



**"ZA" i "O"
JEDNORODITELJSKIM
OBITELJIMA**

"ZA" i "O"
JEDNORODITELJSKIM
OBITELJIMA

Zagreb, 2006.

Nakladnik

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET

Za nakladnika

Iva Jovović

Recenzenti

Prof. dr. sc. Josip Janković

Mr. sc. Roberta Brusić

Autori

Stela Fišer

Nedjeljko Marković

Katarina Radat

Jelena Ogresta

Grafička priprema i dizajn

Danijel Brajković

Tisak

Tiskara Augustini d.o.o.

Naklada

1500 primjeraka

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 316.356.2-055.52-058.832(035)
159.922.2-055.52-058.832(035)

“ZA” i “O” jednoroditeljskim obiteljima
/ <autori Stela Fišer ... et al. - Zagreb :
Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET, 2006.

Bibliografija.

ISBN 953-99866-1-3

I. Fišer, Stela
I. Jednoroditeljske obitelji -- Savjetnik
II. Roditelji i djeca -- Savjetnik

460111087

Sadržaj

Predgovor

1. Uvodna razmatranja	7
2. Komunikacija u obitelji	15
3. Zaštitni i rizični čimbenici u prevenciji poremećaja u ponašanju djece	31
4. Ovisnosti i roditeljsko ponašanje	49
5. Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji: udruge, lobiranje i grupni rad.....	61
Literatura	73
Prilozi	77
Iz recenzija	83

Predgovor

Brošura **“Za” i “O” jednoroditeljskim obiteljima** rezultat je rada udruge LET na projektima *Edukacijski centar za samohrane roditelje* te *Prevenција ovisnosti kod djece samohranih roditelja* koje su financijski podržali Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske i Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba, a njezino tiskanje sufinancirao je i Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske. Ovo je prva brošura u Hrvatskoj namijenjena jednoroditeljskim obiteljima, kao i stručnjacima u socijalnim i javnozdravstvenim ustanovama koje pružaju usluge takvim obiteljima. Obuhvaća nekoliko međusobno povezanih poglavlja kojima smo nastojali dotaknuti različita područja iz svakodnevnog života obitelji. Opisuje recentna istraživanja o jednoroditeljskim obiteljima, komunikaciju, poremećaje u ponašanju djece i mladih, ovisnosti o alkoholu i drogama te osnivanje i rad udruga i grupni rad. Na kraju brošure su navedene institucije i udruge, web stranice i literatura koja može pomoći u daljnjem traganju za informacijama.

U tekstu smo većim dijelom koristili pojam *“jednoroditeljska obitelj”*, a manje *“samohrani roditelj”* budući se termin *“samohrani roditelj”* odnosi na roditelje koji samostalno, bez drugog roditelja skrbe o djetetu, a ne na obitelj.

Brošura je pisana s pozicije struke socijalnog rada koju možemo ukratko opisati:

...prihvaćajući da socijalni rad promiče socijalnu skrb pojedinaca, skupina i zajednica, olakšava socijalnu koheziju u razdobljima promjena i podupire i štiti ranjive članove zajednice surađujući s korisnicima usluga, zajednicama i drugim strukama. Kod nekih osoba, osobna nesreća ili promjena utječu na njihovu sposobnost da djeluju samostalno. Neki trebaju pomoć i usmjeravanje. Neki trebaju skrb, potporu i zaštitu. Socijalni radnici reagiraju na te potrebe: oni daju znatan doprinos promidžbi socijalne kohezije kako preventivnim radom tako i svojim rješavanjem socijalnih problema. Stoga je socijalni rad investicija za buduću dobrobit Europe...¹

Jednoroditeljske obitelji trebaju društvenu potporu i podršku u kriznim razdobljima života, a socijalni radnici su osobe koje im u tome mogu pomoći, u suradnji sa drugim stručnjacima- psiholozima, socijalnim pedagozima, pravnicima, liječnicima.

Ograničenja ove brošure su sadržana u većem naglasku na teorijske osnove, a manje na primjere. Time smo htjeli samim roditeljima i stručnjacima dati mogućnost oživotvorenja teorije na vlastitim ili primjerima drugih, izbjegavajući davanje kratkih savjeta ili uputa koje im mogu promijeniti život. Također, neka područja koja su bitna jednoroditeljskim obiteljima nismo obradili, najprije područje obiteljskopravne zaštite, ekonomske aspekte jednoroditeljstva, duhovne potrebe i pitanja uloge vjere u životu samohranog roditelja, posebne uzroke nastanka jednoroditeljstva kao i specifična područja: stres, traumu, posebne terapijske smjerove...

Navedna ograničenja ćemo nadoknaditi u drugom izdanju koji će, uvažavajući ograničenja sadašnjeg, biti rezultat njegove evaluacije.

Autori

1. Uvodna razmatranja

Suvremenoj obitelji svojstvena je raznolikost. Sve su prisutniji novi oblici obitelji među kojima su i jednoroditeljske obitelji. U društvu se javlja transformacija obitelji kao temeljne socijalne zajednice. Obitelj se smanjila, sve je više samačkih kućanstava, jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece i neformalnih veza.

U konstituiranju obitelji kao osnovne socijalne zajednice posljednjih su godina zamijećeni sljedeći trendovi: smanjivanje stope nupcijaliteta (sklapanja braka), porast stope divorcijaliteta, povećanje dobi prilikom sklapanja prvog braka, sve veća sklonost parova kohabitacijama, te opadanje stope fertiliteta i to s naglaskom opadanja fertiliteta u bračnim zajednicama. O procesu pluralizacije obiteljskih oblika svjedoči i podatak da je jednoroditeljskih obitelji u razvijenim industrijskim zemljama danas između 15% i 30%.²

Samohrana obitelj nije jedinstvena sociološka kategorija pa ju je stoga vrlo teško definirati.

Termin samohrani roditelj se odnosi na roditelje koji samostalno, bez drugog roditelja skrbe o djetetu. Definicija samohranog roditelja uvelike ovisi o tome što se podrazumijeva pod riječju samohran. To može značiti sam, samostalan, usamljen, prepušten sam sebi, nevjenčan ili izvan stalne veze. Stoga bi možda takve roditelje bilo opravdanije nazvati roditelji samci, a ne samohrani roditelji kako se u nas uobičajeno nazivaju.

To su dakle oni roditelji koji samostalno, bez drugog roditelja skrbe o djetetu.³ U svakom se slučaju radi o kvantitativno deficijentnoj ili kvantitativno insuficijentnoj obitelji, u kojoj je jedan od roditelja umro, razveden, nestao, napustio, nepoznatog boravišta ili se naprosto nikad nije želio angažirati u životu djeteta. To nadalje mogu biti izvanbračne obitelji, zatim obitelji u kojima je jednom roditelju oduzeto pravo na roditeljsku skrb ili poslovna sposobnost, koji su na izdržavanju kazne ili na dužem liječenju.

Uzroci nastanka jednoroditeljskih obitelji su višestruki: smrt, razvod braka, napuštanje obitelji jednog roditelja, izvanbračno rođenje, a u novije vrijeme tu se svrstava i dugotrajno odsustvo jednog roditelja iz bilo kojih razloga (bolest, posao, izdržavanje zatvorske kazne i sl.). Najčešći uzroci odsutnosti oca iz obitelji su razvod braka, udovištvo te pojava sve većeg broja žena koje rađaju djecu izvan braka.⁴ Razvod braka pritom je puno učestaliji od druga dva uzroka.

U tim obiteljima najčešće jedan roditelj, ovisno o uzrocima, ispada iz obiteljskog sustava dok drugi mora ponovno organizirati i izgraditi novi način obiteljskog života i sam izvršavati brojne zadaće.⁵

Jednoroditeljske obitelji mogu postojati od početka, kao rezultat osobnog opredjeljenja majke za takav oblik obiteljske organizacije (izvanbračne majke s djecom) ili ovisno o uzrocima takvima postaju kasnije. Sudeći po istaknutim uzrocima nastanka, jednoroditeljske obitelji nisu nov socijalni fenomen. Postaju fokus sociološkog interesa tek 60-ih godina 20. stoljeća kada je poslijeratna tradicionalna obitelj preživjela burne transformacije uvjetovane smanjivanjem fertiliteta, porastom broja razvoda, kohabitacija, izvanbračnih rođenja te proporcijom ekonomski aktivnih majki. Te su pojave pod utjecajem prevladavajuće obiteljske ideologije koja kao normu nudi tradicionalnu nuklearnu obitelj (oženjeni par s dvoje ili više djece), viđene kao odstupanja, kao devijacije norme, a nerijetko su interpretativne i kao indikatori krize obitelji.⁶

Udio jednoroditeljskih obitelji u ukupnom broju obitelji s djecom do 15 godina 1990. i 1991. godine kretao se između 6% u Grčkoj i 21% u Danskoj. Najviše ih je poslije Danske bilo u Velikoj Britaniji i Švedskoj. Ostale su zemlje Južne Europe, izuzev Grčke, imale mali udio jednoroditeljskih obitelji. U Velikoj Britaniji povećani je broj jednoroditeljskih obitelji prije svega posljedica porasta broja rastava ili odvajanja, a ne udovištva. Isto tako, njihov broj sve više raste zbog porasta broja neudatih majki, odnosno sve je više izvanbračne djece.

Najviše potpore jednoroditeljskim obiteljima pružaju: Norveška, Francuska, Luksemburg, Danska i Belgija, a najmanje Španjolska, Grčka, Irska, Portugal i SAD.

Istraživanje koje je 1996. godine u 14 država članica Europske unije proveo Eurostat na uzorku od 60 000 kućanstava s 130 000 odraslih osoba u dobi od 16 i više godina pokazuje koliki je udio jednoroditeljskih obitelji u pojedinim državama. Prema standardnoj metodologiji, za sve države u kojima se provodilo istraživanje, nuklearna je obitelj definirana kao osoba samac ili par s djecom ili bez djece. Djeca se pritom registriraju i definiraju kroz njihovu vezu s odraslom osobom te kroz dob i bračni status, tj. ako su neoženjena i ako imaju manje od 25 godina. Prema ovom istraživanju, 12% europskih kućanstava s djecom mlađom od 25 godina su jednoroditeljske obitelji.⁷ Takvih je obitelji najmanje u Španjolskoj (5%), Italiji i Grčkoj (7%), te Portugalu (8%), a najviše u Finskoj (19%) i Velikoj Britaniji (22%).

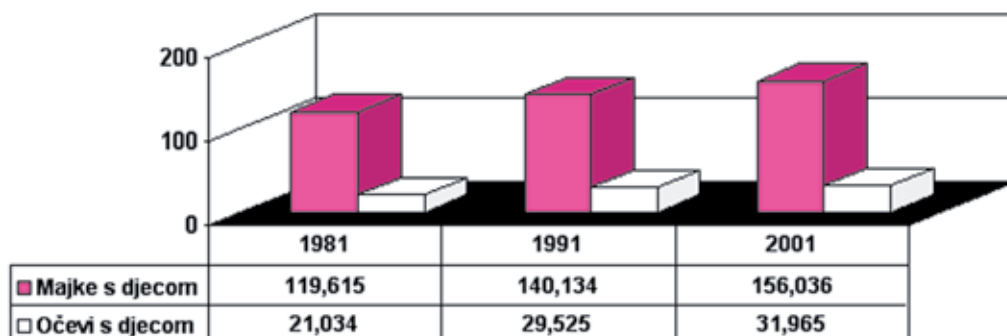
Žene dominiraju u jednoroditeljskim obiteljima, osobito u Portugalu (94%). S druge strane Danska, Luksemburg i Finska imaju najveći udio samohranih očeva (19- 20%). Ovo je istraživanje također klasificiralo jednoroditeljske obitelji kao izolirane ako

žive same u kućanstvu ili kao uključene, odnosno proširene, ako kućanstvo sadrži više od jedne obitelji od kojih je samo jedna jednoroditeljska.

U pogledu izvanbračne djece u ukupnom broju djece, Hrvatska se znatno razlikuje od zapadnih i bliskih postsocijalističkih zemalja. Prema podacima iz izvora Vijeća Europe, 1980. godine u Hrvatskoj se rodilo 5,1% djece izvan braka, 1985.- 5,9%, 1990.- 7%, 1995.- 7,5%, a 2000. godine- 9%.

Što se tiče podataka za Hrvatsku, udio jednoroditeljskih obitelji iznosio je 1971. godine 11,4%, 1981. godine 10,8% (odnosno 9% samohranih majki te 1,6% samohranih očeva), 1991. godine 12,4% (odnosno 10% samohranih majki te 2,4% samohranih očeva), a 2001. godine 15% svih obitelji (odnosno 12,5% samohranih majki te 2,6% samohranih očeva). Prema posljednjem popisu stanovništva, u Hrvatskoj je bilo 27% bračnih parova s djecom.

Među samohranim roditeljima pet je puta više majki nego očeva, tj. 12,5% svih hrvatskih obitelji čine majke s djecom, a 2,5% očevi s djecom.⁸



Slika 1. Jednoroditeljske obitelji prema popisima stanovništva u Hrvatskoj

U obiteljskoj slici stanovništva Hrvatske prevladavaju bračni parovi s djecom jer su oni 1971. godine činili 63,8%, 1981. godine 62,4%, a 1991. godine 60,5% ukupnoga broja obitelji Hrvatske. Prema razmjernom udjelu obitelji Hrvatske zatim slijede bračni parovi bez djece (1971.- 24,8%, 1981.- 26,8%, i 1991.- 27,1%), majke s djecom (1971.- 9,4%, 1981.- 9,1% i 1991.- 10%) te s najmanjim udjelom očevi s djecom (1971.- 2%, 1981.- 1,7% i 1991.- 2,4%).

Specifičnosti socio-demografske slike hrvatskih obitelji potvrđuju podaci o snažnom porastu broja majki i očeva s djecom koji je u razdoblju od 1971. godine do 1991. godine iznosio 24, 4% odnosno 18,8%. Tako je prema podacima Državnog zavoda za statistiku 1991. godine u našoj zemlji od ukupno 1 367 106 obitelji njih 169 659 (12,25%) bilo samo s jednim roditeljem, od čega 140 124 (10%) obitelji samohranih majki i 29 525 (2,4%) obitelji samohranih očeva.

U populaciji obitelji u Hrvatskoj ukupno je 188 001 ili 15% samohranih roditelja. Od toga 83% ili 156 036 čine majke s djecom, dok 17% ili 31 965 čine očevi s djecom. U ukupnom broju obitelji s djecom kojih je 914 000, udio samohranih roditelja je 20,6% ili svaka peta obitelj s djecom.

Kad je riječ o broju djece, jednoroditeljske i dvoroditeljske obitelji se značajno razlikuju. U populaciji jednoroditeljskih obitelji najviše je onih s jednim djetetom (132 581 ili 70,5%), zatim s dvoje djece (44 630 ili 23,7%), a 5,7% (10 791) svih jednoroditeljskih obitelji su one s troje ili više djece. U usporedbi s jednoroditeljskim obiteljima, među bračnim parovima s djecom znatno je manje onih s jednim djetetom (39,7%), a više je parova s dvoje (45,1%) te s troje ili više djece (15,2%).

Ovi podaci pokazuju da se u realnosti radi o velikom broju obitelji i da najveći broj samohranih roditelja u našem društvu još uvijek čine žene.

Ipak, o ženama samohranim majkama se u nekoj mjeri i govori, ali samohrani očevi predstavljaju društvenu grupu koja je do sada bila vrlo zanemarena i prešućivana. Oni sami za sebe govore da su, u usporedbi s majkama, “nevidljivi” u društvu i osjećaju se usamljenima i društveno izoliranima. Slično tome, članovi NOMAH-a (Nacionalna organizacija muškaraca Hrvatske) smatraju da je društvo senzibiliziranije za probleme samohranih majki, nego očeva. Prema NOMAH-u, majke su favorizirane u slučaju samohranog roditeljstva, a u brakorazvodnim parnicama u 97% slučajeva djecu se dodjeljuje majci. Muškarci su ujedno svjesni da su sami odgovorni za takav položaj jer prema podacima navedene udruge, oko 60% muškaraca sami pristaju da dijete ostane kod majke.⁹

U Zagrebu, prema podacima Statističkog ljetopisa grada Zagreba, 2003. godine živi 32 920 (20,2%) obitelji koje čine majke s djecom te 5 951 obitelji (3,7%) koje čine očevi s djecom.

Te obitelji se nalaze pod posebnom opasnošću od izolacije od ostatka društva budući su samohrani roditelji orijentirani na cjelodnevno pružanje skrbi za dijete ili na traženje dodatnih financijskih sredstava za život. Prema istraživanju Balobana i Črpića,¹⁰ u Hrvatskoj je prisutnija praksa solidarnosti na osobnoj razini od društvene razine, a zbog specifičnog načina života samohranih roditelja one su u nepovoljnom položaju u odnosu na druge cjelovite obitelji te je potrebna pojačana briga društva u cjelini za njihovu dobrobit.

Konkretni problemi s kojima se suočavaju su: nezaposlenost, nedostatak socijalne podrške prijatelja ili susjeda, nedovoljna upoznatost s propisima kao i organizacijama koje nude pomoć takvim obiteljima. Jednoroditeljske obitelji su izloženije stresu i time u riziku od loše komunikacije s djecom. Samohrani roditelji nastoje vlastitim radom rješavati svoje financijske teškoće, no tu se često suočavaju s problemima usklađivanja radne i roditeljske uloge.

Jednoroditeljstvo je snažno povezano sa životom u siromaštvu, što je sukladno svim inozemnim istraživanjima. Tako npr. u Rusiji neke jednoroditeljske obitelji nisu primile dječji doplatak već pet godina; najvažniji prihod samohranih majki jest plaća

s osnove zaposlenosti, a ona je u pravilu niža od prosjeka za sve zaposlene. Anketa iz 1996. godine pokazala je da je struktura prihoda jednoroditeljskih obitelji u Rusiji bila sljedeća: plaće- 42%, dječji doplatci- 6%, alimentacija- 4%, kućna proizvodnja- 13%, transferi obitelji- 11%, mirovine- 16%, pomoć neprofitnih organizacija- 1%. Oko 40% obitelji samohranih majki živjelo je ispod crte siromaštva. Takva situacija rasprostranjenog siromaštva u velikoj mjeri utječe na djecu koja trpe mnoge vrste deprivacije. Ovakve obitelji često žive s roditeljima (djed i baka) ili drugom rodbinom i tako koliko-toliko olakšavaju svoju tešku socijalnu situaciju. I u ostalim zemljama jednoroditeljske obitelji imaju visok rizik od siromaštva i relativne deprivacije. Ipak, u Njemačkoj i Austriji rizik siromaštva jednoroditeljskih obitelji sličan je riziku u drugim tipovima obitelji, s tim da su jednoroditeljske obitelji češće izložene relativnoj deprivaciji.

Jednoroditeljstvo u Velikoj Britaniji specifično je po tome što uključuje mlađe roditelje, bez posla, s visokom stopom siromaštva i relativne deprivacije. U Norveškoj su stope siromaštva i deprivacije među ovim obiteljima znatno niže zahvaljujući većoj zaposlenosti roditelja i izdašnjoj državnoj dohodovnoj potpori. Tako, prema podacima za 2001. godinu i 2003. godinu, relativni rizik od siromaštva za jednoroditeljske obitelji s jednim ili više djece je 70% veći od prosječnog. Budući se broj jednoroditeljskih obitelji sve više povećava, tom problemu će se u budućnosti trebati posvetiti više pozornosti.

Utvrđeno je da među korisnicima pomoći značajno raste broj jednoroditeljskih obitelji i ta je tendencija posebno izražena u zemljama engleskog govornog područja. Podaci za Njemačku govore da su samačka i jednoroditeljska kućanstva s ovisnom djecom prezastupljena među primateljima pomoći. Nešto malo u ovom odstupaju nordijske zemlje- unatoč činjenici da one bilježe rast jednoroditeljskih obitelji, znatno se manji broj tih obitelji oslanja na naknade socijalne pomoći. Razlog tome je što samohrani roditelji u tim zemljama imaju više šanse zarađivati na tržištu te su bolje zaštićeni kroz sustav naknada koje ne sadrže provjeru resursa.

Prema empirijskom istraživanju siromaštva u Hrvatskoj,¹¹ kada je riječ o jednoroditeljskim obiteljima, ova je kategorija slabije zastupljena u Hrvatskoj, nego u zapadno europskim zemljama, a određeni postotak jednoroditeljskih obitelji pojavio se kao rezultat rata. Prema istraživanjima strukture obitelji primatelja pomoći za uzdržavanje u Hrvatskoj,¹² samohrane obitelji čine 11,2%. Siromaštvom su znatno češće pogođene obitelji samohranih majki koje čine gotovo 84% korisnika pomoći iz jednoroditeljskih obitelji. Majke koje nisu bile nikada udavane mogu biti u još lošijem položaju unutar te skupine, nego razvedene majke ili one u statusu udovištva. Može se pretpostaviti da djeca razvedenih majki dobivaju odgovarajuću potporu očeva, a vjerojatno je i da dio majki u statusu udovištva dobiva obiteljsku mirovinu.¹³

Dosadašnja istraživanja samohranog roditeljstva većinom su bila usmjerena utvrđivanju njihova učinka na djetetov razvoj i ponašanje dok se u novije vrijeme pojavljuje sve veći interes za istraživanjima obiteljskih procesa u obiteljima samohranih majki.

Istraživanja koja se bave roditeljskim ponašanjem i ukupnom klimom u obiteljima

samohranih majki malobrojna su, a njihovi rezultati nisu dosljedni. Iako većina istraživanja ukazuje na određenu povezanost obiteljske strukture i obiteljskih odnosa, takva povezanost ne postoji uvijek. U brojnim istraživanjima nastojalo se dokazati gotovo linearna uzročna veza između nepotpunih obitelji (strukturno deficijentni) i poremećaja u ponašanju te razvojnih teškoća djece i mladih. Time se zapravo sugeriralo kako je jednoroditeljstvo štetno po psihološki, socijalni i intelektualni razvoj.¹⁴

Bez obzira na dosadašnja istraživanja, treba uzeti u obzir da su samohrani roditelji vrlo heterogena skupina unutar koje nisu svi nužno ugroženi, niti ugroženi u ostvarivanju istih prava ili u zadovoljavanju istih potreba.

Uz to, samohrani se roditelji međusobno prilično razlikuju po načinima suočavanja s poteškoćama. Stoga je potrebno u skladu s njihovim prijedlozima provoditi niz aktivnosti te razviti raznovrsne i kompleksne službe lako dostupne jednoroditeljskim (a i drugim) obiteljima, koje će nadomjestiti potrebnu potporu i podršku s ciljem poboljšavanja njihovih životnih uvjeta i uspješne integracije u društvo.¹⁵

Dok u Hrvatskoj savjetovališta za roditelje postoje samo u većim gradovima kao što su Zagreb, Osijek, Rijeka i Split, problem samohranog roditeljstva u svijetu rješava se u “mrežama” savjetovališta i škola za roditelje. Tako se priprema sadašnje ili buduće roditelje za kvalitetno partnerstvo i odgovorno roditeljstvo. U Švedskoj, u Stockholmu je u svakoj većoj gradskoj četvrti Obiteljski centar gdje stručnjaci različitih područja (socijalni radnici, psiholozi) educiraju jednoroditeljske obitelji. Oni im pomažu u konkretnoj brizi za djecu te u prevladavanju osobnih problema, kao i u provođenju obiteljske terapije.

Samohrani roditelji počeli su stvarati mrežu uzajamne podrške i organiziraju se u vidu udruga u kojima ne nalaze samo prijateljsku i emocionalnu potporu, nego razmjenjuju dobra i usluge (više o tome u poglavlju: *Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji: udruga, lobiranje i grupni rad*).

Prema istraživanju Raboteg-Šarić, Pećnik i Josipović,¹⁶ mnogo je teškoća i problema s kojima se susreću samohrani roditelji: problemi skrbi (nadzora) nad djetetom (osobito majke nad muškim djetetom), manje slobodnog vremena koje roditelj i dijete mogu zajedno provesti, učinci razvoda ili nedostatka drugog roditelja na dječji uspjeh u školi i odnose s vršnjacima, problemi nastali usred roditeljeve nove veze s nekom drugom osobom, narušavanje odnosa u proširenoj obitelji. Iskustva samohranih roditelja pokazuju da ne nailaze na dovoljnu podršku društva u ostvarenju svoje odgovorne roditeljske funkcije, što je njihova glavna preokupacija.

U Hrvatskoj nema sveobuhvatnih istraživanja o socijalnom, ekonomskom i pravnom položaju samohranih roditelja, već o njihovim iskustvima možemo nešto više doznati tek iz rijetkih novinskih članaka. Jedino do sada sveobuhvatno i reprezentativno istraživanje o kvaliteti života samohranih roditelja je provedeno tijekom listopada i studenog 2002. godine. Istraživanje je bilo provedeno u Zagrebu, Osijeku, Splitu i Rijeci, a rezultati su prikazani u publikaciji autorica Raboteg-Šarić, Pećnik i Josipović

pod nazivom: *“Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline”*. Knjigu preporučamo kao početnu točku u proučavanju problema jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj.

Prema spomenutom istraživanju, samohrani roditelji osjećaju da najveću podršku i razumijevanje dobivaju prvenstveno od vlastite obitelji i svoje djece te drugih bliskih osoba kao što su njihovi prijatelji i kolege s posla, a ona se sastoji najvećim dijelom od emocionalne podrške te pomoći u nekim praktičnim životnim situacijama, npr. čuvanje i briga za djecu, podrška kroz razgovor itd., dok je najmanja količina podrške vidljiva od drugog roditelja i njegove obitelji, te raznih institucija kao što su Crkva i centar za socijalnu skrb.

Bez obzira na razloge, samohrani roditelji se susreću s više problema odjednom, od kojih su neki očekivani, a neki ne. Najveći problem samohranih roditelja je teška ekonomska situacija u kojoj se nalaze, a dodatne probleme stvara i birokracija te loši programi potpore države koji postoje samo za “socijalne slučajeve”, a nisu prilagođeni specifičnim potrebama samohranih roditelja, tj. ne pružaju se na način koji građane potiče da ostvaruju svoja socijalna prava. Veliki problem je i zapošljavanje samohranih roditelja jer poslodavci znaju za njihove povećane potrebe i teško usklađivanje radne i obiteljske uloge te se zato ne odlučuju na njihovo zapošljavanje. Tu bi sigurno pomogla državna intervencija s povlasticama za one poslodavce koji zaposle samohranog roditelja, međutim danas toga još uvijek nema.¹⁷

U jednoroditeljskim obiteljima roditelji su izloženi većim naporima na poslu i kod kuće te preuzimaju veći psihički i tjelesni teret dječjeg odgoja i odgovornosti za djecu. Iskustva samohranih roditelja pokazuju da ne nailaze na dovoljnu podršku društva u ostvarenju svoje odgovorne obiteljske uloge. Samohrani roditelji suočeni su s predrasudama okoline koje su osobito izražene prema razvedenim osobama i osobama koje su rodile izvan braka. One su često izložene osuđivanju, ismijavanju, podcjenjivanju i odbija im se pružiti podrška. Predrasude prema roditeljima, osobito ženi, dovode i do stigmatizacije djece. Zbog svega toga članovi jednoroditeljskih obitelji osjećaju se marginalizirano u društvu. Nedovoljna senzibilizacija društva za probleme samohranih roditelja vidljiva je i u nedostatku sveobuhvatnih istraživanja o njihovu položaju. Za izradu učinkovitih mjera obiteljske politike, nužno je poznavati probleme i potrebe jednoroditeljskih obitelji u kontekstu poznavanja društvenog položaja i obilježja životne situacije hrvatskih obitelji općenito.

