Osoba iz obitelji: _____

Prijatelj/prijateljica: _____

Stručna osoba ili ustanova: _____

Susjed/susjeda ili netko iz zajednice: _____



4.

4. Koju jednu malu stvar mogu tražiti od druge osobe?

Primjer: da pričuva dijete 30 minuta, da me sasluša, da mi pomogne oko prijevoza, da mi pošalje informaciju, da me podsjeti na dogovor.



5.

5. Koji jedan mali korak mogu učiniti za sebe u sljedeća 24 sata?

Primjer: popiti kavu u miru, prošetati 10 minuta, nazvati osobu od povjerenja, otići ranije spavati, zapisati što me brine.



..



Mali koraci su važni.



..



SNAŽNI I VAŽNI:

podrška jednoroditeljskim obiteljima



RCT ZAGREB



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

SNAŽNI I VAŽNI:

podrška jednoroditeljskim obiteljima

OVAJ RADNI LISTIĆ NASTAO JE KROZ PROJEKT
"SNAŽNI I VAŽNI: PODRŠKA JEDNORODITELJSKIM OBITELJIMA".

PROJEKT PROVODI REHABILITACIJSKI CENTAR ZA STRES I TRAUMU
U PARTNERSTVU S OSNOVNOM ŠKOLOM JASENOVAC I OSNOVNOM ŠKOLOM
DAVORINA TRSTENJAKA HRVATSKA KOSTAJNICA
U GRADU ZAGREBU I SISAČKO-MOSLAVAČKOJ ŽUPANJI .

VIŠE INFORMACIJA O PROJEKTU POTRAŽITE NA WWW.RCTZG.HR

SAŽETAK:

PROGRAM CILJANE PODRŠKE ZA OSNAŽIVANJE 15 JEDNORODITELJSKIH OBITELJI KROZ
JAČANJE RODITELJSKIH VJEŠTINA, INDIVIDUALNI I GRUPNI SAVJETODAVNI RAD,
EDUKACIJU I INFORMIRANJE U ZAJEDNICAMA S MANJE MOGUĆNOSTI.

OPĆI CILJ:

UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA JEDNORODITELJSKIH OBITELJI KROZ AKTIVNO
PRUŽANJE PSIHO SOCIJALNE PODRŠKE, JAČANJE RODITELJSKIH ZNANJA I VJEŠTINA TE
PROMICANJE VRIJEDNOSTI ODGOVORNOG RODITELJSTVA.

RAZDOBLJE PROVEDBE: 01.12.2025. – 30.11.2026.

Projekt je financiran od strane Ministarstva demografije i useljeništva.

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.