Rast broja jednoroditeljskih obitelji indikator je koji upozorava na transformaciju obiteljske strukture. Štoviše, može se predvidjeti da će se usporedno s gospodarskim rastom i poboljšanjem općih prilika u društvu, obiteljska struktura još više pluralizirati te da će se Hrvatska u tom pogledu priključiti europskim trendovima.

2. Komunikacija u obitelji

Ljudi međusobno razmjenjuju misli, osjećaje, poruke uglavnom govorom, ali i mimikom, gestom, bojom, intenzitetom, visinom i intenzitetom glasa, ponašanjem i cjelokupnim svojim bićem. Odnosi i komunikacija u obitelji stvaraju sveukupni ton života u obitelji, što se pokazuje i kao snažan faktor utjecaja na obitelj. Obitelj utječe na dijete svojim sveukupnim načinom i stilom života kao i komunikacijom među članovima.

Baviti se problematikom obitelji teško je, ako se pritom ne govori i o dimenziji komuniciranja. Govoriti o komuniciranju u obitelji znači govoriti o jednom važnom aspektu života u njoj. Taj aspekt obiteljskog života je odnos. Komunikacija započinje odnosom i upravo odnos međusobno razlikuje obitelji. Tu se daju i primaju informacije koje utječu na ponašanje i razumijevanje sebe i drugih.¹⁸

Kvaliteta odnosa često ovisi o kvaliteti komuniciranja, no ne samo o tome. Komunikacija se nekada definirala kao proces davanja i primanja informacija. Međutim, takav pristup komunikaciji danas nije dovoljno obuhvatan jer ne zahvaća prostor socijalnih i emocionalnih interakcija koje se u tom procesu razvijaju, a bez kojih nije moguće ostvariti odnos. Dakle, temelj komunikacijskog procesa su odnosi. Odnose je moguće definirati kao redovita socijalna susretanja s određenim ljudima, kroz određeno vrijeme i s perspektivom trajanja. Izgradnja odnosa s drugim ljudima, ali i njihov gubitak, najvažniji su životni događaji.¹⁹

U obitelji se neprestano odvija komunikacija kojom se razmjenjuju različiti resursi (emocije, usluge, informacije) među njenim članovima. Komunikacija između članova obitelji je dvosmjerna, u njoj sudjeluju barem dvije osobe ili sustava, sustav i podsustav ili nadsustav. Ona može biti verbalna, neverbalna, izravna, neizravna, zdrava, nezdrava, kvalitetna i nekvalitetna. Nekvalitetna komunikacija izvor je brojnih poteškoća u funkcioniranju obitelji.²⁰

Komunikacija između članova obitelji treba biti *kontinuirana, intenzivna i kvalitetna*. Ispunjavanjem ta tri kriterija obitelj će vjerojatnije osigurati postizanje uspješnog i

stalnog razvoja djece, ali i ostalih članova, neprekidno unapređenje kvalitete života, obitelji kao skupine i svakog člana posebice, ujednačavanje težnji svih članova i postizanje visokog stupnja zajedništva u kojem će ciljevi svih članova obitelji biti zajednički.²¹

Komunikacija u obitelji značajno ovisi o socioekonomskim i strukturnim karakteristikama obitelji, a posebno o karakteristikama ličnosti roditelja, kao i djeteta, o bračnim odnosima, o brizi za dijete i odnosima roditelja prema djetetu.

Satir²² definira “zdravu” obitelj kao onu čiji članovi imaju visok osjećaj vlastite vrijednosti, komunikacija je direktna, otvorena, jasna i iskrena, dok su pravila ponašanja fleksibilna, ljudska, adekvatna potrebama i situacijama. “Poremećena” obitelj je ona u kojoj je doživljaj vlastite vrijednosti nizak, a komunikacija indirektna, neiskrena, obiteljska pravila kruta, vječna, neizgovorena.

Prema istoj autorici, osjećaj o vlastitoj vrijednosti nije prirodan, on se stječe i uči, a prvo mjesto na kojem se to ostvaruje je upravo vlastita obitelj. To je moguće u obitelji u kojoj se toleriraju različitosti, pa i greške, gdje se otvoreno razgovara, a atmosfera je zdrava i razvojno stimulirajuća. Na osnovi toga moguće je zaključiti dvije stvari: osjećaj o vlastitoj vrijednosti preduvjet je za zdravu obiteljsku atmosferu, istovremeno, samo u takvoj atmosferi on se može razviti. Dakle, oni su međusobno isprepleteni i uvjetovani. Pozitivan osjećaj o vlastitoj vrijednosti moguć je samo ako se razvija već od djetetova rođenja, unutar obitelji u kojoj dijete dobiva dovoljno povratnih informacija o vlastitoj vrijednosti, jedinstvenosti i prihvaćenosti. Dijete se poštuje zbog svoje jedinstvenosti, bez nastojanja da se razvija na način da se uklapa u već postojeće obrasce. Samo u takvoj sredini ono može dobiti osnovu za jak i snažan vlastiti identitet sa sigurnošću u sebe i svoju vrijednost.²³

Dakle, moguće je zaključiti da je obitelj koju obilježava tolerancija različitosti, pa i pogrešaka, otvorena i jasna komunikacija, zdrava i oslobađajuća atmosfera između njenih članova, gdje je osjećaj o vrijednosti svakog njenog člana visok, sredina u kojoj je moguć razvoj zdrave, snažne i sretne ličnosti djeteta, bez obzira na strukturu obitelji, a kvalitetna komunikacija u jednoroditeljskim obiteljima ključna je za suočavanje sa stresnim situacijama obitelji.

Treba znati da je dijete u vrijeme puberteta zaokupljeno brojnim problemima i da nije u stanju raditi na kvaliteti odnosa s obitelji pa su za izgradnju dobrih odnosa odgovorni roditelji. Iako nema recepta za postizanje takva cilja, nekoliko je uvjeta sasvim sigurno potrebno zadovoljiti. Među njih u prvom redu pripada nekoliko osnovnih činitelja kvalitetne komunikacije:

- iskrena zainteresiranost za dijete
- pronalaženje dovoljno vremena samo za njega
- visok stupanj tolerancije
- poštovanje djetetovih osjećaja, stavova i želja
- više slušanja nego savjetovanja

Watzlawickov zakon komunikacije

Bašić, Koller-Trbović, Žižak²⁴ u svrhu boljeg razumijevanja komunikacije kao prostora socijalnih interakcija, daju prikaz Watzlawickovih pravila komunikacije. *Njegova teorija je važna jer uzima odnos kao polaznu točku.* To je jedan od najsustavnijih pregleda karakteristika komunikacije i komunikacijskog tijeka.

Ovo je pet osnovnih pravila komunikacije:

1. Nemoguće je ne- komunicirati

U situaciji *“licem u lice”* nije moguće ne komunicirati. Čak i kad osobe jedne drugima okrenu leđa, šalju određenu poruku. Odbijanje komunikacije je također komunikacija.

2. Svaka komunikacija sastoji se iz sadržajnog i odnosnog aspekta

Temelji se na shvaćanju da poruka nosi dva tipa informacije: jednu o značajkama objekta (sadržajni aspekt) i drugu o odnosu i stavu prema poruci, drugima itd. Sadržajni aspekt se odnosi na osobine predmeta, ljudi, događaja, opise. Odnosni aspekt vezan je uz odnose između osoba koje komuniciraju i utječe na sadržajni aspekt.

3. Narav odnosa uvjetovana je interpretacijom komunikacijskih tijekova od strane partnera

Ovo pravilo ukazuje na činjenicu da svaki partner za početak određenog komunikacijskog tijeka ima svoju početnu točku prema kojoj svojoj verziji pripisuje ključnu ulogu za razumijevanje uzroka i posljedice.

4. Komunikacija može biti digitalna ili analogna

Digitalna (verbalna) komunikacija se koristi za razmjenu informacija znakovima, tj. jezičnim simbolima koje svatko može razumjeti na jednak način. Verbalnom komunikacijom se razmjenjuje sadržajni aspekt poruke. Analogna (neverbalna) komunikacija se služi znakovima koji omogućuju približnu predodžbu i njome se prenose poruke o odnosu. Oba načina se odvijaju istodobno, ali je analogni manje osviješten.

5. Tijek međuljudskih odnosa je simetričan ili komplementaran

Simetričan odnos razvija ravnopravnost i jednakost, a izbjegava različitost. Komplementarni odnos podrazumijeva različito, ali nadopunjavajuće ponašanje. Izmjena ova dva načina znak je zrele komunikacije.

Verbalna komunikacija

Verbalna komunikacija podrazumijeva slanje poruka od davatelja do primatelja izgovorom ili pisanjem određene poruke riječima. To je najčešći oblik komunikacije među ljudima, kojemu valja zahvaliti i nagli razvoj čovjekove vrste od pojave pisma na dalje.²⁵

Obzirom da je cilj naše komunikacije s okolinom što precizniji prijenos informacija, odnosno uvjeravanje slušatelja u naše stavove, bitno je prepoznati način razmišljanja i percepcije sugovornika i svoj način izlaganja prilagoditi tome.

Jedna od prvih asocijacija kada se spomene verbalna komunikacija je ona o standardnom jeziku i dijalektu. Tu je zatim i stručni govor, odnosno sleng izrazi. Ukoliko želimo da nas slušatelj čuje, a ne samo sluša, moramo biti razumljivi, ali i približiti mu se psihički kako bismo mu omogućili da se lakše uživi u ono što mu govorimo. Moramo mu se obraćati i izrazima koje on poznaje i koji su mu bliski. Stvar je osobne procjene maksimalnog efekta želimo li distancu i dostojanstvo ili bliskost i prisnost.

Prije obraćanja slušateljstvu, bitno je procijeniti vokabular slušatelja i prilagoditi mu svoj izričaj. Po mogućnosti i prije nego što osoba započne svoj govor, dobro je slušati način na koji slušatelj izražava. Ukoliko je osoba kojoj se obraćamo vizualan tip, lakše će biti predočiti joj situaciju upotrebljavajući riječi koje se odnose na vizualni kanal (“*vidiš to je bilo...*”, “*izgledalo je...*”), nego onima koje upućuju na slušni kanal (“*čuješ...*”, “*zvučalo je...*”). Svi ljudi imaju svoj preferirani kanal komunikacije; netko je vizualna osoba, netko je auditivna, netko treći je kinestetička. Dakle, tri su kanala za komunikaciju: vizualni, auditivni i kinestetički, ali isto tako emocionalni, kognitivni i ponašajni.

Potrebno je obratiti i pozornost na riječi koje slušatelji koriste, procijeniti njihov preferirani kanal i koristiti ga u svom govoru i dobit će se efekt mnogo veće razumljivosti i bliskosti. Važno je da u svakoj našoj rečenici postoje informacije, ali i redundancije, poznatog i očekivanog, odnosno modalnih izraza, da bismo slušatelju dali dovoljno vremena za procesiranjem informacije. Isto to se dobiva i organiziranim iznošenjem informacija, to jest tema, a ne nasumičnim praćenjem vlastitog toka misli i asocijacija.

Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija, govor tijela vrlo je važan i neizostavni dio cjelokupnog komuniciranja s drugima. Nju čine ponašanje tijela (*držanje, usmjerenost i pokreti pri sjedenju, stajanju, hodanju i ležanju*), mimika (*čela, obraza, brade, obrva, usta*), kontakt očima (*pogled*), govorno ponašanje (*brzina, ritam, jačina i boja glasa, melodija, jasnoća, smijanje, glasovi bez verbalnog sadržaja*), gesta (*govor ruku, velike i male geste, radnje*), dodirivanje, odijevanje, prostorno ponašanje, vremensko ponašanje (*intimno, osobno, društveno i javno vrijeme za kontakte*), vanjski kontekst (*vanjske okolnosti za vrijeme komuniciranja*).²⁶

Najčešća podjela neverbalnih znakova razlikuje tri tipa:

- (a) *paralingvistički* - izgovor, popratni glasovi, visina i jačina glasa, ritam i tempo govora, naglasak
- (b) *kinetički* - pokreti, geste, kontakt očima, dodir, miris
- (c) *proksemični* - distanca u odnosu, znakovi kontroliranja osobnog izgleda

Mnogi autori bavili su se neverbalnom komunikacijom i do danas je zabilježeno oko milijun neverbalnih znakova. Većina se slaže da se govorni kanal prvenstveno

koristi za prenošenje poruka, a neverbalnim putem se prenose međusobni stavovi i pokazuju odnosi. Ljudi često nisu svjesni neverbalnih znakova koje šalju i ne znaju ih opisati. Stoga neverbalni znakovi manje obvezuju i njima se mogu "izricati" stavovi koji bi društvu mogli biti neprihvatljivi.

Tajna uspješnosti interpersonalnog komuniciranja sastoji se u međusobnoj usklađenosti verbalnih i neverbalnih poruka. Taj proces usklađivanja verbalnog i neverbalnog dijela naše komunikacije sastoji se od tri etape. Prva etapa je uočavanje, prepoznavanje i osvještavanje vlastitog i tuđeg neverbalnog ponašanja tijekom međusobnog komuniciranja. Druga etapa je razgovor, verbalizacija, metakomunikacija u vezi s vlastitim i tuđim neverbalnim porukama. Treća etapa je zajedničko uklanjanje neusklađenosti, tj. obostrano usklađivanje uočenih i protumačenih razilaženja verbalnih i neverbalnih poruka.²⁷

Neverbalna komunikacija kod djece

Psiholozi Stephen Nowicki i Marshal Duke ukazuju na činjenicu da problemi u neverbalnoj komunikaciji često otežavaju djetetovu društvenu interakciju više nego nedostatak konverzacijske vještine. Dijete koje čini pogreške u verbalnoj komunikaciji drugi će smatrati neobrazovanim ili neinteligentnim. Dijete koje čini pogreške u neverbalnoj komunikaciji izgledat će čudno. Na temelju verbalne komunikacije ocjenjujemo nečiju inteligenciju i obrazovanje, a na temelju neverbalne- psihičku stabilnost.

Neverbalna komunikacija je neprekidna, nema definiranih pravila, već su pravila uglavnom implicitna. Razumijevanje neverbalne komunikacije može djetetu pomoći da razvije samopouzdanje, da bude omiljeno i nauči suosjećati s potrebama i problemima drugih.

Područja teškoća u neverbalnoj komunikaciji

Nowicki i Duke navode šest područja neverbalne komunikacije u kojima djeca obično imaju teškoća te su zbog toga ponekad odbačena i obilježena:

1. **Način govora koji odudara od govora druge djece-** dijete koje dolazi u novu sredinu iz područja u kojemu se govori drukčijim narječjem ili naglaskom.
2. **Interpersonalni prostor-** dijete koje stoji predaleko ili preblizu kad razgovara s drugim djetetom ili ga prečesto dodiruje, izazvat će nelagodu kod drugog djeteta.
3. **Pokreti i držanje-** pokreti upotpunjuju emocionalni sadržaj djetetovih riječi. Npr. suviše opušteno držanje prenijet će dojam nepoštovanja ili nezainteresiranosti, premda dijete to ne osjeća.
4. **Kontakt očima-** tijekom razgovora, 30-60% vremena provedemo gledajući drugu osobu u lice. Veća odstupanja od te norme mogu se činiti nepriličnima.

5. **Zvukovi**- zvukovi kojima se prenose emocije, bilo u govoru (*ton glasa, intenzitet, glasnoća*) ili neverbalno (*zviždanje, pjevušenje, mrmljanje*) vrlo su važni. Čak i bezazlena navika kao kašljanje može dovesti do društvene odbačenosti.
6. **Izgled**- djeca se, kao i odrasli, koriste različitim načinima, recimo odjećom, nakitom, frizurom, kako bi nešto priopćila svojoj okolini. Neka djeca su zaokupljena svojim izgledom kao načinom izražavanja društvenog položaja i pripadnosti skupini. Druga djeca nesvjesna su poruka koje prenose izgledom. Djeca, a posebno adolescenti, nesvjesni svojeg izgleda u većoj su opasnosti da budu društveno neprihvaćeni.

Roditelji i nastavnici trebali bi obratiti pažnju na način neverbalne komunikacije djece. Emocionalna komunikacija podrazumijeva svijest o neverbalnom ponašanju drugih (*geste, tijela, izraz lica itd.*), kao i vlastitu neverbalnu komunikaciju.

Neverbalne radnje i geste

D. Morris²⁸ dijeli radnje na:

1. Urođene radnje
2. Otkrivene radnje
3. Apsorbirane radnje
4. Uvježbane radnje
5. Mješovite radnje

1. *Urođene radnje* su akcije koje ne moramo učiti, koje su urođene, npr. sisanje, osmjehivanje, mrštenje...
2. *Otkrivene radnje* su akcije koje otkrivamo sami za sebe, npr. prekrštanje rukulako ih se zamjenjuje sa urođenima.
3. *Apsorbirane radnje* su radnje koje nesvjesno preuzimamo od drugih, nesvjesno podražavanje stavova, pokreta, gesti skupine kojoj pripadamo.
4. *Uvježbane radnje* su radnje kojima nas obučavaju, npr. namigivanje, rukovanje, pucketanje prstima itd.
5. *Mješovite radnje* su radnje stečene na više načina, npr. urođene i otkrivene radnje, modificiraju se kroz podražavanje društvenih običaja. Uvježbane radnje pretvaraju se u apsorbirane itd.

Morris opisuje veliki broj neverbalnih ponašanja, znakova i signala, npr. odjevne znakove, znakove pripadanja, spolne signale, pokazivanje statusa i sl., međutim ovo područje zahtijeva detaljniju analizu i pažnju.

Nama je zanimljiv način na koji neverbalni znakovi izdaju naše prave misli i stavove koje pokušavamo sakriti, što Morris naziva “*neverbalno curenje*”. Primjer za to je umjetni osmijeh, položaji tijela koji odudaraju od verbalnog iskaza. Cijelo tijelo otkriva mnogo više istine no što bi ljudi željeli. Ljudi koji profesionalno moraju

obmanjivati druge, npr. političari i sl., bolji su u ovom području od ostalih jer kontroliraju svoje pokrete i znakove.

U nekim istraživanjima, otkriveno je sljedeće o ljudima koji lažu:

1. Smanjuje se učestalost običnih gestikulacija- pokreta rukama. Ljudi nesvjesno osjećaju da bi ih pokret rukama mogao otkriti i zato ih smanjuju.
2. Povećava se učestalost dodirivanja lica rukama- glađenje brade, dodirivanje i trljanje nosa, češkanje obrve, povlačenje za uho i sl. Dva su najčešća- dodirivanje nosa i pokrivanje usta.
3. Broj tjelesnih pokreta raste- promjene u položaju trupa, iz jednog sjedećeg položaja u drugi i sl.
4. Jedna gesta rukama bila je češća- odmahivanje rukom.
5. Mikroekspresija lica u laži drugačija je od one dok se govori istina. Te izraze lica većina ljudi zapaža na nesvjesnoj razini.

Većinu ovih znakova ne treba generalizirati, ali ako se sagledaju zajedno, pružaju dobru sliku o lažljivcima.

Aktivno slušanje

Koncept aktivnog slušanja naglašava kako je ovakvo slušanje od iznimne važnosti za kvalitetnu komunikaciju. Aktivno slušanje je baza komunikacije, a slanje poruka dolazi nakon što smo shvatili što se događa. To slušanje obuhvaća sljedeće elemente:

1. Iskazivanje interesa za dijete, njegove teme i probleme s kojima se susreće
2. Slušanje onoga ŠTO dijete govori (sadržajni dio), uz potvrđivanje da ga se sluša
3. Slušanje onog KAKO dijete govori (formalni dio), uz pratnju na neverbalnoj razini
4. Ne kritiziranje djeteta i njegovih stavova za vrijeme slušanja
5. Kontroliranje uključivanja vlastitih stavova u razgovor

Slušanje kao komunikacijska vještina uključuje usmjeravanje pozornosti, interpretiranje i pamćenje onoga što smo zaista čuli. Dakle, dolazimo do definicije aktivnog slušanja što znači: slušati usredotočeno, slušati s empatijom i prihvaćanjem druge osobe, te slušati odgovorno.

“Gdje god se ljudi nađu zajedno, nastoje biti slušani, međutim, vrlo su rijetko slušani jer osoba koju nastoje pridobiti da ih sluša, vrlo nestrpljivo čeka šansu da- bude slušana”. (Jackins, 1981.)

Neki autori smatraju da je to zato što je tempo govorenja sporiji od tempa slušanja. Prema istraživanjima, prosječna osoba govori tempom od 100-140 riječi u minuti, dok sluša tempom od 600 riječi u minuti. Tako slušatelju ostaje mnogo vremena za vlastite misli.

Drugi smatraju da je stvar u vlastitoj procjeni pojedinca, vjeruje li da može čuti nešto korisno ili ako mu se čini nezanimljivo, dosadno i nerazumljivo, uopće neće ulagati napore da se usredotoči.

Kako prepoznati loše slušanje?

Pseudo slušanje

Situacija u kojoj osjećamo da bismo trebali slušati, ali nas ono što druga osoba govori uopće ne zanima i ne slušamo je. Tada se pravimo da nas zanima, ali krivim pokretima tijela i prenaplašenim kretanjem otkrivamo se i sugovornik postaje svjestan da se ne radi o pravom slušanju.

Pasivno slušanje

Nije nam do govorenja pa se prepuštamo slušanju. Zavalimo se u stolicu, pokrivamo usta da bismo sakrili povremeno zijevanje, pogled nam luta i rijetko gledamo sugovornika u oči.

Otimanje riječi

Dok druga osoba govori nestrpljivi smo, lupkamo prstima ili se igramo nekim predmetom, jer želimo govoriti. Stoga slušamo tek toliko da bismo mogli ugrabiti priliku za vlastiti nastup.

Doslovno slušanje

Učinkovito slušati znači primati verbalne i neverbalne signale.

Slušanje iz zasjede

Riječ je o slušanju koje ima za cilj napad na drugu osobu. Slušamo, ali samo kako bismo uočili pogreške u izlaganju i napali je.

Prepreke koje stvara slušatelj:

Uključuje ono što ne bismo trebali govoriti i što proces slušanja ometa.

1. Usmjeravanje

Preuzimanje kontrole nad onim o čemu bi sugovornik mogao govoriti.

2. Procjenjivanje i vrednovanje

Sugovornik ne smije osjetiti da ga se procjenjuje.

3. Optuživanje

Može se reći kako se osjeća, ali na način da se ne optužuje druga osoba.

4. Agresivnost

Izbjegavati rečenice s ciljem da se drugoj osobi nanese bol ili je se ponizi.

5. Moraliziranje

Nepoželjne su pokroviteljske izjave o tome kako treba živjeti.

6. Savjetovanje i podučavanje

Ne dajemo sugovorniku dovoljno prostora i vremena da sam dođe do rješenja svog problema. Skloni smo ponašati se kao da jedino mi znamo što je najbolje.

7. Neuvažavanje tuđih osjećaja

Namećemo što bi sugovornik trebao osjećati. Svatko ima pravo na svoje osjećaje, makar bili neprikladni.

8. Neprikladno pričanje o sebi

Trebalo bi izbjegavati pričanje o sebi.

9. Etiketiranje i postavljanje dijagnoze

Saslušajte sugovornika i shvatite njegov način gledanja na problem.

10. Pretjerano interpretiranje

Vaše viđenje sugovornikova ponašanja ne mora imati nikakve veze sa onim što ta osoba sama misli.

11. Skretanje pozornosti

Znači skretanje razgovora s jedne teme na drugu. Najčešće kada ne slušamo sugovornika, kada nam je tema dosadna i neprivlačna.²⁹

Gordonov model

Gordonov model govori o tzv. "ja-porukama" i "ti-porukama". To je koncept koji objašnjava razliku između "ti-poruka"- optužujućeg načina komunikacije s djecom putem koje se djeci nameće osjećaj krivnje i ujedno uči kako da prebace odgovornost na drugog, te "ja-poruka"- načina komunikacije koji polazi od toga kako se osoba osjeća u danoj situaciji što je posljedica nekog neadekvatnog ponašanja.

Primjer:

Ti-poruka (negativna poruka)

Ne znaš matematiku, ne učiš i sada si dobio jedan! Neznalico!

Ja-poruka (pozitivna poruka)

Dobio si jedan iz matematike i zabrinut sam za tebe jer se bojim da ćeš zbog toga imati slabiju ocjenu na kraju školske godine pa će to onemogućiti provedbu tvojih planova za budućnost, stoga bih volio da za idući sat i uopće do kraja školske godine budeš spremniji i postigneš željeni uspjeh.

Ti-poruka (negativna poruka)
Ušuti! Stalno se dereš!

Ja-poruka (pozitivna poruka)
Zbog te vike osjećam se napeto kao i ostali u kući zbog čega će na kraju doći do opće svađe i svi ćemo biti nesretni, a voljela bih da zajedno mirno riješimo probleme i svi budemo sretni!

Double bind poruke

To su poruke same po sebi suprotne i znače zapravo dvostruku prisilu za primatelja poruke. Takve dvostruke poruke mogu biti verbalne, neverbalne ili kombinirane. Može ih slati jedna osoba ili dvije i više. Osobito je čest slučaj dvostrukih poruka kad su roditelji u pitanju. Djeca svoje roditelje poistovjećuju, jednako su im važni bez obzira na okolnosti i kada jedan roditelj šalje potpuno suprotne poruke od drugoga, dijete to doživljava kao dvostruku prisilu. Takve situacije su za svako dijete vrlo opasne, budući mogu dovesti do nesigurnosti, pomaka u ponašanju, a brojni autori govore i o pojavi teških duševnih poremećaja, izazvanih double bind odnosom roditelja s djetetom.³⁰ Česte su dvostruke poruke razvedenih roditelja u vezi odgoja djece- jedan roditelj ima točno određena pravila ponašanja na javnom mjestu, za obiteljskim stolom, a drugi roditelj suprotna. O dvostrukim porukama roditelji moraju razgovarati i dogovoriti, u najboljem interesu djeteta, minimum zajedništva, pravila i postupanja.

Poruke zdravlja

Osnove te teorije mogu se, vrlo pojednostavljeno, predstaviti u nekoliko crta: tijekom svog razvoja, dijete od svojih roditelja ili njihovih supstituta (npr. posvojiteljske ili udomiteljske obitelji) prima određene poruke oblikovane kao svojevrsne upute, kontrazabrane i zabrane. Upute- kontrazabrane govore djetetu što treba činiti, kako se ponašati, misliti i osjećati. Zabrane će govoriti djetetu što ne smije činiti, misliti i osjećati i kako se ne smije ponašati. Tijekom djetetova razvoja roditelji djeci upućuju velik broj raznih poruka, ali određena vrsta s osnovnim dominirajućim značenjem svakako prevladava i češće i s jačom emocionalnom pratnjom se ponavlja nego ostale.

Važno je napomenuti da za zdravlje djeteta nisu najvažniji veličina njegove obitelji, pretjerana pozornost, materijalno izobilje obitelji itd. Puno značajnije je da obitelj živi prema unutra, vodi osobitu brigu o svakom članu, gaji atmosferu topline, ljubavi i međusobnog povjerenja. Autoritet treba biti više zasnovan na znanju, prihvaćanju i pomaganju, nego na prisili. Poruke bi trebale biti jasne i nedvosmislene te međusobno u skladu. Sreća je što svaka prosječna pa i ispodprosječna obitelj to može postići *“hodajući po najsigurnijem putu”* u odgoju djece- slijedeći njihove temeljne potrebe i svoju ljubav prema njima. Uz tu osnovnu pretpostavku, potrebno je uložiti mali napor kako bi se upoznalo sebe, svoje želje i očekivanja u vezi s

djecom i svoje ponašanje prilagoditi onome što je stvarno potrebno, a ne onome što roditelji žele ili ne žele u nekom trenutku. Tada će i poruke biti one prave, poruke zdravlja.

Prema Jankoviću (1996) to su poruke koje će djetetu pomoći da donese poželjne, zdrave, takve rane odluke koje će mu osigurati uspostavljanje bazične sigurnosti, pozitivne slike o sebi, samouvjerenosti, neovisnosti i kvalitetne prilagodbe u emocionalnom, obiteljskom, socijalnom i profesionalnom području i štiti ga i poput cjepiva držati imunim na mnogobrojne stresne situacije u životu i omogućiti mu da ih sve prebrodi bez pomoći psiholoških "štaka". U osnovi one imaju sljedeći sadržaj:

- Volim te! Ti si moje/naše dijete!
- Ti si u redu i drugi su u redu!
- Budi samostalan! Ne budi ovisan!
- Budi ono što jesi i to razvijaj koliko možeš!
- Pomozi drugima i sebi ćeš!
- Imaj mjere! Sve što je pretjerano, nije dobro!

Naravno da poruke ne moraju biti upućene ovim riječima i uopće riječima, važan je sadržaj. Ni u trenutcima ljutnje, djetetu ne smijemo upućivati poruke suprotnog značenja, iako se i one odnose upravo na istaknute sadržaje. Poruke zdravlja ne smiju se davati kao double bind poruke, s neverbalnom pratnjom koja ima suprotno značenje, a ni izvan njihova konteksta nije poželjno slati djetetu poruke suprotnog značenja.

Roditeljske poruke u traumatskim stresnim situacijama posebno su važne i roditelji u tim situacijama imaju veliku odgovornost. Prvo, nije uvijek dobro dijete držati izvan stresnih situacija jer izlaganjem stresovima manjeg intenziteta ono jača svoje obrambene snage i postaje otpornije na stres. Dijete koje je proživjelo više blagih stresnih situacija u kojima su se roditelji znali postaviti tako da dijete shvati kako oni vladaju situacijom, znaju što i kako treba činiti, lakše će podnijeti i teže stresove od djeteta bez takvih iskustava.

Bit će korisno i ostale osobe iz djetetove socijalne mreže usmjeriti prema istom stilu odnosa s djetetom uopće, a u vezi s porukama zdravlja posebno.

U osnovi poruka koja se tiče određene osobe može imati dva osnovna značenja-prihvatanje i odbacivanje.³¹

Prihvatanje (Stroke)

Prihvatanje može biti bezuvjetno i uvjetno, pozitivnog i negativnog predznaka. *Pozitivno bezuvjetno* prihvaćanje izraženo je porukom intoniranom tako da se prema nekoj osobi izražava pozitivan odnos, bez ikakvih ograda. Samim tim što postoji, ona je dobrodošla. Ta se poruka verbalno najčešće izražava riječima "Volim te", "Simpatičan si mi" i slično, a neverbalna mimikom, pokretima tijela...

Negativno bezuvjetno prihvaćanje izražava se porukom intoniranom negativno,

ali ne tako da odbija i otpisuje u potpunosti zbog nekog konkretnog neposrednog razloga. *Pozitivno uvjetno* prihvaćanje verbalno se iskazuje riječima npr. “Ovo je izvrsno napravljeno”. U odgoju djece pozitivno prihvaćanje (stroke) ima iznimno veliko značenje jer mu otkriva kako da bude dobar.

Negativno uvjetno prihvaćanje ima isto tako važno mjesto u komunikaciji s ljudima, a pogotovo u odgoju. Takve poruke šalju se najčešće ovim riječima: “Ne govoriš mi dovoljno jasno”. One pomažu djetetu da svoje akcije učini još boljima, a sebe uspješnijim.

Neverbalne poruke često imaju isto značenje i najčešće prate verbalnu poruku. Bitno je naglasiti da u komunikacijama treba koristiti isključivo poruke poput prihvaćanja, a u odgoju djeteta to je geslo koje se nikako ne smije prekršiti.

Odbacivanje je poruka koju treba izbjegavati, a u odnosu s djetetom ili odgojenikom, potpuno isključiti. Kao i prihvaćanje, ono može biti uvjetno i bezuvjetno, pozitivno i negativno. Odbacivanje valja potpuno izbaciti iz komunikacije. Prihvaćanje, strokeiranje treba postati u obitelji osnovno načelo komunikacije svih članova međusobno jer će kod djeteta inače doći do zbrke i velikih problema u komunikaciji i identifikaciji s roditeljima.³²

Životni scenarij

Jeste li ikad učinili nešto za što ste znali da će biti loše po vas, ali jednostavno si niste mogli pomoći? Jeste li ikad donijeli neku potpuno iracionalnu odluku i poslije se pitali “Što mi je bilo?”. Živate li na način koji se svima oko vas, pa i vama, čini pogrešnim, ali ne znate niti zbog čega, niti kako da iz toga izađete? Imate li problema u ostvarivanju kvalitetnih veza jer uvijek izabirete pogrešne osobe?

Razlozi za ovakva ponašanja su brojni i vjerojatno toliko raznoliki koliki je broj slučajeva, ali ipak, postoje određene zakonitosti koje je moguće zapaziti. Jedan od vjerojatnih uzroka za ovakva, i sva druga iracionalna ponašanja kojima smo svakodnevno svjedoci, pa i akteri, leži u nečemu što Eric Berne, osnivač psihoterapijskog smjera zvanog Transakcijska analiza (TA), naziva “životni scenariji”. U svojim najpoznatijim djelima “Kuju igru igraš?” i “Što kažeš poslije zdravo?”, Berne je skrenuo pažnju na način na koji se još u djetinjstvu odgojem formiraju iracionalni obrasci ponašanja (“životni scenariji”), a koji potom u velikoj mjeri utječu na čovjekov životni put i odluke koje u životu donosi.

Jednostavnije rečeno, životni scenariji zapravo su niz informacija koje dijete na vrijednosnoj razini dobiva o svijetu i životu od svoje najbliže okoline te ih usvaja. Te informacije mogu biti djetetu davane svjesno (direktnim porukama, pričom, bajkom i slično) i nesvjesno (putem modela ponašanja roditelja, neizrečenih stvari koje utječu na ponašanja, i slično).

Također, važno je naglasiti da dijete sve te primljene informacije, ukoliko dolaze od njemu važnih osoba, pohranjuje na nesvjesnoj razini još od najranijih dana života i da te informacije s nesvjesne razine počinju utjecati na njegovo mišljenje i ponašanje. One postaju temelj za navike, stavove, sustave vrijednosti i obrasce

ponašanja odrasle osobe. Djeluju upravo kao što govori i naziv koji im je dao Berne- scenarij jer s nesvjesne razine utječu na to da osoba živi i donosi odluke kao prema nekom već zacrtanom scenariju (koliko god te odluke bile za osobu negativne ili autodestruktivne).

Također, životni scenariji sastoje se od manjih komponenti koje se nazivaju "zabrane", "naredbe" i "dozvole". Tako postoje zabrane i dozvole na sreću, na uspjeh, na zdravlje, na bolest, na život, i mnoge druge; kao i naredbe za uspjeh, za određeno postignuće, za preciznost, za čistoću i tako dalje.

Kako bi se prikazala ova teorija konkretnije, iznijet će se nekoliko jednostavnih primjera:

Primjer prvi. Dijete se razboli, međutim, recimo da njegova majka od djetinjstva ima duboko usađen strah od bolesti djece jer joj je netko blizak umro u dječjoj dobi. Ona je možda i svjesna straha za svoje dijete, ali ne može ga kontrolirati i kad je dijete bolesno, ona postaje plačljiva, ili agresivna, ili nervozna. Te osjećaje svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete na razne načine- izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem. Nakon nekog vremena, dijete postaje svjesno toga da njegova majka mijenja svoje ponašanje kad je ono bolesno, i to na gore. Dijete zaključuje da ono svojom bolešću utječe na to da majka na njega više ili plače- i logična posljedica je djetetov zaključak da ne smije biti bolesno jer je to nešto loše. Dijete se razvija u osobu koja ne želi priznati da je bolesna čak niti sama sebi, a kamoli drugima, da ne bi nekog time povrijedila (jer je time u djetinjstvu povređivala majku). Dijete je steklo "zabranu na bolest".

Primjer drugi. Dijete ima običaj svoju sreću i veselje izražavati glasnim smijehom, pljeskanjem ruku ili pjevanjem. Međutim, njegov otac pati od migrene i osjetljiv je na glasne zvukove. Majka se plaši očevih reakcija na djetetovo glasno izražavanje sreće (jer tada postaje ljut i nervozan), a i sam otac nije time oduševljen i na sve moguće načine nastoje dijete obeshrabriti u ovakvom ponašanju. To svakodnevno nesvjesno prenose na svoje dijete na tisuću sitnih načina - izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem. Na kraju, majka dijete uvjerava u nešto što i sama vjeruje, da će mu se ono čemu se raduje izjaloviti ako se tome bude previše radovao i da će se sutra sigurno dogoditi nešto loše ako se danas dogodilo nešto dobro. Djetetova euforija vremenom se gasi, i ono postaje sve tiše i tiše, u strahu da svojim glasnim izražavanjem sreće neće izazvati "sudbinu" (tj. roditelje) da postane nezadovoljan njime i kazni ga nekom nesrećom. Dijete je steklo "zabranu na sreću".

Primjer treći. Djevojčica voli slušati bajke koje joj majka priča (što je normalno za djecu), a najčešće bajku o Trnoružici. Majka također voli ovu bajku jer je u njoj sadržano sve ono čega nema u njezinom životu- udana je za čovjeka kojeg zapravo ne voli, za kojeg se udala iz osjećaja usamljenosti i svojoj kćeri sada želi bolju sudbinu. Taj osjećaj svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete na tisuću sitnih načina- izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem.

Na nesvjesnoj razini, kroz bajku o Trnoružici, podučava kćer o tome da je u životu dovoljno biti strpljiv i čekati (poput Trnoružice, ali ne 100 godina, već recimo 20, 25 ili 30) kako bi jednog dana princ na bijelom konju došao i odveo je u bolji život. Kćer dobiva jasnu sliku o tome kakvog princa želi za sebe. Dok odrasta, u prvim ljubavima traži sve te osobine koje mora imati njezin princ, ali, začudo- svi oni za koje ona misli da su prinčevi (šarmantni, zgodni, rječiti), ubrzo je razočaraju. Istovremeno, odbija od sebe one dečke koji ne odgovaraju njezinoj predodžbi o princu- tihe, samozatajne, običnog izgleda. Na kraju, nakon niza razočaranja, kćer se udaje u 30-toj godini iz osjećaja osamljenosti za čovjeka kojeg zapravo ne voli i ponovo svojoj kćeri prepričava bajku o Trnoružici. Kćer je stekla “naredbu za udaju za pogrešnu osobu”.

Primjer četvrti. Dijete odrasta u obitelji s ocem koji je rijetko kod kuće i s mladom, depresivnom majkom. Majka je osoba koja je razočarana svojim životom i ne vidi za sebe nikakvu budućnost. Za nju, život je stao u njezinoj 18. godini kad se udala; sve što se događalo prije toga, ona sada vidi kao jednu idealnu, davno izgubljenu i nepovratnu sliku sretne mladosti, a sve što se dogodilo nakon toga, vidi kao zatvor iz kojeg je nemoguće izaći i koji je neprekidno guši. Taj osjećaj svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete. Dijete od nje uči da do svoje 18. godine (ili do trenutka ženidbe ili udaje) njegov život ima smisla, a da nakon toga prestaje smisao postojanja, jer se sve ionako svodi na beskrajn zatvor. Zato na nesvjesnoj razini odluči da tu mladost proživi najintenzivnije što može jer će sve ostalo ionako biti besmisleno. U toku mladosti navuče se na marihuanu, a potom na heroin, i umjesto da od svoje 18. godine živi u “zatvoru” bračnog života, mlada osoba radije bira “bijeg” iz tog zatvora- bijeg u ovisnost, a potom i smrt. I cijela se okolina pita “Zašto se to dogodilo?”. Ta je mlada osoba dobila jednu od najtežih zabrana- “zabrana na postojanje”.

Iz ovih primjera vidimo kako naizgled nevine stvari koje roditelji čine svjesno ili nesvjesno mogu imati dramatične posljedice po dijete. Djeca uče uglavnom iz onog što vide oko sebe, iz ponašanja roditelja i drugih bliskih osoba, a ne iz onog što im se govori i što bi roditelji željeli da djeca nauče. Ovakvih primjera mogli bismo navesti stotine i svi ti primjeri mogli bi ocrtati uzroke određenih ponašanja; kao što je već spomenuto, neke zakonitosti postoje, ali ipak, u životu svake osobe postoji određena kombinacija životnih scenarija i onih “normalnih”, racionalnih odluka koje su je dovele do one situacije u kojoj se nalazi.

Naravno, da ne bi bilo zabune, potrebno je naglasiti da životne scenarije imamo svi mi, ali većina životnih scenarija posjeduje u sebi ravnotežu negativnih i pozitivnih elemenata koja nam omogućuje relativno “normalan” život. Neki životni scenariji mogli bi se nazvati čak i vrlo uspješnima- dok ne postanu pretjerani. Na primjer, osoba koja ima u sebi usađenu naredbu za uspjehom, vjerojatno će biti vrlo efikasna u svojem poslu, napredovati u karijeri i ostvariti kvalitetan život, ali ako je taj scenarij u njoj previše snažan, radit će i više no što je dobro za njeno zdravlje i na kraju se razboljeti. Za ovo su nam najbolji primjer radoholičari koji sebi ne

dozvoljavaju nikakav odmor te završavaju s infarktoma ili kancerogenim oboljenjem. Berne³³ smatra da je sve zabrane i naredbe moguće ukinuti tzv. "dozvolama" koje se daju također na nesvjesnoj razini relevantne osobe, i koje osobama omogućuju da ostvare krajnji cilj terapije- sposobnost za postizanje istinske bliskosti s ljudima, lišene utjecaja bilo kakvih scenarija. Međutim, to je moguće učiniti u slučajevima kad osobe postanu svjesne da žive po određenom scenariju i žele to promijeniti. A što je s većinom ljudi koji toga nisu svjesni?

Životni scenariji, to jest nesvjesni obrasci ponašanja, vrlo često nose nazive određenih mitskih ili bajkovitih likova (npr. Siziif, Prometej, Ikar, Crvenkapica, Trnoružica, Škrtac, itd.). Mogućnost identifikacije s realnim ljudima i životnim situacijama vjerojatno i proizlazi iz činjenice da su oni i nastali upravo tako, to jest, već su i stari narodi zapazili tendenciju da se određeni ljudi ponašaju prema određenim obrascima i tipovima ponašanja pa su ih počeli svrstavati u "grupacije".

Priča iz života: **Mrzim sebe jer unesređujem majku**

Ova priča govori o izvanbračnom djetetu i njegovoj majci koju je otac njena djeteta napustio prije nego li se dijete rodilo. Osuđivana od sredine u kojoj je živjela zbog izvanbračne trudnoće i nezainteresiranost za identifikaciju oca djeteta, imala je ozbiljne posljedice na njezin odnos prema sebi i okolini. Majka je imala stroge zahtjeve prema svome djetetu koje je ono ispunjavalo, no ona je u njegovoj prisutnosti ili odsutnosti govorila kako ju stalno unesređuje i sramoti. Uskoro je svako djetetovo ponašanje bilo popraćeno batinama, ponajčešće jakim i živčanim šamarima. U takvoj situaciji dijete je sve više počelo nalikovati na sliku i priliku prema majčinih riječima. Kako je dijete raslo pojačavao se i njegov osjećaj krivnje. Tako je bilo sve dok dijete nije krenulo u prvi razred. Na sreću, učiteljica je osjetila da iza njegove plahosti, mucavosti ima mnogo tuge i nesreće, ali i potencijala koje je pokušala aktivirati. Učiteljica je razgovorom s majkom nastojala upozoriti na loše strane njena postupanja s djetetom. Uvidjevši da neće moći sama mnogo postići nagovorila je majku da ode u savjetovalište, naravno zbog djetetovih problema, ne svojih. Proces savjetovanja trajao je dulje nego obično. Prisjećajući se svega što je ne znajući činila svome djetetu, opsjednuta svojom nesrećom tražila je načina kako da to popravi. Ona potreba za djetetovim samouništenjem, izazvana osjećajem krivnje za majčine grijeh, koja je u djetinjstvu rezultirala samoozljeđivanjem, maštanjem o samoubojstvu skakanjem u bunar, vješanjem i na razne druge načine, u zreloj dobi može se manifestirati kroz ozbiljne pokušaje suicida.

3. Zaštitni i rizični čimbenici u prevenciji poremećaja u ponašanju djece

Odlučili smo posvetiti posebno poglavlje zaštitnim i rizičnim čimbenicima u prevenciji poremećaja u ponašanju s obzirom da su jedan od češćih problema u djetinjstvu i mladenaštvu. Iako brojni autori ističu samohrano roditeljstvo kao rizični čimbenik, poznavanje zaštitnih čimbenika i opisivanje različitih stilova odgoja mogu pomoći u prevenciji razvoja poremećaja, bilo osvještavajući nedjelotvorne postupke ili osnažujući pozitivna ponašanja u odgoju djece.

Socijalizacijski utjecaj prvih osoba koje se brinu za dijete- *roditelja/obitelji, školskog osoblja, vršnjaka u razredu, susjeda*- primarni su za dječji razvoj.

Što možemo učiniti kako bismo smanjili područje rizika i rizičnih čimbenika razvoja mladih, odnosno kako povećati područje kompetentnosti mladih? Kako bismo omogućili pozitivne razvojne putove kod djece, ali i prevenirali pojavljivanje problema mladih, istaknut ćemo čimbenike koji utječu na povećanje problema u djece.

Mnogi znanstvenici posebno naglašavaju:³⁴

- dječju prisutnost nasilju
- reducirano vrijeme provedeno s roditeljima
- smanjenu roditeljsku kontrolu djece
- veću zaposlenost obaju roditelja
- samohrano roditeljstvo
- malo "važnih odraslih" u zajednici koji pomažu djeci učiti prilagođene socijalne i emocionalne vještine

Ono što su pokazala istraživanja jest da su navedeni rizični čimbenici u interakciji. Uz to je važno naglasiti da istraživanja upućuju da tek prisustvo tri ili više rizičnih čimbenika čini dječji razvoj kao takav visoko rizičnim. Dakle, niti jedna pojedinačna nepovoljna okolnost sama po sebi ne dovodi do negativnog ishoda, pa tako ni činjenica samohranog roditeljstva, već proces interakcije oblikuje ponašanja i stvara probleme tijekom vremena.

Nasuprot rizičnim čimbenicima, postoji niz značajki koje pomažu u definiranju koncepta pozitivnog razvoja te usprkos postojanju navedenih rizičnih čimbenika daju priliku za razvoj otpornosti djeteta.³⁵ Poznato je da su djeca koja odrastaju okružena nasiljem izloženi rizičnim čimbenicima nasilnosti, međutim, znamo da sva takva djeca ne razvijaju agresivno ponašanje. Dakle, suočavajući se s rizikom, neka djeca pokazuju otpornost koja ih, ovisno o vrsti rizika, štiti od pribjegavanja, na primjer delinkvenciji, ovisnosti, patološkim prilagodbama na traumatu ili nekim drugim poremećajima u ponašanju.³⁶

Zaštitni čimbenici predstavljaju unutarnje i vanjske snage koje pomažu djetetu bolje podnositi rizike ili ublažuju rizike.³⁷

Zaštitni čimbenici:

- promoviranje pozitivnih veza
- podupiranje otpornosti
- promicanje socijalnih, emocionalnih, kognitivnih, ponašajnih i moralnih kompetencija
- podupiranje samoodređenja
- podupiranje duhovnosti
- podupiranje samoučinkovitosti
- podupiranje pozitivnog identiteta
- podupiranje vjerovanja u budućnost
- briga za prepoznavanje pozitivnih ponašanja i prilika za prosocijalna uključivanja
- podupiranje prosocijalnih normi (zdravi standardi za ponašanje)

Uspješnost pozitivnog razvoja djece ovisit će o zajedničkom radu obitelji, škole i lokalne zajednice; o jačanju međusobnih napora i kompenziranjem nedostataka prisutnih u drugoj domeni.

Tablica 1. Rizični i zaštitni čimbenici te domene njihovog pojavljivanja i interveniranja (modificirano prema David, Robertson, 2000, prema Bašić, J., 2001., str. 46.)

Rizični čimbenici	Domene	Zaštitni čimbenici
<ul style="list-style-type: none"> • "teško" dijete • rizični vršnjaci 	pojedinač	<ul style="list-style-type: none"> • uspješan učenik • prosocijalni vršnjaci
<ul style="list-style-type: none"> • dijete iz disfunkcionalne obitelji • nema supervizije • roditelji uključeni u delinkventne radnje 	obitelj	<ul style="list-style-type: none"> • jake veze s obitelji • konzistentna disciplina • jaka obiteljska pravila
<ul style="list-style-type: none"> • nedostatna supervizija • vršnjačko nasilje 	škola	<ul style="list-style-type: none"> • omogućavanje uspjeha • jasna pravila
<ul style="list-style-type: none"> • kriminal/siromaštvo • nema programa za mlade poslije škole 	zajednica	<ul style="list-style-type: none"> • konstantne poruke protiv delinkvencije • dosljedna primjena zakona

Jedan od jakih zaštitnih čimbenika na području poremećaja u ponašanju su socijalne mreže djece i mladih. Socijalna mreža predstavlja pojam koji obuhvaća sve odnose pojedinca: obiteljske, prijateljske ili stručne.³⁸

Ona, dakle, obuhvaća formalne i neformalne odnose sa srodnicima, prijateljima, susjedima, kolegama s posla.³⁹ Označava trajnije i kontinuirano komuniciranje među točno određenim, međusobno povezanim subjektima.⁴⁰ Čovjek može istovremeno pripadati različitim socijalnim mrežama koje mogu biti zasnovane na srodstvu, obrazovanju, prijateljstvu, zanimanju, religiji te na nizu drugih interesa pojedinaca. Spremnost ulaganja vlastitih snaga u održavanje mreže socijalnih odnosa ovisi o obilježju ličnosti, vanjskim okolnostima kao što su bliskost ili daljina postojećih kontakata, ali i o cjelokupnoj situaciji. Značaj socijalnih mreža vidljiv je na različitim razinama pojedinca, obitelji i čitavog društva. Pozitivne socijalne mreže usmjerene su zaštititi svojih članova, prevenciji negativnih životnih događaja, odnosno unapređenju života članova takvih mreža. Neformalne socijalne mreže temelje se na tzv. primarnoj solidarnosti, odnosno na emocionalnoj povezanosti svojih članova. Time nadopunjuju rad institucija u pružanju pomoći, osobito u području obiteljskog života.

Socijalne mreže sastavljene su iz **primarnih** (ukupnost socijalnih odnosa pojedinca u njegovom životu, osobnoj sredini koju čine obitelj, prijatelji, poznanici...), **sekundarnih** (globalne društvene mreže socijalnih institucija koje predstavljaju šire

sustave života pojedinca, npr. škole, dječji vrtići, sud...) te **tercijarnih** (mreže koje stvaraju most između svijeta primarnih mreža i sustava sekundarnih mreža- grupe za samopomoć, organizacije civilnog društva) mreža jedne osobe.

Socijalna mreža može stvarati uvjete za stvaranje novih veza (među ljudima) ili ih u tome ograničavati.⁴¹ Važnost socijalne mreže i njezine gustoće očituje se u stresnim životnim situacijama. Veća gustoća socijalne mreže u pojedinim će situacijama imati pozitivan utjecaj, dok će u drugima biti otežavajući čimbenik u prilagodbi.

Primjerice, u slučaju gubitka roditelja, širi krug osoba koje okružuju dijete, olakšat će njegovu prilagodbu, a kod razvoda braka- ženi će biti otežani uvjeti stvaranja novih veza, izvan uskog kruga ljudi uključenih u užu socijalnu mrežu razdvojenog para.⁴² Ipak, istraživanja pokazuju da će žene vjerojatnije više tražiti pomoć od mreže nego muškarci.⁴³

Postoje teškoće u traženju pomoći od okoline, osobito u društvima koja zagovaraju autonomiju/individualnost, a uloga roditelja koji ne živi s djetetom svodi se najčešće isključivo na financijsku roditeljsku skrb.

U situacijama nastanka jednoroditeljske obitelji (radilo se o smrti bračnog druga, razvodu braka ili rađanju izvanbračnog djeteta), ali i općenito kada govorimo o razvijanju i održavanju socijalnih mreža, moguće je raditi na:

1. **održavanju mreže**, odnosno pozitivnih odnosa neke socijalne mreže, primjerice, održavati pozitivne odnose s djedom i bakom djece supružnika s kojim djeca više ne žive
2. **proširenju postojeće mreže**- osoba se nastavlja oslanjati na postojeću mrežu, ali je novim kontaktima i socijalnim odnosima proširuje
3. **redefiniranju mreže njenim produbljivanjem**- postizanjem kvalitativnih promjena postojećih odnosa unutar mreže
4. **saniranju socijalnih mreža**- radikalnoj promjeni socijalne mreže, tako da osoba više ne sudjeluje u određenoj mreži ili da razvrgne neke kontakte
5. **jačanju okoline socijalne mreže**, npr. izgradnji centra za obitelj gdje stručnjaci različitih područja (psiholozi, socijalni radnici) mogu pomoći u konkretnoj brizi za djecu, te u prevladavanju osobnih problema, kao i u provođenju obiteljske terapije

Odluku o tome koju (odnosno, koje) od istaknutih 5 strategija primijeniti, osoba donosi ovisno o specifičnosti životne situacije, a za pomoć se uvijek može obratiti stručnjaku (u prilogu- popis institucija, organizacija). Poticaj za jačanje okoline socijalne mreže mogu dati sami samohrani roditelji angažmanom u udrugama ili na neki drugi primjeren način (više u poglavlju: *Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji: udruge, lobiranje i grupni rad*).

Stilovi odgoja

Roditeljstvo predstavlja niz aktivnosti koje uključuju mnoga specifična ponašanja koja odvojeno i zajednički utječu na razvoj djece. Roditeljsko ponašanje može predstavljati neosporno velik zaštitni potencijal u situacijama povećanog rizika, ali može isto tako biti i dodatni izvor stresa kod djeteta.

Primjerice, istraživanja su pokazala kako su djecu koja manifestiraju poremećaje u ponašanju, roditelji odgajali koristeći negativne odgojne postupke kao indiferentnost, strogost, fizičko kažnjavanje, zanemarivanje i odbacivanje.⁴⁴

Ovdje ćemo se osvrnuti na utjecaj različitih stilova odgoja na osobine djeteta.

Odgojni stil se kao fenomen rijetko jasno definira- postoje različite definicije toga što odgojni stil podrazumijeva. U istraživanjima je moguće pronaći osnovnu poruku koja upućuje na definiranje odgojnog stila kao generalnog pravca koji roditelji slijede u odgoju, odnosno osnovna tendencija u roditeljskim postupcima prema djetetu.⁴⁵

Iako pojedina ponašanja, poput šibanja ili čitanja na glas, mogu utjecati na razvoj djeteta, isticanje nekog specifičnog ponašanja zasebno bilo bi pogrešno. Ovdje ćemo obrazložiti koncept stilova odgoja koje je razvila Diana Baumrind. Taj koncept nastoji objasniti normalno roditeljstvo, dakle, ono koje se ne odnosi na roditeljstvo koje uključuje zanemarivanje ili zapuštanje, a polazi od postavke da se normalno roditeljstvo temelji na kontroli, tj. pretpostavlja da je primarna uloga roditelja utjecati na djecu, podučavati i kontrolirati ih.⁴⁶

Stilovi odgoja obuhvaćaju dva temeljna elementa roditeljstva: odgovornost i zahtjeve, a pokazalo se da utječu na socijalnu kompetenciju, obrazovna postignuća, psihosocijalni razvoj i prilagodbu te načine suočavanja s problemom.

Važno je napomenuti da u stvarnom životu nema potpuno čistog odgojnog stila, nego je on rezultat različitih kombinacija i situacija. Odgojni stil stvaraju roditelji u svom odnosu prema djetetu.⁴⁷

Popustljiv odgoj znači ponašati se na prihvatljiv i afirmativan način prema impulsima, željama i postupcima djeteta. Roditelj se konzultira s djetetom o politici donošenja odluka i daje objašnjenja obiteljskih pravila. Daje tek poneka pravila o odgovornostima u kućanstvu i pristojnom ponašanju. Predstavlja se djetetu kao resurs koji može koristiti prema željama, ne kao aktivnu osobu odgovornu za oblikovanje ili promjenu budućeg ponašanja. Dopušta djetetu organizirati vlastite aktivnosti koliko god je to moguće, izbjegavajući provođenje kontrole, a dijete ne ohrabruje na poštivanje definiranih pravila. Pokušava koristiti razum, ali ne koristi autoritet kako bi postigao svoj cilj.

Često se događa da se upravo samohrani roditelji, u novonastaloj situaciji odluče posvetiti isključivo djeci, pri tome zanemarujući svoje potrebe, ispunjavajući djetetu i najmanju želju, ne postavljajući granice, a sve kako bi nadoknadili odsutnost drugog roditelja.⁴⁸

Iako je ovaj stil odgoja smatran kreativnim i originalnim, ignoriranje lošeg ponašanja zapravo ne daje djetetu informaciju o tome koje je ponašanje prihvatljivo. Bez intervencije, nasilnik dijete pobjeđuje, dok pasivno dijete gubi- što je predispozicija za kasniju ulogu žrtve u životu.

Također, slabiji roditeljski nadzor i neorganizirani stil provođenja slobodnoga vremena, nazvan “izlasci i zabave”, najvažniji su prediktori slabijeg školskog uspjeha i češće uporabe opojnih sredstava.⁴⁹

Autoritaran odgoj znači oblikovati, kontrolirati i vrednovati ponašanje i stavove djeteta prema vlastitom sustavu standarda ponašanja, obično formiranom prema nekom višem autoritetu. Roditelj smatra da je poslušnost vrlina i koristi kažnjavanje i primjenu sile za obuzdavanje samovolje u trenucima kada su djetetova ponašanja i vjerovanja u konfliktu s roditeljevim. Takav roditelj vjeruje u ugrađivanje instrumentalnih vrednota poput poštovanja autoriteta, poštovanja rada, očuvanja reda i tradicionalne strukture. Ne ohrabruje verbalno primanje i davanje, vjerujući kako bi dijete trebalo prihvatiti riječ roditelja kao istinu.

U povijesti, ovaj je stil odgoja bio dominantan i efektivan kod društava koja su prolazila kroz male promjene i koja su prihvaćala jedan način obavljanja poslova, primjerice u poljoprivredno- industrijskim društvima. Tada su djeca učila oponašajući, primjerice roditelja, kako saditi i žeti.⁵⁰ Ovaj stil odgoja nije adekvatan u društvima koja vrednuju jednakost, izbor i inovaciju.

Autoritativno odgajati dijete znači usmjeravati aktivnosti djeteta, ali na razuman, bitnom orijentiran način. Roditelj ohrabruje verbalno primanje i davanje i dijeli s djetetom razloge za pojedina postupanja, odnosno objašnjava djetetu granice koje postavlja. Vrednuje, kako ekspresivna, tako i instrumentalna obilježja; kako autonomnu samovolju, tako i disciplinirani konformizam. Dakle, iskazuje čvrstu kontrolu u pitanjima neslaganja između roditelja i djeteta, ali ne koči dijete ograničenjima.

Prepoznaje vlastita posebna prava odrasle osobe, ali i djetetove individualne interese i posebnosti. Autoritativan roditelj potvrđuje djetetove trenutne kvalitete, ali postavlja i standarde za buduća ponašanja. Koristi rasuđivanje (objašnjavanje), jednako kao i autoritet za postizanje ciljeva. Ne temelji svoje odluke na grupnom konsenzusu ili individualnim željama djeteta, ali se ne smatra nepogrešivim.

Osobine djeteta u odnosu na stilove odgoja:⁵¹

Popustljiv odgoj

- loša kontrola osjećaja
- buntovništvo i prkos kada netko osporava njihove želje
- niska upornost u izazovnim zadacima
- anti-socijalno ponašanje

Autoritaran odgoj

- anksiozno, povučeno i nesretno određenje (dispozicija)
- loše reakcije na frustraciju (djevojčice će vrlo vjerojatno odustajati, a dječaci postati nasilni)
- dobar uspjeh u školi (usporedivo i kod djece autoritativnih roditelja)
- nije vjerojatno da će se ponašati anti-socijalno (npr. zloupotreba droga, vandalizam)

Autoritativan odgoj

- živahno i sretno određenje (dispozicija)
- dobro razvijena regulacija osjećaja
- razvijene socijalne vještine
- manje rigidni glede osobina povezanih sa spolom, primjerice prisutna osjetljivost kod dječaka, samostalnost kod djevojaka

Zašto autoritativan odgoj djeluje?

Dijete će se vjerojatnije pridržavati i internalizirati kontrolu koja mu se čini razumnom (nije samovoljna, arbitrarna). Brižni roditelji koji su sigurni u standarde koje postavljaju djeci, pružaju modele brižne skrbi, kao i za samouvjerenost, stalno ponašanje. Kada je djetetu model ovakav roditelj, daje mu se mogućnost stjecanja vještina kontrole osjećaja, razumijevanja osjećaja i socijalnog razumijevanja.

Roditelji koji kombiniraju toplinu s racionalnom, razumnom kontrolom, vjerojatno će odgojiti čvrstu djecu. Autoritativan roditelj postavlja takve zahtjeve djeci koji odgovaraju sposobnostima djeteta za preuzimanje odgovornosti za svoje postupke. Djeca s vremenom nauče da su sposobne individue koje mogu samostalno uspješno ispunjavati zadatke. Na taj način jača se samopouzdanje, kognitivni razvoj i emocionalna zrelost.

Nedosljednost roditeljskog odgoja, odnosno djeca koja su često ili nedosljedno fizički kažnjavana pokazuju povećanu agresivnost, a autori često ističu kako je agresivnost u dječjoj dobi jedan od najboljih prediktora za maloljetničku delinkvenciju.⁵² Kažnjavanje djeteta koje nije jasno povezano s njegovim ponašanjem neće mu pomoći da shvati pravilo. Takvo hirovito ponašanje roditelja može stvoriti predodžbu kod djeteta kako je nasilje prihvatljiv i uobičajen način izražavanja osjećaja.

Nedjelotvorni odgojni postupci

Kada jednoroditeljska obitelj nastaje razvodom braka ili raskidanjem izvanbračne zajednice, briga, odgoj i uzdržavanje djece ostaje zajednička odgovornost oba roditelja. U tim je slučajevima izuzetno važno postići završavanje emocionalno-bračnog partnerstva, ali ne i prekid komunikacije i kontakta bivših bračnih partnera kao roditelja. Bivši bračni partneri trebaju ostati i dalje roditelji svome djetetu/

djeci te zajednički donositi odluke, kada se one tiču djeteta. Kao što ima osjećaj uspješnosti roditelj koji živi sa djetetom, tako treba imati osjećaj uspješnosti i roditelj koji ne živi s djetetom. Odvojen život od roditelja ne znači da je taj roditelj manje roditelj od onog s kojim dijete živi. Bitno je da drugi roditelj ima sve informacije o djetetu te da zajednički donose odluke.

Tijekom svoga života stvaramo različite odnose, neki su manje dobri i kvalitetni, a neki više. Kakav će odnos biti, ovisi o našem pristupu. Glasser⁵³ razlikuje nedjelotvorne odgojne postupke i još ih naziva ubojitim ponašanjima. On ih smatra pravim ubojicama svakog odnosa i to ne samo odnosa između roditelja i djece, već i odnosa u koje stupamo tijekom cijelog života: partnerskog, profesionalnog, rodbinskog, prijateljskog, susjedskog.⁵⁴ Navodi sedam nedjelotvornih oblika ponašanja: kritiziranje, okrivljavanje, prijetnja, kažnjavanje, potkupljivanje, žaljenje i prigovaranje.

Nedjelotvorni oblici ponašanja

Nedjelotvorni oblici ponašanja prisutni su i u odnosima djece i roditelja što je potvrdio i rad stručnjaka⁵⁵ s roditeljskim grupama u kojima su roditelji proširili popis nedjelotvornih ponašanja:

- zanovijetanje
- propovijedanje
- optuživanje
- uspoređivanje
- prijetnja
- vikanje
- udaranje
- omalovažavanje
- stvaranje osjećaja krivnje
- pretjerivanje
- ucjenjivanje
- ponižavanje
- obeshrabrivanje
- odustajanje
- generaliziranje
- omalovažavanje odgojnih postupaka drugog roditelja

Vrlo često nismo svjesni svojih nedjelotvornih ponašanja, znamo i vidimo da nešto ne funkcionira, ali ne možemo napraviti odmak od trenutne situacije i uočiti svoje osobne pogreške. Ono što je vrlo često prisutno kod roditelja, a spada u nedjelotvorne oblike ponašanja su *vikanje*, *zanovijetanje*, *pretjerivanje* i *nedosljednost* koje smo izdvojili kako bismo ih podrobnije obrazložili.

Nedjelotvorni oblici ponašanja mogu otjerati dijete u ovisničko ponašanje. Tim ponašanjem sam roditelj tjera svoje dijete u ovisnost, naravno nesvjesno, ali ipak to čini. Kako bi se spriječilo dobro je uočiti svoja nedjelotvorna ponašanja.

Filipović iz svoga praktičnog iskustva izdvaja slijedeća nedjelotvorna ponašanja i kao dominantni nedjelotvorni odgojni postupak navodi vikanje. U procjeni učestalosti nedjelotvornih odgojnih postupaka, na to su ga mjesto stavili i roditelji i djeca. On uvodi u obitelj način komunikacije koji ubrzo prihvate i djeca, ali se sada radi o tome tko će vikati glasnije i duže.

Dok je vikanje u domeni roditelja, ono im se čini posve prikladnim i prihvatljivim odgojnim postupkom. Oni njime žele postići da ih dijete sluša, da čini ono što oni žele. Ako prijenos želja, informacija, uputa i zahtjeva vikanjem postane pravilo u domu, može se dogoditi da se od vikanja ne čuju riječi koje se izgovaraju. Realno je pretpostaviti da će u svakoj obitelji povremeno biti povišenih tonova. Ali ako su oni rijetki, podcrtat će snagu roditeljskog zahtjeva ili negodovanja. Ako su svakodnevna pojava, pretvorit će se u naviku koja će umanjiti vrijednost međusobnih odnosa.

Odmah iza vikanja je zanovijetanje: *“Zašto nisi to napravio? Kad ćeš konačno pospremiti? Koliko ti puta to trebam reći? Rekla sam ti već pedeset puta!”*. Ako neki zahtjev morate ponoviti pedeset puta bez rezultata, očigledno je da on ne djeluje i da treba mijenjati način komuniciranja. Na trećem mjestu je pretjerivanje: *“Ako odmah ne ispraviš svih 10 jedinica, više nikada nećeš smjeti...”*

Na visokom mjestu je nedosljednost. Nedosljedan roditelj poručuje svom djetetu da ni sam ne drži do svog zahtjeva. Zašto bi onda bolji odnos prema roditeljskim zahtjevima imala djeca? Djeca vrlo brzo uvide da zahtjev roditelja nije nešto što ne bi mogle promijeniti i neznatne okolnosti, a roditelji najčešće odustaju od svojih zahtjeva zato jer nisu spremni u njihovo ostvarenje uložiti onoliko energije koliko ono zahtijeva. Zato je bolje ne postavljati zahtjeve od kojih će se odustati i razmisliti prije nego se izabere neki odgojni postupak. Ako nas je ponašanje djeteta zbunilo, možemo reći: *“Ne mogu ovog trena odlučiti kako bi bilo najbolje postupiti. Moram malo razmisliti pa ću ti reći za pola sata (sat, do kraja dana)”*.

Nakon zadanog roka, postoji obveza roditelja reći svom djetetu što smo odlučili i onda to i provesti. Odluka ne smije ovisiti o trenutačnom raspoloženju. Ona se mora temeljiti na dogovorenim pravilima i realnim činjenicama: *“Jasno mi je da ne možeš svih deset jedinica ispraviti u kratkom roku, ali možemo napraviti plan kako da to učiniš u razumnom roku. Koji rok ti smatraš prihvatljivim? Imaš li ti kakav plan? Želiš li da ti ja pomognem napraviti plan?”*.⁵⁶

Djelotvorni oblici ponašanja

Kako postoje nedjelotvorni oblici ponašanja, tako postoje i oni suprotni, pozitivni oblici ponašanja s kojima stvaramo odnose kakve svi želimo- dobre, kvalitetne, tople, poticajne. Glasser ih naziva djelotvornim odgojnim porukama, odnosno povezujućim navikama, a među njih spadaju: slušanje, podržavanje, ohrabrivanje, poštivanje, vjerovanje, prihvaćanje i pregovaranje.⁵⁷

U Školi za uspješnije roditeljstvo Filipović ističe sljedeće:⁵⁸

- iskazivanje ljubavi
- razumijevanje onoga što dijete govori
- uvažavanje drukčijeg stava i mišljenja
- dijalog
- kompromis
- pohvala
- strpljenje
- informiranje
- pomaganje u traženju izbora
- dosljednost
- određivanje i pridržavanje pravila
- određivanje i proširivanje granica
- pronalaženje dobrih osobina u drugima
- njegovanje prijateljskih odnosa
- samopoštovanje

Samoprocjena i poremećaji u ponašanju mladih

Wylie⁵⁹ izvještava o velikom broju studija koje pokazuju da osobe s negativnim samovrednovanjem, odnosno osobe s niskim samopoštovanjem, imaju značajno više emocionalnih i motivacijskih problema od osoba s umjerenim ili visokim samopoštovanjem. I izvještaji kliničkih psihologa sugeriraju da su osobe niskog samopoštovanja češće uključene u različite terapije sa svrhom promjene ponašanja. One su i češće hospitalizirane zbog emocionalnih poremećaja ili poremećaja motivacije ponašanja.

Coopersmith je također naglašavao da su osobe niskog samopoštovanja sklone depresiji, da su letargične i sklone odvajanju od ljudi, te da se pasivno prilagođavaju zahtjevima okoline. Slični rezultati dobiveni su kod djece, kod adolescenata, ali i kod odraslih. Lacković-Grgin smatra da bi se povezanost samopoštovanja i depresije mogla objasniti sličnošću procesa koji im leže u osnovi, što potvrđuju Workman i Beer (1989) te Patton.⁶⁰ Zanimljivi su rezultati istraživanja stresa kod djece i adolescenata. Ranije se smatralo da u stresu (zbog razvoda, bolesti ili smrti roditelja, ili sličnih nepovoljnih životnih događaja) obrambeni mehanizmi, odnosno strategije suočavanja sa stresom služe obrani samopoštovanja. Međutim, utvrdilo se da samopoštovanje kao relativno stabilna osobina ličnosti nije povezano s takvim stresnim doživljajima, već da je ono zapravo medijacijska varijabla. O njoj će ovisiti efekti stresa, odnosno ponašanje u stresu, kao što su npr. emocionalne reakcije, somatske reakcije i dr. Dakle, samopoštovanje nije izvor depresivnog ili nekog drugog poremećenog ponašanja, već ono samo određuje da li će neki izvor poremećaja doista producirati poremećeno ponašanje.

Kernis i suradnici⁶¹ utvrdili su da se samo stabilno samopoštovanje javlja kao moderator odnosa između samopoštovanja i depresije. Utvrdili su da stupanj samopoštovanja (visoko ili nisko) nije dobar prediktor depresije kod osoba s nestabilnim samopoštovanjem. Ako je osoba stabilno niskog samopoštovanja, ona je doista više izložena riziku depresivnosti od osobe koja ima stabilno visoko samopoštovanje.

Samoprocjena se s tog stajališta ipak može smatrati dovoljno stabilnim činiteljem da bi se pomoću njega vršila "prognoza" (predikcija) različitih oblika ponašanja. Točnost predikcije bit će veća što su bolje usklađeni nivoi općenitosti, odnosno specifičnosti kako samoprocjene, tako i ponašanja.⁶²

Samopoštovanje i samopouzdanje

U našoj okolini sve su popularnije teme emocionalne inteligencije, samopouzdanja i samopoštovanja, no ono što se vrlo često susreće u svakodnevnom radu je da se ti pojmovi i njihova značenja ili ne prepoznaju ili miješaju ili da se jednostavno, osim čitanja o njima, ništa drugo ne radi.

Godine 1930. u SAD-u su počela istraživanja samopouzdanja i rezultati su donijeli zaključke da je manjak samopouzdanja produkt pretjeranog kritiziranja djeteta od strane roditelja.

U posljednjih pedesetak godina vrlo je prisutna potreba za vjerom, u sebe i u svoju uspješnost i kvalitetu, kao glavni preduvjet uspjeha u životu i jedan drugačiji trend- trend mnogo hvaljenja. lako se životni uspjeh najčešće mjeri u materijalnim stvarima, to je ponukalo na razmišljanje o utjecaju emotivnog na naš životni put. Vrlo često možemo čuti kako ljudi govore "prekrasno", "fantastično", "predivno" u želji da nekoj osobi, ili djetetu potiču samopoštovanje, no zapravo rezultat njihovih nastojanja postaje osoba s "prevelikom" egom i samopouzdanjem. Osnovna razlika ta dva pojma upravo je način kako se oni grade i kako ih mi možemo osjećati u nama.⁶³

Kada se beba rodi, za nju će svi odmah reći da je ona sama po sebi savršena, dragocjena, jedinstvena. Dijete dobiva sve te pridjeve samo zato što postoji, nije mu potrebno dokazivanje, nastup ili bilo koja druga akcija da bi dobilo potvrdu u našim očima. Što se onda događa s tom istom djecom kada porastu? Odjednom su puna mana i teško zaslužuju sve ono što smo im do nedavno bezrezervno davali.

Samopoštovanje je egzistencijalna kvaliteta, na nju se oslanjaju naše postojanje i naše sposobnosti mijenjanja. Dobivamo je rođenjem, služi nam kao unutarnja kvaliteta, kao "kralježnica", koja nas drži uspravno usprkos okolini i njezinom utjecaju.

Ljudi s visokim samopoštovanjem su mirni i zadovoljni sobom, oni vjeruju da vrijede i bez potvrda izvana iz svoje okoline. Znaju ili prepoznaju svoje dobre i loše strane i prihvaćaju ih kao takve. Znaju kada se trebaju mijenjati i znaju da to mogu učiniti. Mogu prihvatiti svoj neuspjeh, krivicu i nositi se s njima jer znaju da ih to ne čini lošim osobama.

PRIMJER: *Djevojčica s visokim samopoštovanjem kada uči plesati balet i prepozna da joj to ne ide, da se u njemu ne može naći, pomišlja da to nije slobodna aktivnost za nju, ili da možda nije talentirana za balet. Djevojčica s niskim samopoštovanjem kojoj ne ide plesanje baleta pomišlja da nije dobra ni u čemu, da je glupa i nesposobna.*

Samopouzdanje je mjera toga što smo sposobni, u čemu smo dobri ili loši, ona je vanjska kvaliteta. Dobili smo je interakcijom s našim roditeljima, prijateljima, susjedima... Ono nam omogućuje da u pojedinim situacijama budemo hrabri, samouvjereni, da obavimo određene zadatke s vjerom u sebe. Ona nas štiti od lošeg utjecaja okoline, od ljudi koji nas pokušavaju uvjeriti kako smo mali i beznačajni kako bi oni s nama lakše vladali, ona je naš “štit”, iako često i naša “štaka”.

Problem je samo to što je teško biti samouvjeren na svim poljima pa tako uvijek imamo neki aspekt našeg života u kojem nismo sigurni u sebe i u svoje mogućnosti, tako da moramo naglašavati svoje dobre strane da bi se ove druge što manje vidjele.

PRIMJER: *Povučeni dječak sa slabim samopouzdanjem je upućen da se počne baviti sportom. On nakon nekog vremena postaje vrhunski košarkaš i njegovo samopouzdanje raste i postaje vesela i otvorena osoba. Za vrijeme treninga slomi zglobove i ne može više nastaviti svoju karijeru niti se baviti sportom i vrlo brzo postaje ponovo pretjerano povučen, možda i pretjerano sklon alkoholu. Sport je bio njegova “štaka”, ako mu ga oduzmete, ponovo ste mu oduzeli i samopouzdanje. On ne zna je li u išemu osim toga dobar.*

Česta situacija u odgoju djece je situacija na toboganu. Dijete se po prvi puta usudilo popeti na tobogan i s njegovog vrha viče “Mama, gledaj me” (tražeći potvrdu svojih osjećaja). Majka ga pogleda i kaže “Bravo! Kako si ti pametan!” (daje mu potvrdu znanja), ili kaže “Pazi da se ne ozlijediš” (daje mu poruku da ne vjeruje da će uspjeti), umjesto da kaže “Hej! Izgleda zabavno!” (i potvrdi da dijete ima pravo na uzbuđenje i zabavu koju osjeća radi svog novog dostignuća). Ovakvim primjerima učimo djecu da nije bitno “biti”, već je važno samo “biti dobar”, da nije bitna egzistencija, već samo uspjeh.

Self-esteem je osjećaj samopoštovanja koji uključuje pet karakteristika:

- osjećaj sigurnosti
- osjećaj identiteta
- osjećaj pripadnosti
- osjećaj svrhe
- osjećaj osobne kompetencije

Razvijanje osnovnih karakteristika samopoštovanja rano u životu je vrlo bitno, jer on odlučuje kako će se djeca ponašati i učiti. Djeca koja posjeduju visoko samopoštovanje su spremna na učenje, dobro surađuju s drugima, uživaju u novim

izazovima i visoko su motivirana. Djeca s visokim samopoštovanjem postaju uspješni ljudi.

Djeca kojoj nedostaje samopoštovanje ne uče toliko dobro, osjećaju se nekompetentnima i kompenziraju to kritiziranjem uspjeha drugih.

Ona postaju preosjetljiva i previše zabrinuta mišljenjem drugih o njima, da bi na kraju i gubila motivaciju. Kada se pojavi problem, ona često okrivljuju druge i nalaze izgovore za sebe.

Djeca kojoj nedostaje samopouzdanje vjeruju da ionako neće uspjeti, tako da će rijetko uložiti napor potreban za uspjeh. Nakon uzastopnih neuspjeha, ona postaju potpuno uvjereni da ne mogu uspjeti. Kao rezultat svega toga njihov nivo samopoštovanja i motivacija padaju još niže. Istraživanja pokazuju da djeca kojoj nedostaje samopoštovanje često postaju neuspješna, delinkventi, ovisnici i da ne završavaju školu.⁶⁴

Što roditelji mogu učiniti za samopoštovanje svoje djece?

Mogu promijeniti mišljenje djeteta i osjećaje o sebi, i mogu razviti svaku od pet karakteristika samopoštovanja. Mogu ga izgraditi načinom na koji razgovaraju s djetetom, očekivanjima koje mu postavljaju i s iskustvima koja omogućuju djetetu. Naravno, postoji i niz stvari koje ne bismo smjeli činiti. Ne bismo smjeli štiti dijete od zahtjevnih i teških situacija, prihvaćati bilo koju kvalitetu onog što dijete učini ili smišljati izgovore za dijete kada ono upadne u nevolju. Ova ponašanja uglavnom potiču pad samopoštovanja jer se dijete ne uči susretu s neuspjehom i problemima.

Ovo je generalni pristup koji bi trebalo slijediti na putu izgradnje samopoštovanja djeteta. Treba napomenuti da pretjerano hvaljenje i glorificiranje djece naravno nije poželjno. Ono stvara umišljenu djecu, djecu koja ne znaju procijeniti vlastite granice što ih često dovodi u situacije da zbog toga stradaju. Takva djeca žive od toga da ih svi hvale i moraju uvijek dobiti svoju dozu hvale inače njihovo samopouzdanje pada, a kvaliteta samopoštovanja im je upitna.

Usprkos tome, još je i češća pojava u našim krajevima da se u odgoju koristi nasilje. Nasilje pouzdano uništava samopoštovanje. Nije bitno upotrebljava li se nasilje kao metoda održavanja moći, kao izraz nemoći ili u duhu totalitarnih ideologija "malo nasilja nije štetno". Nasilje kratkoročno rađa strah, nepovjerenje i osjećaj krivnje, a dugoročno ljutnju, nisko samopoštovanje i ponovo- nasilje. Ne treba zaboraviti da se postupci daju popraviti, ali ne tako što se ispriča i kaže da će biti bolje, jer na taj način dijete i dalje ostaje krivac. Potrebno je da kao odrasli budemo odgovorni. Sa znanjem dolazi i odgovornost, a odgovornost za sebe i svoje postupke je jedini put do slobode.

Samopoštovanje se dobiva rođenjem, ali i razvija cijeli život kroz vlastito upoznavanje, a o njemu ovisi koliko ćemo voljeti druge i ono što je također važno, koliko ćemo voljeti sebe.

Nenasilno rješavanje sukoba

U životu se svakodnevno susrećemo sa sukobom- u obitelji, na radnom mjestu, među prijateljima. Većina ljudi misli da je sukob iznimna situacija i da je nužno destruktivan, no sukob je istovremeno i opasnost i prilika.

Sama riječ nam nešto govori o njezinom značenju. Latinska riječ *confligere*, najbolje opisuje najproširenije značenje, *udariti u što*. Za razliku od toga, kineski znak za istu ovu riječ, sastoji se od znaka opasnost i znaka prilika. Naš izraz, koji bi nam trebao biti najbliži i najpotpuniji u njegovom značenju označuje su-kob, ili zajedničku sudbinu.

Izvori brojnim sukobima nalaze se u zapravo zdravim i uobičajenim razlikama među ljudima, različitim sustavima vrijednosti, stavovima, očekivanjima, potrebama, dobi, osjećajima, načinu ponašanja. Kada dođu u sukob, ljudi različito reaguju: neki se povlače, neki napadaju dok treći taktiziraju. To nam pokazuje da postoje određene vještine koje nam mogu pomoći da zadržimo kontrolu i da učinkovito, a nenasilno riješimo sukob na zadovoljstvo sukobljenih strana.

Postoji pet najčešćih tipova osoba kakve možemo biti, ili kakve možemo susresti u sukobu:⁶⁵

Osoba koja izbjegava sukobe jer ne želi sebe dokazivati

Takve osobe često nisu prodorne, ravnodušne su spram problema i ishoda sukoba čak i ako o njemu ovisi njihova budućnost, vrlo često su to upravo osobe koje imaju nisko samopoštovanje.

Osoba koja se prilagođava

Ona želi surađivati s drugima da bi imala svoj mir i zadržala svoj status, no istovremeno odbija zastupati svoje interese. Takve osobe nisu prodorne i vrlo često su žrtve.

Osoba koja se natječe

Ona želi reći svoje, boriti se za sebe i iznijeti i objasniti sve svoje stavove, no uglavnom nije spremna saslušati drugoga, što dovodi ili do toga da bude po njenom ili do toga da se ne pronađe nikakav kompromis.

Osoba koja reagira traženjem kompromisa

Osoba koja malo surađuje i malo zastupa. Iako je ta osoba spremna i reći i slušati, kompromisom se često dobije obostrani osjećaj prevarenosti i nitko nije potpuno zadovoljan. Ova osoba često uzima ulogu spasitelja koji održava stvari lijepim i sigurnim.

Osoba koja zastupa suradnju

Osoba koja nastoji da se svi uključe u sukob čuju i da saslušaju druge, kako bi se suočili s izvorom sukoba koji leži ispod sadašnjeg problema. Ovaj način ima najviše šanse da se svi osjećaju pobjednicima.

No nemojmo zaboraviti da svi načini rješavanja sukoba nisu dobri. Neki od njih će naprotiv, samo produbiti sukob. Najčešći pogrešni načini rješavanja sukoba su:

Pokoravanje

Ciljevi pokoravatelja su ostvariti pobjedu, poraziti protivnika i dokazati da je u pravu. Ovakav oblik sukoba je "borba za pobjedu" (brakorazvodna parnica, sukob na radnom mjestu).

Nedostaci ove metode rješavanja sukoba:

- na taj se način stvara obrazac u kojem je moć uočljiva i koristi se na destruktivan način
- dominantna strana koristi moć i prednost te stvara nezdrave odnose
- jedna strana kontrolira drugu
- "gubitnik" je nužan pa se stvara želja za osvetom

Izbjegavanje

U ovom načinu jedna ili obje strane se prave da sukoba niti nema kako bi on sam od sebe nestao. Ovo je vrlo česta strategija ljudi koji nemaju dovoljno samopouzdanja za suočavanje s problemom. Vrlo je čest i strah da će naša borba za prava biti percipirana kao neprijateljsko ponašanje, a također i da bi borba mogla dovesti do poraza, odnosno da nikamo nećemo pripadati ukoliko se suprotstavimo ili da će doći do rata bez pravila u kojem će svi biti gubitnici.

Nedostaci ove metode su:

- izbjegavajući sukob uskraćujemo si mogućnost osobnog rasta i razvoja
- izbjegavanje samo odlaže sukob, koji kasnije može biti i gori, a propustili smo priliku da nas teškoće do kojih je došlo potaknu na nove ideje i mišljenja
- izbjegavanjem sukoba postaju sve veće frustracije, a često se i grade stavovi na krivim i neprovjerenim pretpostavkama, što opet pojačava sukob.

No, ne mora se od svake razlike u mišljenju stvarati sukob; razlike često nisu tako značajne, te ih je neki puta potrebno prihvatiti. Dobrim vođenjem razrješenja, svi mogu dobiti. Sukob se može ponekad i odložiti ukoliko smatramo da nije pogodno mjesto ili vrijeme za njegovo rješavanje, ali ga je svakako potrebno rasvijetliti.

Cjenkanje

Ovo nikako nije dobar način rješavanje sukoba. Kompromisom, na ovaj način, ne postiže se trajno niti djelotvorno rješenje; jedna strana nastoji iskoristiti svoju moć traženjem načina za pridobivanje druge strane. Ovim načinom se uglavnom uništavaju odnosi na duge staze.

Krpanje ili pristup brzih rješenja

Krpanjem sukob ne prestaje, nego se naprotiv traže nove prilike za njegovo izbijanje. Primjer toga je kada se sukob dvojice kolega na poslu rješava s različitim radnim vremenom, različitim korištenjem godišnjeg odmora ili razmjешtanjem stolova.

Nedostaci ove metode su:

- ovaj pristup stvara dojam da su osnovni problemi odstranjeni dok su u stvari prava pitanja ostala nerazjašnjena
- obje strane u sukobu ostaju pri svojem i kruto se drže svojih stajališta
- ovaj pristup oslabljuje sve strane jer ne razvija proces u komunikaciji koji bi mogao biti djelotvoran ubuduće.

Igranje uloga

Svaka osoba može u toku svog života imati različite uloge. Kao zaposlenici imamo neke svoje funkcije, kao članovi obitelji imamo neke druge, no problem nastaje kada neku od svojih uloga proširimo na većinu ili čak na sve životne situacije. Kada su u sukobu, ljudi se često skrivaju iza svoje uloge. Društvo daje svakoj socijalnoj ulozi određeni status, očekivanja, moć i prava, a ta podjela često nije pravedna. Umjesto da se u rješavanju sukoba ponašamo kao čovjek prema čovjeku, mi se ponašamo kao učitelj prema učeniku, šef prema zaposleniku i sl.

Nedostaci ove metode:

- mogu se ustaliti nepravedni odnosi i sustavi
- onemogućuje se osobama nižeg socijalnog statusa da sudjeluju u rješavanju sukoba
- broj mogućih rješenja je ograničen
- stvaraju se neprijateljski odnosi

Ne zaboravimo da u svaki sukob nosimo sa sobom torbu u kojoj su naši prošli odnosi s tom osobom, naši sadašnji osjećaji prema njoj, naše dosadašnje iskustvo u sukobima, naši osjećaji u vezi sa samim sobom i sve naše predrasude i stereotipi.

U svakom sukobu postoji temeljni uzrok koji određuje ponašanje, a to ponašanje opet rađa sukobom.⁶⁶ Osnovni uzrok sukoba često je jedna od naših nezadovoljenih potreba. Maslow je postavio teoriju o pet osnovnih grupa motiva koji imaju hijerarhijsku vrijednost. To su redom: fiziološki motivi, motivi sigurnosti, ljubavi, poštovanja i samoostvarenja.

Događa se da u trenucima sukobljavanja, osoba na drugoj strani ne shvaća koja potreba se nalazi u osnovi sukoba te se može doimati da je riječ o sitnici.

Usprkos činjenici da nije moguće svaku potrebu pojedinca zadovoljiti, osoba ima pravo izreći o kojoj je potrebi riječ te je na taj način barem djelomično zadovoljiti. Izbjegavanje sukoba ne rješava sukob, već zapravo povećava napetost u

međuljudskim odnosima. Ipak, pogrešno je shvaćati da je svrha sukoba promjena druge osobe, ili prisiljavanje druge osobe na jednak pogled na problem. Svrha sukoba je pružanje mogućnosti da se naši problemi, nezadovoljene potrebe iznesu na svjetlo dana. Time prihvaćamo sukob te, nakon što preispitamo ozbiljnost sukoba, njegovo trajanje, cilj, utjecaj sukoba na okolinu, u konačnici pridonosimo međusobnom razumijevanju.

Ponekad će u sukob biti potrebno uključiti posrednika jer jedna ili više strana:

- nijeće svaku odgovornost za nastali sukob ili krivnju prebacuje na drugoga
- ne može priznati i imenovati svoje osjećaje
- ne može slušati bez prekidanja
- iskrivljuje ili manipulira onim što sugovornik kaže
- ima vidne znakove ozbiljne depresivnosti, straha, prisilnih misli, ponaša se neuračunljivo
- pod utjecajem je psihoaktivnih sredstava, u pijanom stanju ili pod utjecajem droga ili drugih sredstava ovisnosti

Posrednik je neutralna strana, osoba koja vjeruje kako postoji rješenje prihvatljivo uključenima u sukob te da ga sudionici sukoba mogu sami naći.

Kako bi sukob služio izgradnji i poboljšanju međusobnih odnosa, istaknut ćemo neka pravila koja ga mogu učiniti pozitivnim.

1. Borba ZA odnos

Borba za odnos označava temeljni stav pozitivnog sukoba- sukob ima cilj unaprijediti određeni odnos, ne borbu protiv partnera. Potrebno je izbjegavati sukobe kojima je motiv borba protiv osobe s kojom smo u sukobu, a usmjeriti se na zajednički problem. Time se odlučujemo za zajedničku borbu za dobar odnos.

2. Usmjeravanje na glavni predmet razmirice

U sukobu je potrebno ne unositi stare sukobe ili uvrede. Time ćemo otežati usmjeravanje na glavni predmet razmirice kao i mogućnost pozitivnog rješenja.

3. Imenovanje osjećaja, neoptuživanje

Tijek i dobar ishod razmirice sigurno će otežati vrijeđanje, omalovažavanje partnera. Umjesto usmjeravanja na optuživanje, potrebno je govoriti o osjećajima i pri tom ih konkretizirati što je više moguće (bez uopćavanja, poput *nikada*, *uvijek*, *svi kažu*). Govorimo o tome kako se osjećamo prije, za vrijeme i poslije razmirice. Ako se osoba osjeća bolje nakon razmirice i to kaže na glas, situaciju će učiniti opuštenijom.

4. Slušanje suprotstavljene strane

Osobi s kojom smo u svađi, potrebno je dati priliku da ispravi, odnosno objasni svoje postupke ili riječi koje su nas povrijedile. Pri tome možemo objasniti kako smo

mi doživjeli pojedini postupak, ali tada biti otvoreni mogućnosti da smo možda i u krivu.

U svojem obrazlaganju, potrebno je biti jasan i kratak, a partneru treba dati dovoljno vremena da govori, bez prekidanja i upadica. Kako bismo što bolje shvatili razloge za određeno ponašanje, moramo nastojati slušati partnera, a ne smišljati odgovor i time propustiti čuti bitno.

5. Isticanje pozitivnih osjećaja

Ne smijemo zaboraviti spomenuti pozitivne osjećaje.

6. Smiren govor

Brz govor povećava napetost te je potrebno usporiti govor- govoriti prirodno i polako, a ne govoriti visokim tonom. Visok i kreštav ton djeluje napadački. Također, osobu s kojom smo u sukobu treba gledati u oči.

7. Odgoda razgovora

Kada se osjetimo umornima, ili osjetimo da je situacija napetija nego što smo spremni prihvatiti, molba za odgodom uz određivanje vremena u kojem ćemo nastaviti razgovor biti će konstruktivnija. Motiv za odgodu sukoba pri tome ne bi smio biti izbjegavanje sukoba jer tako odajemo djetinji odnos prema problemima.

8. Donošenje zajedničkog zaključka

Kod okončanja rasprave, dobro je donijeti neke zajedničke odluke u svezi budućeg ponašanja i djelovanja. Smatramo li da je problem rješiv, ili nije? Može li se problem riješiti uz pomoć posrednika? Možemo li se dogovoriti o posredniku? Ako je problem nerješiv, kako izbjeći nove, možda veće probleme?

9. Sukob bez pobjednika- gubitnika

U sukobu koji je motiviran borbom za dobar odnos nema pobjednika, odnosno gubitnika jer tako odnos gubi. Ovo saznanje pomoći će nam u usmjeravanju k pravoj svrsi sukoba.

Ako se, nakon što se sukob nastojao riješiti, utvrdi kako za postojeći problem nema rješenja, potrebno je pokušati pronaći način kako živjeti s problemom. Takvu odluku donosimo svjesno. Odlučujemo se ne žaliti na postojeći problem te da nećemo preuzeti ulogu mučenika.

4. Ovisnosti i roditeljsko ponašanje

Ovisnost o pojedinim tvarima kod nas i u svijetu zauzima vodeće mjesto među socijalnim i javnozdravstvenim problemima. Među rizičnim grupama za razvoj ovisnosti o alkoholu i drogama ubrajaju se i jednoroditeljske obitelji. Statistički podaci govore da djeca rastavljenih roditelja imaju pet puta veći rizik za "skretanje" u ovisničko ponašanje nego djeca koja žive u cjelovitoj i skladnoj obitelji.

Razlikujemo nekoliko vrsta ovisnosti. Najrasprostranjenija je ovisnost o alkoholu. Podaci govore da u Republici Hrvatskoj ima 250 000 ovisnika o alkoholu, a s obzirom na činjenicu da od alkoholizma ne obolijeva samo pojedinac nego i njegova obitelj, odnosno da je on signal da obitelj ne funkcionira dobro, taj broj se obično množi s tri ili četiri. Iza alkoholizma, ako ne i u istom koraku, jest ovisnost o narkotičnim sredstvima, odnosno narkomanija.

U Republici Hrvatskoj se ovisnostima o alkoholu i drogama pridodaje velika pažnja, postoje dobro uhodani mehanizmi liječenja, rehabilitacije, resocijalizacije, a u zadnje vrijeme velika pažnja posvećuje se i prevenciji. No s obzirom da je u društvu prisutan stalni trend rasta ovisnosti, postavlja se pitanje kvalitete kao i dostatnost dosadašnjih preventivnih programa. Potreban je stalni razvoj preventivnih programa te podupiranje od strane same države, ali i lokalne samouprave i uprave.

No, ne smijemo zaboraviti niti druge ovisnosti poput ovisnosti o hrani, lijekovima, osobama, duhanu, kavi, kocki, mobitelima, internetu i seksu u koje mladi ljudi vrlo često i neprimjetno upadaju.

Ovisnost o alkoholu i drogama

Pokazatelji razvoja ovisnosti u društvu pokazuju stalnu stopu rasta. Podaci istraživanja provedenih u osnovnim školama pokazuju da se prva opijanja kod djevojčica javljaju u 13. godini života, a kod dječaka u 12. godini života. Alarmantnost je iste jakosti kada je u pitanju konzumiranje droga. Dobna granica se spušta kod konzumiranja na dob od 14, 15 godina života, pa i niže. Novi problemi se javljaju i u tome što su osnovnoškolci postali primamljiva ciljna skupina za narkodilere te djeca postaju preprodavači za svoje vršnjake što omogućava unos droge u škole i time veću pristupačnost među velikim dijelom školske populacije. Uska povezanost postoji između roditeljske ovisnosti i delikventnog ponašanja djece. Praksa pokazuje da u 70% slučajeva djece koja su u tretmanu centra za socijalnu skrb (u referadi maloljetničke delikvencije), postoje problemi u obitelji vezani uz alkoholizam, međusobnu agresivnost roditelja te agresivnost i zanemarivanje djece od njihovih roditelja.

Ovisnost ne nastaje preko noći; razvija se kroz duži vremenski period različit za različita sredstva ovisnosti. Na sam razvoj ovisnosti utječu različiti čimbenici: od društvene situacije do osobnog stanja duha i psihe pojedinca, društva u kojem se pojedinac kreće kao i drugi čimbenici. Jedan od čimbenika razvoja je i dostupnost sredstva koje izaziva ovisnost jer sva sredstva nisu ravnomjerno dostupna, npr. razlika postoji između dostupnosti alkohola, droga i cigareta i dostupnosti igara na sreću i interneta. Razvoj ovisnosti ovisi i o vrsti sredstava, njegovoj prihvaćenosti u društvu, kulturi pijenja, drogiranja ili ne drogiranja, kartanja ili ne kartanja, postojanju pozitivnih ili negativnih stavova o tome. Na razvoj ovisnosti utječe i trajanje intervala uzimanja, kao i količina, iako je dokazano da se kod nekih sredstava već nakon prvog uzimanja znanstvenim metodama mogu dokazati karakteristične, iako suptilne promjene, a za neke je potrebno vrijeme od nekoliko mjeseci, pa čak i godina.

Sam pojam ovisnosti označava neodoljivu, bolesnu vezanost uz uzimanje psihoaktivnih sredstava čiji nedostatak uzrokuje poremećaj normalnog društvenoga djelovanja, tjelesni poremećaj ili poremećaj oba sustava.⁶⁷

Potpunije pojašnjenje ovisnosti dano je u definiciji Svjetske zdravstvene organizacije koja ovisnost definira kao: *“...stanje fiziološke i/ili psihičke ovisnosti o bilo kojoj tvari koja djeluje na centralni živčani sustav. Fiziološka ovisnost proizlazi iz specifične prilagodbe organizma na efekt droge, zbog koje smanjenje doze ili odsustvo droge u organizmu izaziva fiziološku neravnotežu i vrlo neugodne simptome apstinencijskog sindroma. Psihička ovisnost očituje se u trajnoj ili povremenoj prisilnoj potrebi za uzimanjem određene droge u svrhu izazivanja nekog ugodnog ili izbjegavanja neugodnog stanja.”*⁶⁸

Ovisnost ima negativne posljedice na čovjeka jer izaziva somatske, psihičke i socijalne posljedice kojima su obuhvaćeni, u početku samo pojedinac, a vrlo brzo nakon toga, obitelj i šira okolina.

Uz pojam *ovisnosti* veže se i pojam *zlouporabe* koja podrazumijeva *uporabu psihoaktivnih sredstava izvan zdravstvenih ili društveno prihvaćenih normi i to u opsegu koji će vjerojatno izazvati mentalnu disfunkciju, poremećeno ponašanje, tjelesne poteškoće i narušene društvene odnose*. Posljedica *zlouporabe* jest *ovisnost o pojedinom psihoaktivnom sredstvu*.

Ovisnost se može manifestirati na dva područja, na psihičkom i fizičkom, na temelju čega razlikujemo dvije vrste ovisnosti: *psihičku i fizičku ovisnost*.

Psihička ovisnost očituje se snažnim psihičkim porivom za uzimanjem psihoaktivne tvari, tako da to postaje glavna preokupacija ovisnika. Ni ljubav, roditeljska ili bilo koja druga, ni društveni status, ni nagrada ili kazna, bez obzira na veličinu i težinu, ne mogu nadomjestiti sredstvo koje jedino može riješiti iznimno teško psihičko stanje apstinencijske krize ovisnika. Osoba će poslije određenog razdoblja prilagodbe imati osjećaj smanjenja poriva za uzimanjem droge, nevoljkosti, deprimiranosti i ostalih psihičkih simptoma (jer tjelesnih u početku nema), ali će se oni vraćati od vremena do vremena u nekim situacijama.

Fizička ovisnost očituje se tjelesnom potrebom za tvari o kojoj je stvorena ovisnost. U slučaju nedostatka tvari javljaju se tjelesne smetnje koje mogu biti vrlo teške, ovisno o sredstvu ovisnosti, vremenu apstinencije i ovisničkom stažu. Fizička se ovisnost, za većinu sredstava, osim kod medicinski izazvane, u pravilu javlja zajedno s psihičkom. To je razlog što se često spominje *kombinirana ovisnost*.⁶⁹

U našem društvu se vrlo često na pijenje alkoholnih pića gleda kao na nešto što je normalno i uobičajeno- svi piju. Normalno je da i djeca "malo" popiju piva ili vina.

Vrlo često se zaboravlja da se u ovisnost ulazi upravo s prvom čašicom pića, što je prvi korak u stvaranju navike pijenja i prihvaćanja pijenja kao nečeg što je normalno i društveno poželjno.



Ovisnost o alkoholu stvara se godinama. Svjetska zdravstvena organizacija alkoholizam je definirala kao socijalno medicinsku bolest u koju upadne pojedinac uslijed prekomjernog i dugotrajnog konzumiranja alkoholnih pića. Danas je alkoholizam na četvrtom mjestu bolesti koje uzrokuju probleme kod osoba.

U alkoholizmu se ne utapa samo pojedinac, nego on za sobom vuče i svoju obitelj, djecu, supružnika.

Kako prepoznati alkoholičara

U našoj kulturi vrlo rijetko susrećemo osobe koje ne konzumiraju alkoholna pića, posebno ako smo i sami konzumenti. U društvu je vrlo često prisutna manja kritičnost prema alkoholičarima. Alkoholičar je osoba:

- koja ne može bez alkohola- opsjednuta je pijenjem, stalno ima razlog za pijenje, npr. proslava rođendana, imendana, rođenje, pobjeda ili poraz športskog kluba, obilježavanje nečije smrti, završetak bolovanja ili godišnjeg odmora, svađa sa suprugom, bolesti roditelja, loša politička ili šira ekonomska situacija, susret bilo s kim
- koja ne može normalno funkcionirati dok ne popije
- koja može izdržati najduže do šest mjeseci (može i duže, ali ispod godine dana) bez alkohola, a onda nadoknađuje propušteno i često pije još veće količine
- koja ima trajni gubitak kontrole pijenja

U tzv. fazi baždara (vidi Jellinekov trapez) polako se stvaraju socijalni problemi ili socijalni znakovi alkoholizma (bračni, obiteljski, radni, društveni). Neki od njih su:

- *gubitak kvalitetne komunikacije u braku*
- udaljavanje od supruge, ozbiljna seksualna udaljenost do odbojnosti, uz što se javlja alkoholna ljubomora. Među bračnim drugovima svakodnevne su ili učestale svađe, vrlo česte tzv. "tihe mise", a nerijetko dolazi i do fizičkih obračuna kao i prijatnji rastavom ili same rastave
- *udaljavanje od djece*, izbjegavanje kontakata s djecom zbog grižnje savjesti od lošeg roditeljstva, nedostatak osnovnih informacija o djeci- nepoznavanje njihovih razrednika, prijatelja, njihovih problema, potpuni gubitak komunikacije. Djeca se nerijetko srame svoga roditelja koji pije, ne želi da roditelj odlazi u školu, neugodno mu je kada sretno roditelja vani

Cijela obitelj postupno postaje bolesna, članovi razvijaju bolesne obrasce ponašanja. Među članovima razvija se cirkularno optuživanje, traži se krivac za nastali kaos.

Drugi dio socijalnog zakazivanja očituje se na:

- radnom mjestu na kojem dolazi do javljanja problema, degradiranja na poslu. Kod pojedinca se javlja nekompetentnost kao i osjećaj manje vrijednosti uslijed opadanja kvalitete rada. Vrlo česti su otkazi, a isprika se nalazi u neslaganju sa šefom, "smještavanju" od kolega, dok se istovremeno ne vidi problem u osobnom alkoholizmu
- općem društvenom okruženju u kojem su ponašanja alkoholičara ispod očekivanog ponašanja s obzirom na njegovo obrazovanje, socijalni i kulturni milje kojem pripada

Problem alkoholizma kod pojedinca može se prepoznati i po fizičkim znakovima alkoholizma koji se ogledaju u:

- crvenilu lica, "alkoholičarskom nosu", ispucalim kapilarama na obrazima
- stalnom mirisu osobe po alkoholu iako je osoba trenutno trijezna (javlja se zbog "natopljenosti" kože alkoholom)
- "hod klauna" koji je potreban za održavanje ravnoteže
- tremoru ruku, nesanicu,
- jutarnjim povraćanjima

Kada se radi o alkoholizmu muškarca, razvojem alkoholizma obitelj se dijeli na dva "klana". U jednom je majka s djecom, a u drugom je otac. Žena u toj situaciji preuzima sve obveze u obitelji, pokušava nadomjestiti oca. Otac je u ovoj fazi posvećen samo sebi i pijenju alkohola. Jedan liječeni alkoholičar je rekao: *"U krajnjoj fazi alkoholizma znala me je uhvatiti panika hoću li imati što popiti kada budem imao potrebu. Sve sam usmjerio na skupljanje zaliha. U tom trenutku me nije zanimalo što se događa s mojom djecom"*.

Osvjetlivši problem alkoholizma, liječeni alkoholičar postao je svjestan da su njegova djeca odrasla, da su završila školu, fakultet, da su diplomirala, a on je bio pijan. Jednostavno kažu: *"Nije me zanimalo treba li moje dijete pomoć od mene, ima li želju da budem prisutan na njemu važnim događajima kao što je diploma i sl."* Alkoholizam kod žena je nešto drugačiji. Žena pokušava ostati dobra i uspješna, i kao supruga i kao majka. Sve obveze zadržava i trudi se napraviti ih što je moguće bolje i kvalitetnije. Žena ne pije javno, nego skrivena od očiju javnosti: *"Pila sam kada su svi zaspali i opijala se do besvijesti"*. Možemo izdvojiti primjer razvedene žene čija su djeca živjela s ocem i nisu vidjela majku dok je pila jer se zatvarala u svoju kući i sama opijala. Izlazila je tek nakon par dana. Djeca su znala da pije i to joj rekla kroz razgovor nakon par godina apstinencije zahvalivši joj na prekrasne dvije godine trijeznog života.

Mnogi kod pojave ovisnosti traže uzroke. Neki od uzroka uživanja droga su: život

bez roditelja, poremećeni obiteljski odnosi, usamljenost, utjecaj okoline, izobilje i dokolica, krizne situacije, skupine istomišljenika, otuđenost, neuroze, siromaštvo, ratne situacije, razvoj ličnosti. Kod konzumacije droga vezuju se kriminalne radnje, sukobi sa zakonom, promiskuitetna ponašanja, promjene u zdravstvenom stanju organizma. Puno je veći rizik od oboljenja zaraznim bolestima kao što je hepatitis, HIV/AIDS. Konzumiranje droga ima posljedice na seksualni život ovisnika (spolna hladnoća i impotencija).

Iako u društvu nije uobičajeno drogirati se i uz to se javljaju vidljive promjene u fizičkom izgledu, ali i u ponašanju samog ovisnika, mnogi (vrlo često sami roditelji) negiraju te promjene i odmahuju rukom: “*Moje dijete nije ovisnik!*”.

Dobro je biti upućen i znati prepoznati simptome. Neki od njih su: *promijenjena ličnosti, smanjena koncentracija, tremor, znojenje, podbuhle ili crvene oči, jako raširene ili jako sužene zjenice, suzne oči, curenje nosa, neurednost, nemarnost za obaveze, mijenjanje društva, novo društvo, učestali telefonski pozivi stranih osoba, nošenje dugih majica i hlača kako bi prekrili ubode iglom*. Bitno je naglasiti da je moguće brže zapaziti promjene u ponašanju ovisnika o narkotičnim sredstvima, nego kod alkoholizma, no mnogi zatvaraju oči pred tim problemom i negiraju ga.

Roditelji- djeca i ovisnosti

Odnosi u obitelji uvelike igraju ulogu u razvoju ovisnosti kod pojedinca. Doživljavanjem roditeljske ljubavi u prvim godinama života i stjecanjem povjerenja u okolinu, dijete razvija osjećaj sigurnosti, formira se u uravnoteženu osobu koja će se moći othrvati drogi.

Upravo sređeni i zajednički život u obitelji omogućava djetetu da se odupre drogi. Roditelji u radu sa svojim djetetom, naravno, pravilnim radom pod kojim podrazumijevamo onaj bez upotrebe prijetnji i kazni, osiguravaju svoje dijete da ne posegne za drogom.

Cilj pedagoških nastojanja odgoja trebao bi biti izgradnja uravnotežene mlade osobe koja će razumno i trijezno znati prevladati strah i teške situacije, a neće postati šokirana, očajna, bespomoćna i u takvom raspoloženju sklona bijegu u drogu.

Upravo bi se cilj pedagoškog nastojanja trebao izgrađivati na sposobnosti za prevladavanje straha. To znači naučiti pojedinca kako prevladati sukob, a pritom se ne izdvajati iz društvene okoline. U obitelji je potrebno uvježbavati duševne i društvene sposobnosti, npr. prevladavanje napetosti, razvijanje dobrih odnosa prema drugima, slobodno izražavanje osjećaja i riječi. Djeca se trebaju uvijek sigurno i dobro osjećati u obitelji, slobodno izražavati svoja mišljenja i stavove, kao i ravnopravno sudjelovati u razgovorima.

U odgoju djece roditelji bi se vrlo često trebali zapitati: *Koja ponašanja sam koristim i kojim ponašanjima dajem primjer djetetu? (više od tome u poglavlju: Zaštitni i rizični čimbenici u prevenciji poremećaja u ponašanju djece- stilovi odgoja)*. Konzumiram li redovito alkoholna pića ili druga sredstva ovisnosti, podržavam li i izražavam stavove za konzumaciju ili imam stav da je to štetno i opasno? To su neka

pitanja koja si i sami možemo i trebamo postaviti i iskreno na njih odgovoriti. Za kvalitetno roditeljstvo, bilo ono kod roditelja koji žive u bračnoj zajednici ili se radi o samohranim roditeljima, a koje je usmjereno na prevenciju razvoja ovisnosti kod djece, važno je stalno ulaganje u roditeljstvo, jer je roditeljstvo proces koji traje (započinje rođenjem djeteta i završava tek smrću). Roditelj treba kontinuirano uočavati potrebe i interese djeteta te mu omogućiti zadovoljenje kao i razvoj izgrađivanja osobnog sustava vrijednosti, osobnih stavove koji će biti jasni kada su u pitanju konzumacija alkohola, narkotičkih sredstava, ali i razvijanja ovisnosti. Roditeljstvo se treba usmjeriti na dva područja: jedno je područje izgradnja sigurne, samosvjesne, samopouzdanе, neovisne, prilagođene i snažne osobnosti djeteta. Drugo područje je izgradnja poželjnog stava prema psihoaktivnim sredstvima pri čemu postoji stupnjevanje selektivnog stava od ograničene tolerancije do averzije prema psihoaktivnim sredstvima.

Vrste i oblici liječenja i pomoći alkoholičaru

Kompleksnost same bolesti ovisnosti o alkoholu u kojem, uz pojedinca, obolijevaju i drugi članovi obitelji, zahtijeva kompleksan pristup samom liječenju. Kompleksnost pristupu liječenja alkoholizma ogleda se u stalnom razvijanju novih pristupa liječenju koji uključuju nove vrste i oblike liječenja. Suvremeni pristup alkoholizmu podrazumijeva sveobuhvatne programe koji uključuju:

- prevenciju
- ranu dijagnostiku
- liječenje i
- rehabilitaciju/resocijalizacije

Proces liječenja alkoholičara, još donedavno, provodio se dugotrajnim boravkom u psihijatrijskoj bolnici, a danas je to indicirano samo kod teških poremećaja ponašanja, u psihotičnim stanjima i kad su prisutna teška tjelesna oštećenja. Noviji pristupi liječenja alkoholizma preferiraju izvanbolničke oblike liječenja kao i dugotrajni postupak resocijalizacije u klubovima liječenih alkoholičara.

Najveći napredak u liječenju svake ovisnosti je rano otkrivanje same bolesti ovisnosti te uključivanje u proces liječenja osoba kod kojih se još nisu razvili teški oblici ovisnosti o alkoholu. Kako se ovisnost razvija kod pojedinca koji pije ili se drogira, tako dolazi do razvoja i poprimanja ovisničkih ponašanja i njegove obitelji. Zbog toga je potrebno uključivanje i cijele obitelji u proces liječenja i kod ranog liječenja kako bi se postigla uspješnost liječenja pojedinca, ali i čitave obitelji.

Proces liječenja osoba kod kojih se nisu razvila teška oštećenja uzrokovana pijenjem alkohola traje kraće i brži je oporavak. To otvara vrata za brži ulazak u fazu resocijalizacije. S obzirom da alkoholizam i ovisnost o drogama nije bolest pojedinca, nego i članova obitelji (supružnika, djece), djelotvornost i uspješnost liječenja ogleda se i u uključivanju svih članova obitelji u liječenje.

Faza resocijalizacije označava period nakon liječenja u kojem uz apstinenciju od

alkohola dolazi do razvoja nove ličnosti. Tijekom faze pijenja osoba i članovi obitelji poprimili su poseban “*pijani stil života*” u kojem je došlo do narušavanja bračnih, obiteljskih, međuljudskih odnosa, ali i uništavanja samopouzdanja samog ovisnika. U fazi resocijalizacije dolazi do promjene životnih navika, “*rada na sebi*”, uvođenja novih oblika ponašanja, jačanja samopouzdanja i samopoštovanja, stvaranja novog sustava vrijednosti. Novi sustav vrijednosti liječenog alkoholičara na prvom mjestu stavlja sebe, ali u pozitivnom smislu (da u svemu bude sretna i zadovoljna osoba, da ima pravo na osobno zadovoljstvo, ali i da može izraziti ljutnju, nezadovoljstvo i tugu). Odmah iza sebe liječeni alkoholičar stavlja svoju obitelj što se ogleda u kvalitetnom provođenju vremena sa članovima obitelji. Veliki uspjeh u resocijalizaciji ogleda se u skladnom odnosu među supružnicima. Mnogi članovi klubova liječenih alkoholičara na simboličan način prikazuju uspjeh u stvaranju novih bračnih odnosa riječima: “*Ponovno smo se upoznali, ponovno smo počeli hodati i zaljubljavati se nakon što smo prestali piti.*”.

U procesu liječenja ovisnika o alkoholu i njihovih obitelji primjenjuju se slijedeće tehnike i metode liječenja ovisnika o alkoholu:

- Korištenje lijekova (ovisno o komplikacijama koje su se razvile)
- Psihološki postupci
- Socijalni postupci
- Kompleksni socijalno-psihijatrijski postupci:
 - Individualna i grupna psihoterapija
 - Korištenje lijekova
 - Terapijska zajednica
 - Obiteljski pristup liječenju
 - Klub liječenih alkoholičara

U Republici Hrvatskoj imamo razvijen niz ustanova u kojima se liječe ovisnici o alkoholu. Najbolje i najdjelotvornije su specijalizirane polikliničke službe za alkoholizam s dnevnom bolnicom, a u Zagrebu su to: Psihijatrijska bolnica “*Sv. Ivan*”, Psihijatrijska bolnica “*Vrapče*” i Klinički bolnički centar “*Sestara Milosrdnica*”.

Pristup liječenju od alkoholizma i rješavanju ovog problema tretira se i kroz razne:

- psihijatrijske ambulante
- psihijatrijske odjele općih bolnica
- psihijatrijske bolnice
- različite odjele općih bolnica
- specijalizirane ustanove

Proces resocijalizacije liječenih alkoholičara i njihovih obitelji provodi se kroz klubove liječenih alkoholičara, koji su rasprostranjeni na području cijele države. Veća brojnost i rasprostranjenost klubova liječenih alkoholičara jednim dijelom

govori i o efikasnosti rješavanja problema alkoholizma. Doprinos i veliku ulogu u liječenju alkoholičara imaju i udruge koje u okviru svojih programa nude kvalitetne programe za resocijalizaciju ovisnika, ali i prevenciju ovisnosti (u prilogu navodimo *neke klubove liječenih alkoholičara i udruge*).

Prevenција

U novije vrijeme, upravo kada se govori o problemu ovisnosti, sve više se pažnje posvećuje upravo prevenciji. Prevencija je najdjelotvorniji i najkvalitetniji pristup u borbi protiv ovisnosti jer sprječava samu pojavu ovisnosti.⁷⁰

Prevenciju možemo podijeliti na tri različite razine: *Primarna prevencija* (koja obuhvaća sve one pristupe, metode, tehnike i postupke koji onemogućuju pojavu određenog problema ili pojave uspostavljanjem takvih općih standarda življenja i odnosa koji osiguravaju zadovoljavanje bitnih potreba populacije) je najvažnija prevencija te se provodi prvenstveno u obitelji. Metode koje se primjenjuju osiguravaju da do bolesti, odnosno ovisnosti, nikada niti ne dođe. Temelji se na korištenju raspoloživih resursa za vlastiti rast, razvoj, napredak i unapređenje kvalitete života i života okoline: obitelji, radnog i šireg društvenog okvira.

Sekundarna prevencija je usmjerena je na zaustavljanje daljnjeg razvoja ovisnosti do koje je već došlo, a *tercijarna prevencija* se odnosi na ograničavanje daljnjeg širenja već poodmakle bolesti, saniranje posljedica i osiguravanje odgovarajućih medicinskih, socijalnih, materijalnih uvjeta potrebnih za zbrinjavanje već, najčešće, uništenog bolesnika.

Primarna prevencija je najbolji (najsigurniji, najdjelotvorniji i najjeftiniji) oblik prevencije jer štiti osobu od štetnih stvari i izbjegavaju se štetne posljedice. Primarna prevencija provodi se prvenstveno u obitelji i to najčešće kod djece, a usmjerena je na tri područja: *Prvo područje* je održavanje kvalitetnih (osjećajnih) odnosa i opće psihološke klime u obitelji. Odnosi u obitelji trebaju biti takvi koji će omogućiti stupanj kakvoće života, koji je dovoljan da osigura djetetu postizanje stupnja zdravlja koji se odnosi na postizanje blagostanja u socijalnoj, ali i duhovnoj dimenziji pojedinca (pri tome treba imati na umu definiciju Svjetske zdravstvene organizacije koja kaže da je zdravlje psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti). Ovaj možda, na prvi pogled pretenciozan cilj doseže svaku obitelj, uključujući i onu s manjim materijalnim mogućnostima u kojoj se roditelji međusobno vole, poštuju, pomažu, svakidašnjicu čine ljepšom, veselijom. U obitelji u kojoj se članovi međusobno nagrađuju najvrednijim i najdragocjenijim darovima- ljubavlju, pažnjom, povjerenjem, nema ovisnosti, a niti straha od njenog pojavljivanja. Upravo takve obitelji su sigurna oaza u koju neće prodrijeti psihoaktivna sredstva, niti jedna ovisnost.

Drugo područje naziva se još i "psihološko cjepivo", a njima će se na duže vrijeme kod djeteta uspostaviti takav cjelokupni odnos prema psihoaktivnim tvarima da ga ove neće privlačiti ili će ono na njih reagirati burnim odbijanjem. Time će dijete biti dvostruko osigurano, jer uz to što neće trebati nikakav umjetni dodatak, ono

neće doći u situaciju da pod utjecajem okoline počne s eksperimentiranjem koje je sudbonosno kada je riječ o drogi. Poruke koje dijete dobiva od svojih roditelja trebaju biti jasne, iskrene, ne smiju biti suprotnog značenja, ne smiju strašiti, već trebaju biti sukladne ponašanjima roditelja, pazeći pri tome na verbalne i neverbalne poruke.

Primarna prevencija podrazumijeva i raščišćavanje osobnog odnosa prema ovisnostima o duhanu, alkoholu, drogama, tabletama, kockanju, internetu... Rad na sebi, upoznavanje sebe i partnera, rješavanje kriznih i konfliktnih situacija doprinosi kvaliteti odnosa u obitelji iz koje onda neće izaći ovisnik jer se osoba koja je ovisna osjeća suvišnom u obitelji.

U *treće područje* djelovanja u primarnoj prevenciji ovisnosti dolazi dodatno informiranje i učvršćivanje negativnog stava djeteta prema sredstvima koja izazivaju ovisnost. Tu se učvršćuje i jača ono što se postiglo u prva dva područja djelovanja. Djetetu informiranost pomaže kao sredstvo afirmacije među nedovoljno informiranima, najčešće onima koji su već konzumenti droga.⁷¹

Prema Branici prevenciju (sprječavanje) uporabe droge potrebno je početi u djetinjstvu, u školskom uzrastu, pa čak i prije. Potrebno je provoditi zdravstveno prosvjećivanje trudnica, majki i očeva. Ono mora motivirati da se nešto učini za dijete. Isto vrijedi za vrtić i školu. Branica smatra da je prevencija ovisnosti zadatak roditelja, škole, zakonodavstva, policije, informiranja i prosvjećivanja.

Roditelji provode primarnu prevenciju ovisnosti kroz zdravu i otvorenu komunikaciju. Putem razgovora potiče se dijete na razvijanje osobnih stavova prema psihoaktivnim sredstvima i alkoholu, ali i ovisnosti koja proizlazi iz konzumacije. Roditelji svome djetetu trebaju omogućiti da bez straha kaže roditeljima da je konzumiralo neko od psihoaktivnih sredstava ili alkohol. Upravo kod tih otvorenih i zdravih odnosa djeteta i roditelja, roditelj treba prihvatiti trenutnu situaciju te s djetetom o tome otvoreno razgovarati. U toj situaciji potrebno je djetetu dopustiti i omogućiti da iznese svoje mišljenje, osjećaje i stavove o konzumiranju sredstva, ali i posljedicama koje su se dogodile ili koje bi se mogle dogoditi. Roditelj se u tom trenutku treba suzdržati od osuđivanja djeteta zbog toga što je napravilo i time kod djeteta razviti osjećaj povjerenja u roditelje i sigurnosti koje u svakom trenutku može dobiti od roditelja.

Roditelji se često oslanjaju na druge (školu, liječnike, crkvu) kao meritorne za provođenje prevencije ovisnosti kod djece, a zaboravljaju da najdjelotvornija prevencija ovisnosti upravo dolazi od njih samih. Svaki roditelj, uključujući i samohrani, najviše može napraviti za prevenciju ovisnosti kod sebe i svoje djece primjenjujući nove oblike ponašanja kako što su:

- ne konzumirati alkohol ili droge
- provoditi vrijeme kvalitetno s djetetom (ne smiju zaboraviti da su slika uspješnih osoba svojoj djeci)

- kada se radi o samohranim roditeljima, neophodno je djetetu omogućiti kontakte s drugim roditeljem- ako je ikako moguće, jer djetetu nedostaje drugi roditelj za identifikaciju ili učenje komunikacije i izgradnje odnosa sa suprotnim spolom
- održati dobre odnose s bivšim partnerom, posebno o pitanjima vezanim za djecu kako dijete ne bi imalo priliku nešto napraviti kod drugog roditelja što inače ne bi smjelo
- znati prepoznati potrebe i želje djece i time isključiti mogućnost projiciranja osobnih želja na djecu (može se, primjerice, dogoditi da roditelji pretjeraju sa športskim ili kulturnim aktivnostima djece)

Problem ovisnosti je problem koji sve više zahvaća mlađe naraštaje. Cjelokupno društvo ne može biti efikasniji i djelotvorniji lijek i preventivna metoda u sprječavanju razvoja ovisnosti kod djeteta od njegove primarne obitelji, odnosno roditelja. Ponekad nije jednostavno odgajati djecu, ali roditelj uvijek treba računati da će i on i dijete profitirati ukoliko ulaže i stvara kvalitetan međusoban odnos s djetetom.

5. Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji: udruge, lobiranje, grupni rad

Jednoroditeljske obitelji smatraju potrebnim u javnosti iznijeti svoje probleme s kojima se svakodnevno susreću (mijenjati načine rješavanja problema uzdržavanja, stambenih pitanja nakon razvoda bračnih partnera i smrti supružnika, komunikacijskih problema s bivšim bračnim partnerom i obitelji, odgojnih metoda zajedničke djece), ali ne žele dobiti status "slabih, neuspješnih, nemarnih roditelja kojima upravlja osveta". Jednoroditeljstvo može nastati i smrću bračnog druga pa su potrebe i zahtjevi takvih roditelja i djece drukčiji, a reakcije okoline (političke, kulturne, intelektualne) pozitivnije i podržavajuće.

Stvarnost pokazuje da je potreban društveni angažman, sudjelovanje u javnosti za utjecanje na društvene procese i odlučivanje. *Kritičko preispitivanje dosadašnjeg načina rada, podrška svih dionika, solidarnost članova međusobno i s drugim interesnim i srodnim grupama, određivanje zajedničkih interesa koji su uvijek iznad osobnih i koji su transparentni i nedvosmisleni, određivanje zajedničkih strategija i osnivanja koalicija i partnerstava s drugim- državnim, neprofitnim, lokalnim, privatnim sektorom, omogućuje unapređenje kvalitete života jednoroditeljskih obitelji i otvara nove poglede koji su bolji za širu društvenu zajednicu.*

Ugledni autori⁷² definiraju civilno društvo kao "područje institucija, organizacija, mreža i pojedinaca (i njihovih vrednota) smještenih između obitelji, države i tržišta, povezanih nizom civilnih pravila koja zajedno dijele, a u koje se ljudi dobrovoljno udružuju radi zagovaranja općih interesa". Svoju angažiranost u civilnom društvu

jednoroditeljske obitelji mogu izraziti putem sudjelovanja u radu ili osnivanju udruga. Udruga, u smislu Zakona o udrugama,⁷³ je svaki oblik slobodnog i dobrovoljnog udruživanja više fizičkih, odnosno pravnih osoba, koje se, radi zaštite njihovih probitaka ili zauzimanja za zaštitu ljudskih prava i sloboda, te ekološka, humanitarna, informacijska, kulturna, nacionalna, pronatalitetna, prosvjetna, socijalna, strukovna, športska, tehnička, zdravstvena, znanstvena ili druga uvjerenja i ciljeve, a bez namjere stjecanja dobiti, podvrgavaju pravilima koja uređuju ustroj i djelovanje toga oblika udruživanja. Udruga može zadovoljavati potrebe svojih članova ili obavljati djelatnosti od javnog interesa (za opće, javno dobro).

S jedne strane, općekorisnost se realizira u samoj djelatnosti, a s druge i u preuzimanju obavljanja onih djelatnosti koje bi morala obavljati središnja ili lokalna vlast.⁷⁴ Država je osigurala posebnu pomoć registriranim udrugama koje obavljaju poslove od općeg interesa, putem javnih natječaja.

Osnovati udrugu mogu najmanje tri osnivača- poslovno sposobne fizičke ili pravne osobe. Kako bi udruga mogla steći svojstvo pravne osobe, potrebno je izvršiti upis u Registar udruga Republike Hrvatske koji se vodi u elektroničkom obliku, jedinstveno za sve udruge u Hrvatskoj.⁷⁵

Kako počinjete

Kada osnivači odluče osnovati udrugu- na temelju dobro promišljenog plana rada - moraju sazvati Osnivačku skupštinu. Na toj Skupštini će osnivači reći svoje planove ostalim članovima te predložiti plan i program rada udruge te usvojiti obvezne dokumente.

Kamo dalje

Upis se vrši podnošenjem Zahtjeva za upis u registar udruga pri nadležnom tijelu državne uprave, prema sjedištu udruge, s obzirom da registar udruga vode uredi državne uprave u jedinicama područne (regionalne) samouprave i Gradski ured za opću upravu Grada Zagreba.

Procedura

Zahtjev za upis u registar udruga podnosi se na propisanom obrascu u dva primjerka, (možete ga kupiti u Narodnim novinama ili naći na Internetu: *Obrazac broj 1- Zahtjev za upis u Registar udruga Republike Hrvatske*), a uz njega prilažete:

- ✓ Zapisnik o radu i odlukama osnivačke skupštine
- ✓ Odluku o pokretanju postupka za upis u registar udruga
- ✓ Statut (u dva primjerka)
- ✓ Popis osnivača i osoba ovlaštenih za zastupanje (na propisanom obrascu: *Obrazac broj 2 - Popis osnivača i osoba ovlaštenih za zastupanje udruge*)
- ✓ Preslike osobnih iskaznica osnivača i osoba ovlaštenih za zastupanje udruge
- ✓ Ako udrugu osniva pravna osoba: Preslika izvoda iz sudskog ili drugog

registra za pravnu osobu i preslika osobne iskaznice za njenog predstavnika u udruzi

- ✓ Suglasnost ili odobrenje nadležnog tijela državne uprave za obavljanje određene djelatnosti (samo ako je to propisano posebnim zakonom kao uvjet za upis udruge)

Zahtjev za upis u registar udruga mora se podnijeti u roku od tri mjeseca od dana donošenja odluke o pokretanju postupka za upis udruge te je u ime osnivača podnosi osoba ovlaštena za zastupanje udruge.

○ upisu udruge donosi se rješenje u roku od trideset dana od dana predaje urednog zahtjeva za upis, osim u slučaju nepotpunog zahtjeva ili neusklađenog statuta sa zakonom, kada nadležno tijelo podnositelju zahtjeva zaključkom određuje rok od petnaest do trideset dana za dostavu dopune zahtjeva odnosno usklađenog statuta.

Koje dokumente ćete dobiti od nadležnog tijela:

- rješenje o upisu- čuvajte ga i napravite puno preslika jer će vam trebati za javljanja na natječaje
- ovjereni statut, kao temeljni opći akt kojeg je donijela Osnivačka skupština, a u skladu s kojim moraju biti i ostali opći akti te djelovanje udruge

Udrugom upravljaju članovi neposredno ili putem svojih izabраниh predstavnika u tijelima udruge, na način propisan statutom, s tim da unutarnji ustroj udruge mora biti zasnovan na načelima demokratskog zastupanja i demokratskog očitovanja volje članova.

Udrugu može zastupati jedna ili više fizičkih osoba koje su na tu dužnost imenovane od strane ovlaštenog tijela, sukladno statutu udruge.

Također, osoba ovlaštena za zastupanje dužna je nadležnom uredu državne uprave podnijeti zahtjev za upis promjena u registar udruga koje se odnose na: *statut, naziv, adresu sjedišta (ulica i kućni broj), izbor osoba ovlaštenih za zastupanje i prestanak udruge*, a u pravnom prometu udruga ne smije postupati niti rabiti podatke o promjenama prije nego što su upisani u registar udruga.

○ žalbama protiv rješenja ureda državne uprave odlučuje Središnji državni ured za upravu.

Udruga možete registrirati i kao *humanitarnu*, pri ministarstvu nadležnom za poslove socijalne skrbi (sada je to Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi). Time vaša organizacija može pružati humanitarnu pomoć, sukladno statutu organizacije. Pod humanitarnom pomoći, u smislu Zakona o humanitarnoj pomoći,⁷⁶ razumijevaju se *prikupljena materijalna i financijska dobra, stručna i laička psihosocijalna pomoć (psihološka pomoć i pomoć u socijalnoj prilagodbi) te usluge namijenjene socijalno ugroženim osobama* prema posebnim propisima, *žrtvama prirodnih i drugih katastrofa* kao i osobama čiji prihod ne prelazi razinu nacionalnog praga siromaštva. Humanitarna pomoć za korisnika je *besplatna*.

Tako, primjerice, udruga samohranih roditelja dobiva legitimitet za organiziranje humanitarne akcije u svrhu prikupljanja pomoći za socijalno ugrožene članove, ili može otvoriti vrtić koji bi bio besplatan korisnicima, a koji bi se financirao iz donacija. Humanitarne organizacije imaju povlastice koje “klasične” udruge nemaju. Ako ne želite udrugu registrirati kao humanitarnu ili imate neformalnu organizaciju/građansku inicijativu/klub, možete povremeno pružati humanitarnu pomoć u obliku materijalnih dobara, bez suglasnosti nadležnog ministarstva, ako o tome prethodno obavijestite ministarstvo, ali tada ne uživate status humanitarne organizacije prema navedenom Zakonu.

Gotovi obrasci koji se mogu naći na Internetu:

Zahtjev za upis u registar udruga Republike Hrvatske

Popis osnivača i osoba ovlaštenih za zastupanje udruge

Zahtjev za upis promjena u registar udruga Republike Hrvatske

Komuniciranje s javnošću

Udruge samohranih roditelja ili udruge koje se bave problemima samohranih roditelja trebaju izgrađenu medijsku potporu za ostvarivanje svojih ciljeva, a ona se može ostvariti povećanjem vidljivosti organizacije i senzibilizacijom za probleme kojima se ona bavi. Odnosi s javnošću u neprofitnim organizacijama obuhvaćaju širok spektar usluga, ali one same često nemaju dovoljno sredstava za angažiranje profesionalaca koji se bave poslovima odnosa s javnošću te su prepuštene na jednostavne, nestrukturirane ad hoc kampanje.

Odnosi s javnošću su funkcija upravljanja koja uspostavlja i održava uzajmno korisne odnose između organizacija i različitih javnosti o kojima ovisi njezin uspjeh ili neuspjeh.⁷⁷

Odnosi s javnošću u većini neprofitnih organizacija nastoje:⁷⁸

1. steći potporu za misiju organizacije
2. razviti komunikacijske kanale s javnostima kojima organizacija služi
3. stvoriti i održavati klimu za prikupljanje sredstava
4. potaknuti razvoj i opstanak javne politike koja bi bila naklonjena organizaciji i njezinoj misiji
5. informirati i motivirati ključne organizacijske javnosti (kao što su zaposlenici, volonteri) da se posvete i ciljevima organizacije te da ih produktivno podupru

Rad s medijima zahtijeva poznavanje nekih pravila:⁷⁹

- (a) govoriti otvoreno
- (b) biti na usluzi
- (c) ne moliti i kritizirati

- (d) ne tražiti da se priča zataji
- (e) ne pretjerivati s količinom informacija

Govoriti otvoreno počinje s razmišljanjem da je *“iskrenost najbolja politika u odnosima s medijima”*. Time stječemo povjerenje medija te stvaramo partnere u širenju, za nas, pozitivnih događaja. **Biti na usluzi** znači novinarima ponuditi zanimljivu i pravodobnu vijest koju oni mogu iskoristiti. Novinari imaju fiksne rokove koje, ako želimo da naša priča bude u javnosti, moramo poštovati i prilagođavati se.

*“Vijesti ne čekaju ni na koga ni na što. Mnoge situacije zahtijevaju odgovore “sada ili nikada”. Dobro napisani, detaljno pregledani i uravnoteženi odgovori ili izjave nikada neće ugledati svjetlost dana ako na vrijeme ne dospiju u medije”.*⁸⁰

Ne moliti i kritizirati znači ne vršiti pritisak na novinara da objavi vijest ili inzistirati na drugačijem tretmanu u medijima. **Tražiti da se priča zataji** zapravo dovodi do sukoba s medijima i odnosa nepovjerenja. Iznimke su jedino pitanja od nacionalnog interesa ili posebni interesi zaštite braka, obitelji ili djece. U slučaju da su objavljene netočne ili nepotpune informacije, imate legitimno pravo tražiti ispravak. **Količina informacija** mora biti razumna i dovoljna za opis vaših ciljeva i aktivnosti. Ako šaljete priopćenje za medije, ono može biti veličine, najbolje do jedne stranice s naslovom koji privlači pažnju, smisleno i gramatički točno napisano tako da može zaokupirati pažnju novinara. Mediji svaki dan primaju stotine poziva za praćenje tribina, okruglih stolova, konferencija, izjava stranaka i rasprava o društvenim pitanjima- imajte to na umu kada šaljete svoje priopćenje.

Korisne informacije o medijima možete naći na:

Hrvatsko novinarsko društvo www.hnd.hr

(Adresar novinskih izdanja i medija, imenik televizijskih i radijskih postaja)

Hrvatska udruga za odnose s javnošću www.huoj.hr

(Istraživanja i edukacije, okupljanje stručnjaka koji se bave poslovima odnosa s javnošću)

Kažemo *“Javno mnijenje nije naklonjeno samohranim roditelja te oni zbog toga ne mogu utjecati na javne politike”*. Što to zapravo znači? Javno mnijenje se javlja u skupinama koje komuniciraju, koje grupno određuju što je tema, zašto je ona predmet javnog interesa te što se s njom može učiniti.⁸¹ Prvi preduvjet je da skupine komuniciraju- postoji vidljiv dijalog i on se očituje u javnim raspravama (tribinama, seminarima, konferencijama, novinskim člancima, televizijskim i radijskim emisijama i prilozima, internet stranicama i portalima). Zna li javnost što je predmet interesa jednoroditeljskih obitelji i tko prenosi tu poruku, komuniciraju li udruge i pojedinci takve poruke prema javnostima?

Svoje informacije možete posredovati pomoću različitih komunikacijskih alata koji se mogu grafički prikazati.⁸²



Izjave za javnost su ključni komunikacijski alat za posredovanje informacijama, koju ćemo ovdje ukratko obrazložiti. Pomoću njih organizacija pojašnjava svoja stajališta, izražava mišljenje o ključnim problemima i nudi rješenja. Izjava za javnost, posebno ako je organizacija u kriznoj situaciji, mora se brzo i često nadopunjavati novim informacijama. Svaka izjava treba biti dopunjena datumom.

Izjava za javnost treba sadržavati sljedeće elemente:⁸³

- a. narav ili svrha događaja, okupljanja
- b. mjesto i vrijeme događaja (ako je ono udaljeno od centra grada, navesti načine dolaska automobilom)
- c. pojedinosti o događaju: tko su govornici ili sudionici, njihov značaj za javnost
- d. pojedinost o poduzetim aktivnostima organizacije/udruga u vezi organiziranog događaja
- e. citati ili parafraze sudionika, voditelja organizacije ili drugih značajnih osoba koje mogu približiti problematiku prosječnom građaninu
- f. kontakti - telefon, mobitel, e-mail voditelja organizacije ili PR managera

Zagreb, 25.9.2007. godine

Udruga za pomoć jednoroditeljskim obiteljima
Trg Josipa Jelačića 1, Zagreb
www.upjo.hr

Izjava za javnost

Predsjednik Vlade podupire Nacrt prijedloga zakona koji će poboljšati kvalitetu življenja jednoroditeljskih obitelji

U srijedu 25. rujna 2007. godine vodstvo Udruge za pomoć jednoroditeljskim obiteljima susrelo se s predsjednikom Vlade RH Vladom Vladićem. U izaslanstvu Udruge, predvođenim njegovom predsjednicom Anom Mirković, bili su i Marko Marković, voditelj posebnih projekata i Josip Josipović, koordinator pravnih aktivnosti.

Izaslanstvo Udruge izvijestilo je predsjednika Vladića kako je Udruga u kampanji za donošenje Zakona o jednoroditeljskim obiteljima obavila niz konzultativnih aktivnosti s domaćim i međunarodnim organizacijama, koje su mu pružile podršku u izradi i prezentaciji u javnosti.

Navedenim Zakonom će se poboljšati položaj jednoroditeljskih obitelji na radnom mjestu, regulirati pravo na prednost pri upisima u jaslice i dječje vrtiće, regulirat će se pravo na plaćanje alimentacije iz Alimentacijskog fonda i sl. Javnost je upoznata sa Nacrtom prijedlogom zakona putem niza edukativnih radionica koje su zajednički organizirale Udruge samohranih roditelja, čija je članica i Udruga za pomoć jednoroditeljskim obiteljima, a prema posljednjim istraživanjima javnog mijenja, čak 97% građana podupire Nacrt prijedloga zakona.

Predsjednik Vlade je podržao Nacrt prijedloga zakona, najavljujući skoru raspravu u Vladi, rekao da razumije potrebe jednoroditeljskih obitelji, koje čine čak gotovo petinu građana Hrvatske, te za njegovu Vladu imaju visok prioritet.

Kontakt: Mirka Mirkić, PR manager, tel. 01 407 000, mob. 094 407 704, e-mail: mirko@upjo.hr

Lobiranje

Kaže se: "Jednoroditeljske obitelji trebaju lobirati kod državnih vlasti radi promjena zakona i unošenja zakonskih odredbi o zaštiti samohranog roditelja..." ili "Jednoroditeljske obitelji trebaju osobe koje će njihov interes zastupati pri Gradskim poglavarstvima pri donošenju kriterija za dobivanje stanova, povlastica pri upisima u vrtiće ili dodatnih socijalnih ili zdravstvenih usluga". Lobiranje je specijalizirani dio odnosa s javnošću čija je svrha uspostavljanje i održavanje odnosa s državnom vlasti, pogotovo s ciljem utjecanja na donošenje zakona ili propisa,⁸⁴ jedna od definicija

koja naglašava ulogu državne vlasti i zakone, ali korisno smješta lobiranje u područje odnosa s javnošću.

Lobiranje kao skup aktivnosti koje provode pojedinci ili grupe kako bi utjecali na zakonodavnu vlast, državnu ili lokalnu upravu u vlastitom ili u interesu onih koje zagovaraju⁸⁵ je definicija koja nam se učinila jako prikladnom za ovu publikaciju i kao onu koja čitateljima može pomoći u promišljanjima. Ako želite da lobiranje bude iskreno i dobronamjerno, a često ga se proglašava upravo suprotnim-poslovima za čiju je zaslugu presudna rodbinska ili politička veza ili mito, morate slijediti određena pravila, principe.

Lobiranje i zagovaranje⁸⁶ se temelji na principima legitimnosti, vjerodostojnosti, podnošenja računa i moći.

LEGITIMNOST odgovara na pitanje “Za čiji račun i s kojim ovlaštenjem neka organizacija ili grupa osoba govori u javnosti?”

VJERODOSTOJNOST odgovara na pitanje “Koliko nekoj organizaciji mogu vjerovati i imati povjerenja u njene ciljeve i metode rada?”

PODNOŠENJE RAČUNA odgovara na pitanje “Radi li organizacija u javnom i za javni- opći interes i odgovara li svojem članstvu?”

MOĆ odgovara na pitanje “Kakva je raspodjela resursa unutar organizacije- novca, infrastrukture, zaposlenike, kao i utjecaja, ovlaštenja i medijskog djelovanja članova?”

Grupe jednoroditeljskih obitelji koje su udružene u udruge i druge oblike djelovanja (klubove, neformalne građanske inicijative) moraju odgovarati na navedena pitanja ako u javnosti i pred svojim članstvom žele postići cilj kojeg su same sebi postavile. Kao širi pojmovi za lobiranje se spominju još i grupe za pritisak, interesne grupe, zagovaranje ili javno zagovaranje.

Strategija javnog zagovaranja treba dovesti do odgovora na pitanja gdje se u ovom trenutku nalazite, gdje želite biti u određenom vremenskom roku (za kratkoročno razdoblje- jednu godinu ili srednjoročno- tri ili pet godina), kako to namjeravate učiniti i s kojim resursima. Razmišljanje o strategiji javnog zagovaranja djelovanja organizacije može započeti praktičnim primjerom prema problemu stanovanja samohranih roditelja i mogućoj ulozi Vlade, gradova i općina.

• ŠTO SE ŽELI POSTIĆI?

Dati poticaj Vladi, gradovima i općinama za osmišljavanje programa povoljnog kreditiranja za kupovinu stambenog prostora namijenjen jednoroditeljskim obiteljima bez stana. Na kraju lobiranja dobiti zakonsku i/ili strategijsku i stručnu podršku ministarstava, osigurana sredstva u državnom proračunu kao i u lokalne programe ugrađen problem stanovanja jednoroditeljskih obitelji i osigurana sredstva u proračunima gradova i općina.

- **KOJU PORUKU POSLATI?**

Potrebe jednoroditeljskih obitelji koje nemaju riješeno stambeno pitanje za kvalitetnim stanovima i povoljnim kreditima su velike. Samohrani roditelji koji nemaju riješeno stambeno pitanje su pod posebnom opasnošću od padanja u trajno siromaštva kao i od pojave niza socio-patoloških pojava. Udio jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj iznosi oko 15% i predstavlja značajnu izbornu bazu. Rješenje problema donosi korist svim dionicima: jednoroditeljskim obiteljima, aktualnoj Vladi, gradovima i općinama.

- **PREMA KOME JE AKCIJA USMJERENA?**

Primarno prema Vladi, gradovima i općinama. Sekundarno prema medijima. Tercijarno prema poslovnom sektoru i široj javnosti.

- **TKO PRENOSI PORUKU I NA KOJI NAČIN?**

Udruge jednoroditeljskih obitelji kao organizirana lobistička grupa. Ako poruke prenosi udruga, potrebno je točno znati koja su ovlaštenja pojedinaca udruge, koja je platforma djelovanja organizacije te koje su snage, slabosti, prilike i prijetnje (SWOT analiza). Pojedinci- samohrani roditelji koji imaju pristup informacijama u državnom, javnom i poslovnom sektoru. Udruge i pojedinci prema medijima stvaranjem savezništva.

- **KOJI SU POČETNI RESURSI I KAKVA JE MOGUĆNOST RAZVOJA?**

Na prvom mjestu su resursi organizacije- udruge. Ljudska i tehnička infrastruktura, dobro educirani i za temu pripremljeni lobisti (s točnim poznavanjem zakonskih propisa, primjera iz prakse, običaja rada i internog komuniciranja). Trajna senzibilizacija građana putem medija za probleme organizacije, odnosno grupe koju zastupamo, doprinosi identifikaciji većine građana s posebnom potrebom jednoroditeljskih obitelji. Kada građani shvate da je riješeno stambeno pitanje jedne skupine zapravo korak prema rješavanju problema stanovanja uopće, može se krenuti u osvajanje i vršenje pritiska prema centrima moći.

- **KAKO UNAPRIJEDITI RAD?**

Ostvarivanjem savezništva s drugim dionicima koji nemaju direktne koristi od akcije - medijima, drugim građanima.

- **KAKO PROCJENJUJEMO UČINKOVITOST RADA?**

Lobiranje je proces. Kada su osigurana sredstva, zakonska i stručna podloga kao i javna podrška, može se reći da je pola posla gotovo. Drugi dio posla je provođenje ideje na terenu. Tu se lobiranje nastavlja na razini uključenosti velikog broja osoba koje zanima taj problem.

Prema nekim autorima,⁸⁷ kod proučavanja lobiranja, javljaju se tri osnovna problema koja uvijek morate imati na umu:

- lobiranje se javlja u nebrojeno mnogo pojavnih oblika od kojih mnogi nemaju dovoljno bitnih zajedničkih karakteristika
- lobiranje je izuzetno ovisno o lokalnim prilikama
- lobiranje se najčešće događa "iza zatvorenih vrata"

Ako smatrate da je osnivanje udruge nepotrebno i suviše komplicirano, a lobiranje dugotrajno, a imate problema u odgoju djece ili želite vidjeti iskustva drugih pri razvodima brakova i sličnim problemima, možete svoju podršku ili pomoć naći u grupnom radu.

Grupni rad je⁸⁸ cilju usmjerena aktivnost male skupine ljudi čija je svrha zadovoljavanje različitih potreba članova, rješavanje njihovih problema i osnaživanje za djelotvornije suočavanje sa životnim poteškoćama i izazovima. Ajduković⁸⁹ navodi prednosti grupnog rada: *“Sudjelujući u grupama pojedinci spoznaju da nisu jedini koji imaju određen problem, mogu se emocionalno rasteretiti i podijeliti svoje brige, uče jedni od drugih i tako lakše usvajaju nova znanja i vještine, podupiru se i potiču u rješavanju problema, zadovoljavaju potrebu za pripadanjem i prihvaćanjem”*. Sudjelujući u grupi, možete spoznati da vi niste jedini koji imaju problem što je posebno dobro znati kod razvoda koji su bili popraćeni fizičkim ili psihičkim nasiljem jednog bračnog partnera ili kada je u pitanju zlostavljanje ili zanemarivanje djeteta od strane jednog roditelja. To je prvi i početni korak kojeg se mora naučiti i spoznati. Ostale prednosti grupnog rada ćemo prikazati kroz nekoliko primjera grupa.

Ukoliko želite promijeniti svoj život kroz grupni rad, možete odabrati nekoliko mogućih načina, prema sudjelovanju voditelja.⁹⁰ Voditelj je osoba educirana za stručno vođenje grupa. On planira i strukturira rad i ima središnju ulogu u grupnom radu.

To su različite **obrazovne grupe**, npr. grupa samohranih roditelja koja želi dobiti informacije o zlouporabi droga kod djece adolescenata kao i načinima prevencije, rizičnim ponašanjima i mjestima na kojima mogu potražiti pomoć. Voditelj je stručnjak- socijalni radnik, psiholog, socijalni pedagog, koji zna teorijsku osnovu i praktične primjere. Roditelji uče od voditelja i naučena znanja primjenjuju kod kuće. Rad se može odvijati u centrima za socijalnu skrb, udrugama, školama, vrtićima. Ovdje je naglasak na naučenom, novom praktičnom i teorijskom znanju, a ne na emocionalnoj podršci ili podjeli iskustava s drugim članovima grupe.

- **Grupe za osobni rast i razvoj**, npr. grupa samohranih roditelja koji imaju zajedničku malodobnu djecu nad kojom ostvaruju roditeljsku skrb, a razvod je bio uzrokovan različitim stilom odgoja majke i oca. Različiti stilovi odgoja djece mogu biti uzrokom razvoda brakova, posebno ako su praćena lošom, nekvalitetnom komunikacijom partnera. U ovoj grupi samohrani roditelji mogu raspravljati o različitim stilovima odgoja i dobiti povratne informacije od drugih članova i voditelja o svom ponašanju, mogu igrati različite uloge i eksperimentirati s novim ponašanjem. Tako stečeno iskustvo može unaprijediti odnose bivših bračnih partnera, posebno ako je u grupu uključen roditelj čije je ponašanje vodilo raspadu braka. On može unaprijediti svoje odnose s drugim roditeljem, ali i vidjeti rast i razvoj drugih članova grupe.

- **Grupe za osobnu promjenu u užem smislu**, npr. grupa samohranih očeva koji su zlostavljali svog bivšeg bračnog partnera i djecu. Ova grupa ima cilj

promijeniti nepoželjno ponašanje roditelja, a nepoželjno ponašanje nije povezano s psihopatološkim procesima. Članovi grupe otvoreno i iskreno govore o svom ponašanju i njegovim vidljivim posljedicama za drugog bračnog partnera, iskazuju svoje osjećaje, zajednički traže rješenje problema, igraju uloge drugog bračnog partnera ili djece. Često je uloga voditelja usmjeravanje na pojedinog člana grupe i njegove specifične potrebe kako bi iz tog iskustva učili i drugi članovi.

- **Socijalizacijske grupe: grupe za učenje socijalnih vještina, grupe za slobodno vrijeme i rekreaciju.** Grupe za učenje socijalnih vještina i grupe za slobodno vrijeme i rekreaciju su izrazito pogodne za jednoroditeljske obitelji. Prve su pogodne osobama koje imaju probleme u uspostavljanju zadovoljavajućih socijalnih odnosa. Ovdje članovi mogu naučiti temeljne socijalne vještine i ostvariti sadržajne i smislene socijalne odnose.

Djeca npr. ovdje mogu naučiti primjere nenasilnog rješavanja sukoba i osmišljavanje kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, roditelji mogu naučiti primjenjivati pravila aktivnog slušanja i načine upoznavanja i komuniciranja s osobama suprotnog spola. U grupama za slobodno vrijeme i rekreaciju može se organizirati slobodno vrijeme samohranih roditelja i djece tijekom školskih praznika, organizirati izlete i zajednička druženja. Cilj je smanjiti napetosti i stres koji se javlja kod jednoroditeljskih obitelji i dati im osjećaj pripadanja određenoj grupi. Ove aktivnosti mogu voditi udruge samohranih roditelja kao i pojedinci koji imaju vješte načine ophođenja i komuniciranja s većim brojem osoba.

- **Grupe za podršku** mogu biti izrazito korisne jednoroditeljskim obiteljima. U njima se roditelji uzajamno podupiru jer imaju slične životne poteškoće. Te poteškoće zahtijevaju prilagodbu i naš osobni angažman, npr. smrt bračnog partnera u mlađoj životnoj dobi zahtijeva duži proces oporavka te veću socijalnu podršku obitelji, prijatelja, rodbine. Prilagodba novonastaloj situaciji je ključna za daljnji normalan razvoj obitelji, a grupnim radom stječu se iskustva drugih i njihove načine suočavanja s sličnom životnom situacijom.

Grupe u kojima voditelji nisu stručnjaci su **grupe za samopomoć i uzajamnu podršku**. Od klasične grupe za podršku se razlikuju po voditelju koji nije u ulozi stručnjaka, već je to osoba koja osobno poznaje problem grupe, i glavnoj ideji osnivanja grupe- osnaživanju. Grupe za samopomoć i uzajamnu podršku su nastale kao odgovor na nedovoljnu podršku institucija i stručnjaka koji rade u njima u razdobljima kada je pomoć bila potrebna ili u nepostojećoj ili nedovoljno podržavajućoj socijalnoj podršci.

Grupe za samopomoć i uzajamnu podršku imaju sljedeća obilježja⁹¹ koja treba imati na umu, a sada ih možemo prikazati na primjeru npr. grupe za samopomoć samohranim roditeljima:

1. Naglasak je na grupi kao izvoru međusobne podrške koja se ostvaruje kroz mogućnost da se ispriča "cijela priča" u okruženju prihvaćanja, postoji unaprijed utvrđen način davanja podrške između susreta i razvoj

samopoštovanja kroz pomaganje drugima. Samohrani roditelj može u grupi ispričati svoju životnu priču: tijek bračnog ciklusa, uzroke razvoda, načine komunikacije s partnerom, njegov odnos prema djeci, životnim nazorima i slično. Ta mogućnost da se ispriča “cijela priča” omogućuje uvid roditelju u vlastito ponašanje, ali bez razgovora o osobnoj patologiji i krivnji.

Te grupe daju i novi pogled na negativnu sliku osobnog i obiteljskog života čime situacija postaje podnošljivija. Zbog sličnosti iskustava, među članovima grupe se stvara empatija.

2. Grupe za samopomoć nude iskustvo o tome kako se može uspješnije suočavati s teškim i bolnim životnim situacijama. Članovi međusobno dijele savjete i upute, daju informacije o mjestima na kojima mogu potražiti pomoć te pričaju iskustva koja grupa zajednički obrađuje. Posebno je značajno da među članovima imaju one koje mogu ponuditi kao uspješne modele ostalima. Samohrana majka koja je uspješna na polju odgoja djece može dati primjer samohranom ocu koji je uspješan u održavanju odnosa s bivšom partnericom te se njihova iskustva mogu nadopunjavati.
3. Često imaju cilj i socijalnu akciju kako bi osigurali bolje stručne usluge određenim skupinama, promjene zakona ili praksi te su te akcije usmjerene prema javnosti. Socijalna akcija može biti usmjerena na lokalne usluge- duže radno vrijeme vrtića ili smanjenje cijena ili veće subvencioniranje od strane lokalnih vlasti.
4. U grupama za samopomoć voditelji nisu stručnjaci, a članovi grupe su prema stručnom vodstvu često sumnjičavi. Članovi žele imati cijeli grupni proces, način sudjelovanja i dobivanja pomoći pod svojom kontrolom. Stručnjaci mogu biti savjetnici za određeno područje, posrednici između grupe i socijalnih, zdravstvenih službi te pravi partneri.

Grupe za samopomoć mogu poboljšati kvalitetu življenja jednoroditeljskih obitelji te dati osjećaj da su promjene moguće, da je davanje i primanje pomoći trajan proces i obogaćuje sve članove grupe, a šire i cijelu zajednicu.

Literatura

1. Ajduković, M. (1997) *Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi*, Društvo za psihološku pomoć: Zagreb
2. Akrap, A. (1999) Brak i obitelj u demografskom kontekstu, *Bogoslovska smotra* 2/3
3. Baloban, S., Črpić, G. (2004) *Hrvatska na putu europskih integracija*, Centar za promicanje socijalnog nauka Crkve i Kršćanska sadašnjost: Zagreb
4. Bašić, J., Žižak, A., Koller-Trbović, N. (1998) *Integralna metoda u primjeni*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Alinea: Zagreb
5. Berne, E. (1984) *Koju igru igraš*, Nolit: Beograd
6. Bežovan, G. (2003) Utjecaj organizacija civilnog društva u Hrvatskoj, *Revija za sociologiju*, Vol XXXIV, No 3-4
7. Brajša, P. (1979) *Interpersonalna komunikacija u obitelji*, Defektologija: Zagreb
8. Brajša, P. (1985) *Ljubav i svađa u dvoje*, NIŠRO: Varaždin
9. Brajša, P. (1994) *Pedagoška komunikologija: razgovor, problemi i konflikti u školi*, Školske novine: Zagreb
10. Brusić, R. (1997) *Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, magistarski rad, Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu

11. Buljan Flander, G., Karlović, A. (2004) *Odgajam li dobro svoje dijete? Savjeti za roditelje*, Marko M.: Zagreb
12. Chambaz, C. (2001). Lone-parent families in Europe: A variety of economic and social circumstances. *Social Policy and Administrations*, 35 (6)
13. Cutlip, S. M., Center, A. H., Broom, G. M. (preveo Domagoj Rogulja) (2003) *Odnosi s javnošću*, Mate: Zagreb
14. Duke, M., Nowicki, S., Jr. (1972) A new measure and social learning model for interpersonal distance. *Journal of Experimental Research in Personality*, reprinted in “An international selection of readings in personal space”, Vol. 2, Mallenby
15. Filipović, I. (2005) *Knjiga za roditelje*, Hrvatska udruga socijalnih radnika: Zagreb
16. Glasser, W. (2000) *Naći se i ostati zajedno*, Alinea: Zagreb
17. Glasser, W. (2000) *Nesretni tinejdžer*, Alinea: Zagreb
18. Grozdanić, S. (2000) Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, 7
19. Halmi, A. (1997) Marginalizacija samohranih roditelja- strategija protiv isključenja, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, 4
20. Ivanović, M., Moore, D. (2005) *Pravni okvir za djelovanje nevladinih organizacija koje u Republici Hrvatskoj obavljaju djelatnosti od javnog interesa; Status organizacija koje djeluju za opće/javno dobro: Međunarodni pregled*, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva: Zagreb
21. Jackins, H. (1981) *The Art of Listening*, Rational Island Publishers: Seattle
22. Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, Alinea: Zagreb
23. Janković, J. (1995) *Zločesti đaci genijalci*, Alinea: Zagreb
24. Janković, J., Bašić, J., ur. (2001) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*, Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju: Zagreb
25. *Javno zagovaranje - STAR projekt*, Delphi Interantional

26. Kuftinec, M., et. al. (1998) *Modifikacija ponašanja putem igre*, Zagreb
27. Mihaljević, J. (1995) *Ovisnost o drogi i alkoholu: bolest-lijecenje-prevencija*, Matica hrvatska Livno: Livno
28. Morris, D. (1988) *Govor tijela*, August Cesarec: Zagreb
29. Novak, B., (2001) *Krizno komuniciranje i upravljanje opasnostima*, Binoza Press: Zagreb
30. Pavičić, J. (2004) *Strategija marketinga neprofitnih organizacija*, Masmedia: Zagreb
31. Petz, B. i sur. (1992) *Psihologijski rječnik*, Prosvjeta: Zagreb
32. Ponzetti, J. J., Jr., ur. (2003) *Social networks, International encyclopedia of marriage and family*, vol. 4: New York
33. *Preporuka Rec 2001 (1) VIJEĆE EUROPE ODBOR MINISTARA*- Odbora ministara državama članicama o socijalnim radnicima (koju je donio Odbor ministara na 737. sastanku zamjenika ministara 17. siječnja 2001). Prijevod: Gertruda Preis Hur
34. Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002) *Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu, Revija za socijalnu politiku* (9) 2
35. Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003) *Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline*, Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži: Zagreb
36. Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša-Žganec, A. (2002) *Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih, Društvena istraživanja* 58-59
37. Radat, K. (1999) *Prevenција ovisnosti u lokalnoj zajednici*, seminarski rad, Studijski centar socijalnog rada
38. Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*, Mountain View: Science and Behaviour Books
39. *Statistički Ljetopis Republike Hrvatske 2002*, Državni zavod za statistiku
40. Šućur, Z. (2001) *Siromaštvo: teorije, koncepti i pokazatelji*, Pravni fakultet u Zagrebu: Zagreb

41. Uzelac, M., Bogнар, L., Bagić, A. (1994) *Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju*, Slon: Zagreb
42. Vodogažec, I. Bez supruga i s djecom osuđeni na život građana drugog reda, *Večernji list*, 19.09.2000.
43. Vuleta, B., Anić, R. (1999) *Na putu mira*, Franjevački institut za kulturu mira i Nacionalni katehetski ured HBK-a: Split
44. *Zakon o humanitarnoj pomoći*, Narodne novine 96/2003
45. *Zakon o udrugama*, Narodne novine 88/2001
46. Žganec, N. (1995) Obitelj- socijalna mreža- socijalni rad, *Društvena istraživanja*: 4 (4/5)
47. Žižak, A. (1991) Komunikacijski procesi, u: *Evaluacija i integralne metode u radu s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima*, Fakultet za defektologiju: Zagreb
48. www.ciciban.net/obitelj.php
49. www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967) Original Descriptions of the Styles
50. www.kidsource.com/better.world.press/parenting.html, Sue Dinwiddie; MA Human Development; 1995 One Small Step Affiliate Member
51. www.mobms.hr
52. www.uprava.hr

Prilozi

Popis nekih udruga i institucija koje jednoroditeljske obitelji mogu kontaktirati u vezi savjetovanja, pravne pomoći ili koje mogu uputiti na sljedeću korisnu adresu. Neki brojevi udruga su tijekom vremena promijenjeni ili ne pružaju navedene usluge.

Prvo mjesto u potrazi za informacijama i stručnom pomoći, u kojima roditelji mogu dobiti besplatnu pomoć su savjetovališta za djecu, mladež, brak i obitelj:

Grad	Adresa	Broj telefona	Radno vrijeme
Dubrovnik	Mata Vodopića 30	020/ 358 731	pon/sri/pet 8h-16h uto/čet 11h-19h
Karlovac	Ivana Meštrovića 10	047/ 411 446	pon/sri/pet 8h-15h uto/čet 8h-17.30
Split	Matoševa 10	021/ 384 364 (tel/ fax) 021/ 315 388	pon/sri/pet 7.30-15.30h uto/čet 7.30-19h
Šibenik	Prvička 2	022/ 200 404 022/ 405 420	7h-15h
Vinkovci	Šetalište Dionizija Švagelja 2	032/ 336 082	7h-15h
Krapina	Frana Galovića bb	049/ 370 847 (tel) 049/ 371 649 (fax)	7h-15h

ZAGREB

Centar za socijalnu skrb Zagreb Ured zajedničkih poslova

Tel.: 01/4550 220

Besplatni telefon o socijalnim, obiteljskom-pravnim pitanjima: 0800/200 090 (8h-15h)

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

Uprava za obitelj

Tel.: 01/6176 858, 01/6176 745

Faks: 01/6176 857

Otvoreni telefon: 01/6177 796 namijenjen pitanjima građana s područja roditeljskih dopusta i naknada, doplatka za djecu, problematike jednoroditeljskih obitelji glede ostvarivanja prava na alimentaciju za djecu, socijalnog položaja višečlanih obitelji, problematike vezane uz nasilje u obitelji itd.

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

Uprava za socijalnu skrb

Tel.: 01/6169 240

Faks: 01/6196 394

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba

Tel: 01/6101 111, 6101 239, 6101 570

Faks: 01/6101 498

Pučki pravobranitelj

Tel.: 01/4851 855 (utorkom, srijedom i četvrtkom od 10 do 13 sati, u Uredu pučkog pravobranitelja u Zagrebu, Opatička 4/II)

Pravobranitelj za djecu

Andrije Hebranga 4/I, 10000 Zagreb

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova

Tel.: 01/4848 100

Faks.: 01/4844 600

e-mail: ravnopravnost@prs.hr

Udruga samohranih roditelja Hrvatske

Tel.: 01/3697 025 (sastanci četvrtkom iza 16h)

Plavi telefon

Tel.: 01/4833 888

Predbračno, bračno i obiteljsko savjetovalište

Tel.: 01/4839 894

B.a.b.e. - besplatni pravni savjet ženama

Tel.: 01/4846 181

Hrabri telefon -telefon za zlostavljanu i zanemarivanu djecu

Tel.: 01/3793 000

Faks: 01/3793 000

(Radno vrijeme linije za pomoć je od 9 do 18h radnim danom)

Besplatni tel.: 0800 0800

Otvoreni telefon Društva Naša djeca, za pomoć i potrebe djece

Tel.: 9191

O-zona, pomoć ženama u krizi

Tel.: 01/4613 786

Telefon za psihološku pomoć

Tel.: 01/4613 111

Žensko savjetovalište

Tel.: 01/4823 259

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

Tel.: 01/215 318, 01/233 466

Psijhijatrijska bolnica "Jankomir"

Centrala- tel.: 01/3430 000

Društvo za psihološku pomoć (DPP)

Tel.: 01/4826 111, 01/4826 112 (ponedjeljak - petak, 09h - 17h)

Fax: 01/4826 113, e-mail: spa@dpp.hr

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba

Tel.: 01/3457 518

Psijhološki centar Tesa

Tel.: 01/4828 888

Žensko savjetovalište Autonomne ženske kuće

Tel.: 0800 55 44

Centar za djecu, mlade i obitelji "Modus"

Najave i dogovori mogući svakim radnim danom od 9 do 17h

Susreti i aktivnosti održavaju se radnim danom od 8 do 21h.

Informacije na tel.: 01/4621 554, faks: 01/4621 552

Udruga za rad s ovisnicima o alkoholu “KRENI”

Tel: 098/827 193

Moravek.net - medicinski obavijesni program

<http://www.moravek.net>

Udruga za inicijative u socijalnoj politici

Tel.: 01/4817 734, 01/4817 735

Hrvatski savez udruga tjelesnih invalida

Tel./fax: 01/4812 004

Hrvatska udruga gluhoslijepe osobe “Dodir”

Tel.: 01/ 4875 431

Međunarodna organizacija za migracije, Ured za ljudska prava Vlade RH

SOS telefon- trgovanje ljudima: 0800 77 99

BJELOVAR

Plavi telefon

Tel.: 043/242 482 (18h - 21h)

ČAKOVEC

SOS telefon

Tel.: 040/314 555 (radnim danom 16h - 19h)

DUBROVNIK

Plavi telefon, besplatni telefon

Tel.: 0800-1833

KARLOVAC

SOS telefon Karlovac

Tel.: 047/611 805 (17h - 20h)

MAKARSKA

Savjetovalište Lanterna

Tel.: 021/612 332 (ponedjeljkom i četvrtkom 17h - 20h)

OSIJEK

SOS telefon Osijek

Tel.: 031/127 317

Udruga samohranih roditelja Nada

Tel.: 031/377 734 (ponedjeljkom od 16-19 sati)

RIJEKA

Županijsko savjetovalište za psihosocijalnu pomoć djeci i mladima

Tel.: 051/261 656 (radnim danom od 7.30 - 14.30)

SPLIT

Plavi telefon

Tel.: 021/343 800

Psihološka pomoć za adolescente i obitelji

Tel.: 021/591 377

Udruga MIRTa, udruga za djecu i žrtve nasilja u obitelji

Tel.: 021/360 076

ŠIBENIK

Šareni telefon za djecu

Tel.: 022/29-943 (radnim danom 16.30 - 20.30)

Iz recenzija

"...Osobito je važno nuđenje bitnih informacija koje roditelji najčešće nemaju jer ih nitko ne priprema za taj najvažniji poziv u čovjekovom životu, a mogu im biti od izuzetne koristi kako bi pojačali svoju roditeljsku kompetentnost i tako svojoj djeci omogućili kvalitetan rast i razvoj te stvaranje snažne ličnosti koju odlikuje: čvrsta bazična sigurnost, pozitivna slika o sebi, samopouzdanje, neovisnost, dobra prilagođenost u svim bitnim aspektima (emocionalna, obiteljska, socijalna...) i što je osnova stvaranja uspješnog, zadovoljnog, uravnoteženog, sretnog, a samim tim i zdravog potomstva- budućih kvalitetnih roditelja sljedećoj generaciji djece.

Sve su to postignuća koja se uglavnom podrazumijevaju i većina roditelji drže da su u stanju realizirati ih kod svoje djece, mada i nisu svjesni što je to roditeljstvo u stvari i kako mogu postići sve ove "podrazumijevajuće ciljeve". Ne samo roditelji, nego i cjelokupno ovo društvo, bez ikakvog pokrića daje mandat za tako odgovornu ulogu uglavnom neobaviještenim osobama, tek biološki sposobnim za reprodukciju, ne uloživši ni sata u njihovu pripremu za roditeljstvo- najvažnije zanimanje u čovjekovom životu. Stvaranje novog čovjeka sa svim potrebnim atributima koje traži suvremeno društvo i civilizacija uopće, da bi, suprotno tome, ali i opravdano, za izradu najjednostavnijih predmeta budući "majstor" morao ići bar jedanaest godina u školu, uključujući tri godine prakse i sve što takva priprema podrazumijeva.

Najčešće ovog problema roditelji postanu svjesni tek kada njihova djeca bespovratno zalutaju na putu procesa socijalizacije (društvo ni tada, ono ostaje začuđeno i zbunjeno kao da problemi i sami zajedno sa strukom koja se njima bavi, dovoljno glasno ne viču za pomoć i ne nude putove razrješavanja problema), kada su već identificirana kao iz nekog nepoznatog razloga "zločesta" djeca! No, već je odavno poznato da zločeste djece nema, nego su to nesretna djeca čija nesreća je posljedica nekompetentnosti njihovih roditelja i nezainteresiranosti društva, pa samim tim i njegove nekompetentnosti, odnosno za društvo odgovornih osoba!..."

Prof. dr. sc. Josip Janković

“Unatoč množini knjiga o odgoju i obrazovanju, obitelji, o odgoju zdrave djece, o školi i sl., u hrvatskoj literaturi o samohranim roditeljima ili jednoroditeljskim obiteljima gotovo uopće nema literature, stoga je brošura “ZA” i “O” jednoroditeljskim obiteljima... doista vrijedan doprinos osvjetljavanju izazova svakodnevnog života ovih obitelji. Kako odgovoriti na zahtjeve koje roditeljstvo danas nosi? Kako biti uspješan roditelj? Kako prepoznati znakove da se s djetetom nešto mijenja, a kada ih zanemariti znajući da je to dio zdravog odrastanja? Moguće je zamisliti kako zahtjevi koji se danas stavljaju pred roditelje, da roditelje čine tjeskobnima. Moguće je pretpostaviti kako roditeljima, kada im se poremeti “normalan” život, postaje teško brinuti se o vlastitom djetetu ili da mogu osjećati krivnju kad nisu u stanju pružiti svom djetetu osnovnu skrb, što je stvarnost mnogih samohranih roditelja u Hrvatskoj.

Kako autori navode, brošuram su dotaknuli samo neka od bitnih područja iz svakodnevnog života obitelji samohranih roditelja ili jednoroditeljskih obitelji... Navedena područja sreću se u jednoj točki- samohrani roditelj, jednoroditeljska obitelj sa svojim mogućnostima i poteškoćama.

Područja poput obiteljskopravne zaštite, ekonomske dimenzije života jednoroditeljskih obitelji, njihovih duhovnih potreba te pitanja vjere i dr. bit će sadržaj drugog, revidiranog izdanja što je upućuje i na ambicioznosti mladih autora. Pomagati, ima li ljepšeg zanimanja?

Umjesto da daju savjete, autori jednostavno i praktično daju osnovni podsjetnik svima koji žele saznati više o raširenosti jednoroditeljskih obitelji u svijetu i kod nas, koji se žele upoznati s terminologijom i o tome kako nastaju, no s druge strane daju čitateljima i složenija, stručna znanja, primjerice o važnosti “dobrog slušanja”, o osnovnim komunikacijskim vještinama kao jednoj od pretpostavki dobre obiteljske klime, a time i razvoja zdrave osobnosti djeteta. Često se, suočeni s tuđim teškim problemom, osjećamo beskorisnima ako ne možemo pomoći, a u želji da pomognemo možda ponekad i prebrzo dajemo savjete što osobi koja ima problem može dodatno otežati situaciju jer joj se čini kako je ne razumijemo ili se može osjećati loše jer nije u mogućnosti postupiti prema našem savjetu. Autori brošure ne obećaju da će riješiti problem nastanka poremećaja u ponašanju djece u jednoroditeljskim obiteljima niti nastoje ponuditi neko rješenje. Kao što dobar slušatelj daje savjet tek kad je siguran da je dobro razumio problem, tako i autori jednostavno ukazuju na važnost poznavanja i prepoznavanja čimbenika koji mogu djelovati kao osnažujući faktori za adekvatan razvoj djeteta ili pak nose određeni rizik za poremećaje u njegovu ponašanju. Nekim roditeljima brošura može pomoći u izbjegavanju nesporazuma s njihovim djetetom ili nesporazuma između djeteta i okoline što im onda može pomoći i u njihovom sprečavanju, a ako ne uspiju u tome, može im pomoći da na vrijeme prepoznaju da se trebaju obratiti stručnjacima za djecu i obitelj. Nadamo se kako će čitatelji, prije svega sami samohrani roditelji, u ovoj brošuri naći ohrabrujuće riječi za svoju roditeljsku svakidašnjicu, a oni koji sami imaju podršku, mogu pružiti bolju pomoć i drugima”.

mr. sc. Roberta Brusić

Krajnje bilješke

- ¹ Preporuka Rec 2001 (1) VIJEĆE EUROPE ODBOR MINISTARA - Odbora ministara državama članicama o socijalnim radnicima (koju je donio Odbor ministara na 737. sastanku zamjenika ministara 17. siječnja 2001). Prijevod: Gertruda Preis Hur
- ² Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002) *Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu*, Revija za socijalnu politiku (9) 2
- ³ Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003) *Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline*, Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži: Zagreb
- ⁴ Akrap, A. (1999) *Brak i obitelj u demografskom kontekstu*, str. 313.-338., Bogoslovska smotra 2/3: Zagreb
- ⁵ Halmi, A. (1997) *Marginalizacija samohranih roditelja-strategija protiv isključenja*, str. 77-91, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, 4
- ⁶ Grozdanić, S. (2000) *Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka*, str. 169-182, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, 7
- ⁷ Chambaz, C. (2001) *Lone-parent families in Europe: A variety of economic and social circumstances*. *Social Policy and Administrations*, 35 (6), 658-671
- ⁸ *Statistički Ljetopis Republike Hrvatske 2002*, Državni zavod za statistiku
- ⁹ Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003) *Jednoroditeljske obitelji, osobni doživljaj i stavovi okoline*, Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži: Zagreb
- ¹⁰ Baloban, S., Črpić, G. (2004) *Hrvatska na putu europskih integracija*, Centar za promicanje socijalnog nauka Crkve i Kršćanska sadašnjost: Zagreb
- ¹¹ *Ibid.*, str. 161.
- ¹² Šućur, Z. (2001) *Siromaštvo: teorije, koncepti i pokazatelji*, Pravni fakultet u Zagrebu: Zagreb
- ¹³ *Ibid.*, str. 181.
- ¹⁴ Grozdanić, S. (2000) *Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka*, str. 169-182, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada* 7
- ¹⁵ Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003) *Jednoroditeljske obitelji, osobni doživljaj i stavovi okoline*, Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži: Zagreb

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Vodogažec, I. Bez supruga i s djecom osuđeni na život građana drugog reda, *Večernji list*, 19.09.2000.

¹⁸ Brajša, P. (1985) *Ljubav i svađa u dvoje*, NIŠRO: Varaždin

¹⁹ Žižak, A. (1991) Komunikacijski procesi, u: *Evaluacija i integralne metode u radu s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima*, Fakultet za defektologiju: Zagreb

²⁰ Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, Alinea: Zagreb

²¹ Janković, J. (1994) *Obitelj i droga*, Školske novine: Zagreb

²² Satir, V. (1988) *The new peoplemaking*, Mountain View: Science and Behaviour Books

²³ Brajša, P. (1979) *Interpersonalna komunikacija u obitelji*, Defektologija: Zagreb

²⁴ Bašić, J., Žižak, A., Koller-Trbović, N. (1998) *Integralna metoda u primjeni*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Alinea: Zagreb

²⁵ Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, Alinea: Zagreb

²⁶ Brajša, P. (1994) *Pedagoška komunikologija: razgovor, problemi i konflikti u školi*, Školske novine: Zagreb

²⁷ Kuffinec, M., et. al. (1998) *Modifikacija ponašanja putem igre*, Zagreb

²⁸ Morris, D. (1988) *Govor tijela*, August Cesarec: Zagreb

²⁹ http://hr.wikipedia.org/wiki/Aktivno_slučajna

³⁰ Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, Alinea: Zagreb

³¹ Ibid.

³² Ibid.

³³ Berne, E. (1984) *Koju igru igraš*, Nolit: Beograd

³⁴ Janković, J., Bašić, J., ur. (2001) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*, str. 34., Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju: Zagreb

³⁵ Janković, J., Bašić, J., ur. (2001) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*, str. 35., Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju: Zagreb

³⁶ Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*, Mountain View: Science and Behaviour Books

³⁷ Fraser 1997., u: Janković, J., Bašić, J., ur. (2001) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*, Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju: Zagreb

³⁸ Bullinger, Nowak, 1998., u: Janković, J., Bašić, J., ur. (2001) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*, str. 57., Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju: Zagreb

³⁹ Žganec, N. (1995) Obitelj- socijalna mreža- socijalni rad, *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja* 4 (4/5): 503- 515

⁴⁰ Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, str. 49., Alinea: Zagreb

⁴¹ Ponzetti, J. J., Jr., ur. (2003) *Social networks*, International encyclopedia of marriage and family, vol. 4: New York

⁴² Janković, J. (1996) *Pristupanje obitelji*, str. 51., Alinea: Zagreb

⁴³ Sutor i Pillemer 2000., Julien i Markman 1991., u: Ponzetti, J. J., Jr., ur. (2003) *Social networks*, International encyclopedia of marriage and family, vol. 4: New York

- ⁴⁴ Brusić, R. (1997) *Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, str. 28., magistarski rad, Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb
- ⁴⁵ Ibid., str. 24.
- ⁴⁶ http://www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967) Original Descriptions of the Styles
- ⁴⁷ www.ciciban.net/obitelj.php
- ⁴⁸ Buljan Flander, G., Karlović, A. (2004) *Odgajam li dobro svoje dijete? Savjeti za roditelje*, str. 213., Marko M.: Zagreb
- ⁴⁹ Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša-Žganec, A. (2002) Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih, *Društvena istraživanja* 58-59: 213-530
- ⁵⁰ <http://www.kidsource.com/better.world.press/parenting.html>, Sue Dinwiddie; MA Human Development; 1995 One Small Step Affiliate Member
- ⁵¹ http://www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967) Original Descriptions of the Styles
- ⁵² Brusić, R. (1997) *Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, str. 26., magistarski rad, Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb
- ⁵³ Glasser, W. (2000) *Naći se i ostati zajedno*, Alinea: Zagreb
- ⁵⁴ Glasser, W. (2000) *Nesretni tinejdžer*, Alinea: Zagreb
- ⁵⁵ Filipović, I. (2005) *Knjiga za roditelje*, str. 45., Hrvatska udruga socijalnih radnika: Zagreb
- ⁵⁶ Ibid., str. 46.-47.
- ⁵⁷ Ibid.
- ⁵⁸ Ibid., str. 54.
- ⁵⁹ Wylie 1979., u: Lacković-Grgin, K. (1994) *Samopoimanje mladih*, Naklada Slap: Jastrebarsko
- ⁶⁰ Patton 1991., Ibid.
- ⁶¹ Kernis i suradnici 1991., Ibid.
- ⁶² Ibid.
- ⁶³ Ibid.
- ⁶⁴ Ibid.
- ⁶⁵ Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (1994) *Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju*, Slon: Zagreb
- ⁶⁶ Vuleta, B., Anić, R. (1999) *Na putu mira*, Franjevački institut za kulturu mira i Nacionalni katehetski ured HBK-a: Split
- ⁶⁷ Petz, B. i sur. (1992) *Psihologijski rječnik*, Prosvjeta: Zagreb
- ⁶⁸ Mihaljević, J. (1995) *Ovisnost o drogi i alkoholu: bolest-liječenje-prevencija*, Matica hrvatska Livno: Livno
- ⁶⁹ Ibid.
- ⁷⁰ Janković, J. (1995) *Zločesti đaci genijalci*, Alinea: Zagreb
- ⁷¹ Radat, K. (1999) *Prevencija ovisnosti u lokalnoj zajednici*, seminarski rad, Studijski centar socijalnog rada: Zagreb
- ⁷² Bežovan, G. (2003) Utjecaj organizacija civilnog društva u Hrvatskoj, *Revija za sociologiju*, Vol XXXIV, No 3-4: 127-142
- ⁷³ *Zakon o udrugama*, Narodne novine 88/2001, čl. 2.
- ⁷⁴ Ivanović, M., Moore, D. (2005) *Pravni okvir za djelovanje nevladinih organizacija koje u*

Republici Hrvatskoj obavljaju djelatnosti od javnog interesa; Status organizacija koje djeluju za opće/javno dobro: Međunarodni pregled, str. 8, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva: Zagreb

⁷⁵ www.uprava.hr

⁷⁶ Zakon o humanitarnoj pomoći, Narodne novine 96/2003, čl. 1.

⁷⁷ Cutlip, S. M., Center, A. H., Broom, G. M., (preveo Domagoj Rogulja) (2003) Odnosi s javnošću, str. 6. Mate: Zagreb

⁷⁸ ibid., str. 526.

⁷⁹ ibid., str. 326.

⁸⁰ ibid., str. 328.

⁸¹ ibid., str. 267.

⁸² prilagođeno prema: Novak, B., (2001) *Krizno komuniciranje i upravljanje opasnostima*, str. 166., Binoza Press: Zagreb

⁸³ prilagođeno ibid., str. 167.-169.

⁸⁴ ibid., str. 19.

⁸⁵ Pavičić, J. (2004) *Strategija marketinga neprofitnih organizacija*, str. 224., Masmedia: Zagreb

⁸⁶ *Javno zagovaranje – STAR projekt*, str. 17., Delphi Interantional

⁸⁷ Pavičić, J. (2004) *Strategija marketinga neprofitnih organizacija*, str. 227., Masmedia: Zagreb

⁸⁸ Ajduković, M. (1997) *Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi*, str. 6., Društvo za psihološku pomoć: Zagreb

⁸⁹ ibid., str. 6.

⁹⁰ ibid., str. 61.

⁹¹ ibid., 72-73.

Udruga za unapređenje kvalitete življenja "LET"

Udruga LET je osnovana u prosincu 2002. godine na inicijativu mladih diplomiranih socijalnih radnika s ciljem unapređenja kvalitete življenja građana Zagreba.

Svrha djelovanja udruge je razvijanje i poticanje multidisciplinarnog pristupa kompleksnom pitanju zdravlja i bolesti, izrada i provedba programa zdravstvene edukacije građana i pružanja socijalnih usluga, razvijanje svih oblika zdravstvene i socijalne kulture, zaštita ljudskog zdravlja i unapređenje zdravog življenja jačanjem sustava prevencije nastanka bolesti i sudjelovanjem u odgoju djece, mladeži i odraslih osoba, razvijanje javnozdravstvenih programa, pružanje savjetodavne pomoći pojedincima i obiteljima, provođenje programa smanjenja štete te pružanje humanitarne pomoći.

Udruga isključivo i neposredno slijedi ciljeve koji su općekorisni i humanitarnog karaktera.

Brošura *"Za" i "O" jednoroditeljskim obiteljima* rezultat je rada udruge LET na projektima *Edukacijski centar za samohrane roditelje* te *Prevenција ovisnosti kod djece samohranih roditelja*.

Projekt *"Edukacijski centar za samohrane roditelje"* sastojao se od organiziranja stručno vođenih radionica posvećenih i kreiranih prema specifičnim potrebama samohranih roditelja. Radionice su bile organizirane mjesečno od svibnja do prosinca 2005. godine, a obuhvaćale su teme: obiteljska komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, obiteljsko-pravna zaštita, zaštitni faktori u prevenciji poremećaja u ponašanju.

Komplementarno se odvijao i projekt *"Prevenција ovisnosti kod djece samohranih roditelja"* s ciljem unapređenja kvalitete života samohranih roditelja i djece na području Grada Zagreba. Njime smo unaprijedili znanja samohranih roditelja o prepoznavanju ovisnosti kod djece, o mogućnostima prevencije ovisnosti u obitelji, govorili smo o socijalnoj podršci samohranim roditeljima u borbi protiv ovisnosti, unaprijedili njihove socijalne vještine za kvalitetnu komunikaciju o problemima ovisnosti te im unaprijedili znanja o ostvarivanju relevantnih prava iz područja prevencije ovisnosti.

Provedbu projekata su financijski podržali *Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske* i *Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba, Gradska ljekarna Zagreb* te *Euro Alfa d.o.o.*, a njezino tiskanje sufinancirao je i *Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske*.

Više informacija:

Udruga za unapređenje kvalitete življenja "LET"

Izvršna direktorica: Iva Jovović

www.udruga-let.hr

e-mail: let@zg.htnet.hr

Iz recenzija

"...Davanje teorijske osnove cjelokupnog ovog područja autori su shvatili u skladu s odavno poznatom tvrdnjom da je dobra teorija najbolja praksa i to je dobro jer omogućava korisnicima da shvate čitav ovaj kompleks pitanje u njegovoj cjelini i tako se lakše snađu u realitetu i svim iznenađenjima koja ih u njemu čekaju... Jedan od takvih dobrodošlih oblika pomoći je i ova brošura koja roditelje upućuje na osobne resurse, njihov razvoj, mogućnosti pomoći i podrške kroz udruživanje i korištenje različitih drugih udruga i institucija kroz programe koje ovi nude te ih samo treba prihvatiti, širiti i dalje razvijati..."

Prof. dr. sc. Josip Janković

"Unatoč množini knjiga o odgoju i obrazovanju, obitelji, o odgoju zdrave djece, o školi i sl., u hrvatskoj literaturi o samohranim roditeljima ili jednoroditeljskim obiteljima gotovo uopće nema literature, stoga je brošura "ZA" i "O" jednoroditeljskim obiteljima... doista vrijedan doprinos osvjetljavanju izazova svakodnevnog života ovih obitelji... Nadamo se kako će čitatelji, prije svega sami samohrani roditelji, u ovoj brošuri naći ohrabrujuće riječi za svoju roditeljsku svakidašnjicu, a oni koji sami imaju podršku, mogu pružiti bolju pomoć i drugima."

Mr.sc. Roberta Brusić

Udruga za unapređenje kvalitete življenja

LET

Life Quality Improvement Organisation

460111087