Izazovi samohranog roditeljstva

HRABRI telefon
HRABRIM VELIKIMA

IZAZOVI SAMOHRANOG RODITELJSTVA

Uvod

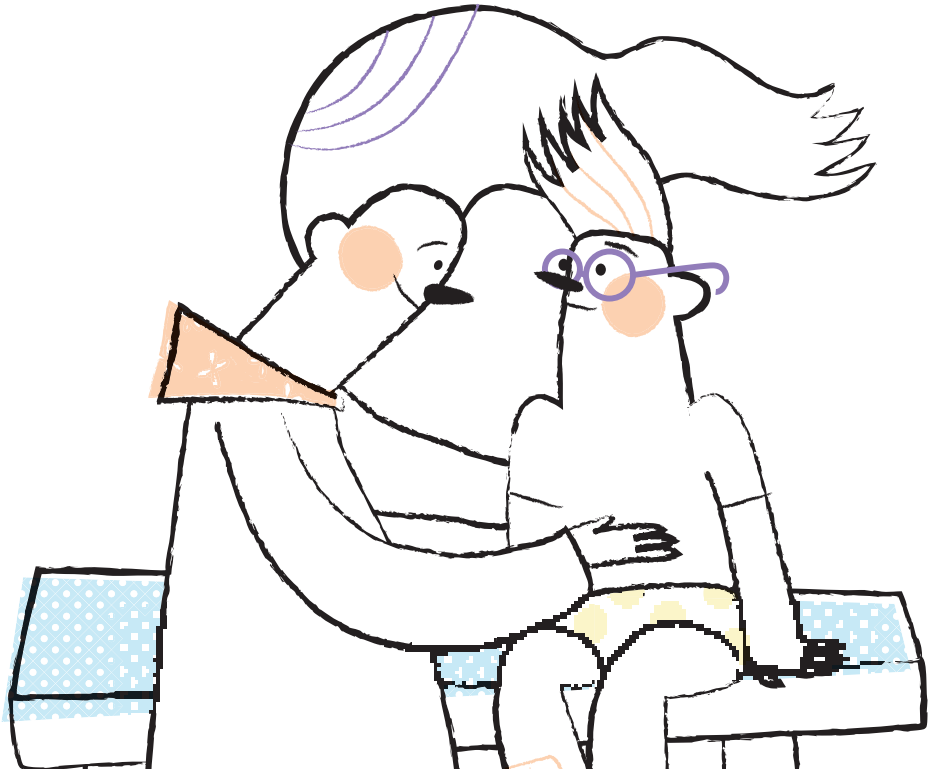
U posljednje vrijeme se sve češće susrećemo s obiteljma u kojima samo jedan roditelj brine za dijete. Takva obitelj, koju čine dijete/djeca i jedan roditelj zove se **jednoroditeljska obitelj. Prema Zakonu o socijalnoj skrbi naziv samohrani roditelj odnosi se na roditelje koji samostalno, bez drugog roditelja, skrbe o djetetu i uzdržavaju ga.** Uzroci za samohrano roditeljstvo mogu biti različiti. Jedan od najčešćih je razvod, no jednoroditeljske obitelji mogu nastati i zbog izvanbračnog rođenja djeteta, smrti jednog od roditelja, nestanka ili napuštanja obitelji, odvojenosti roditelja (zbog dislociranog radnog mjesta, bolesti, izdržavanja zatvorske kazne i sl.).

Kada jedan roditelj zbog različitih razloga prestane biti dio obiteljske zajednice, drugi roditelj mora ispočetka izgraditi i organizirati nov način obiteljskog života i sam izvršavati brojne zadaće. Pritom se susreće s brojnim izazovima i zahtjevima kao što su financijske poteškoće, umor, prezaposlenost, ali i usamljenost, nerazumijevanje okoline te briga i strahovi vezani za odgoj i skrb o djeci. Zbog toga svakodnevnica

samohranih roditelja može biti popraćena neprestanom borbom za ostvarenje boljih uvjeta života, kako za dijete, tako i za sebe, a to često dovodi do povećane razine stresa i iscrpljenosti. Važno je imati na umu i osvjestiti činjenicu da je određena količina stresa neizbježan dio života i roditeljstva koji se ne može u potpunosti eliminirati, ali se njegov utjecaj može ublažiti vlastitim djelovanjem i aktivnim suočavanjem, kao i traženjem pomoći i podrške od strane obitelji i okoline. Upravo je ta podrška i pomoć ono što bi samohranim roditeljima moglo pomoći da se lakše nose sa svojom zahtjevnom ulogom i poboljšaju kvalitetu svojeg i djetetovog života.

Brošura koju držite u rukama namijenjena je upravo vama koji samostalno skrbite o svojoj djeci i koji ste se prepoznali već u uvodnom dijelu ovog teksta. U njoj se nalaze preporuke o tome kako uspostaviti i zadržati granice u odgoju vlastitog djeteta. Isto tako, možete pronaći savjete o tome kako ostati smiren u stresnim situacijama, kako primjereno reagirati na ponašanja djeteta te kako ga naučiti odgovornosti i vrijednostima koje biste željeli da jednog dana kao odrasla osoba posjeduje. Također, možete pronaći i prijedloge o načinu provođenja slobodnog vremena u trenucima kada se možete u potpunosti posvetiti vlastitom djetetu i zajedničkim

aktivnostima. U tekstu koji slijedi pronaći ćete informacije, savjete, podršku i pomoć pri ostvarivanju prava vas i vašeg djeteta. Nadamo se da ćete barem dio od ponuđenog doista moći i primijeniti u vlastitom životu i na taj način unaprijediti komunikaciju i odnos sa svojim djetetom te učiniti i sebe i njega sretnijim i zadovoljnijim.



KVALITETNO PROVOĐENJE VREMENA S DJECOM

Samohrani roditelji izloženi su velikoj odgovornosti za odgoj i brigu oko djeteta, a često nemaju dovoljnu podršku društva i svojih najbližih za ostvarivanje svoje zahtjevne obiteljske uloge. Svakodnevne obaveze ostavljaju vrlo malo slobodnog vremena i zato je važno to vrijeme iskoristiti što kvalitetnije. Iako je dan često nepredvidiv i prepun različitih obaveza i aktivnosti, dobro je pokušati unaprijed isplanirati način na koji ćete provesti zajedničke trenutke.

Prilikom planiranja zajedničkih aktivnosti potrebno je imati na umu:

- Želje i interese djeteta - važno je da dijete uživa u onome što radite. Stoga bi prilikom planiranja zajedničkih aktivnosti bilo dobro provjeriti koje su želje djeteta i što ono voli. Istodobno trebate voditi brigu i o vašim željama. Roditelji nerijetko sudjeluju u aktivnostima samo zato što ih dijete voli (npr. odlazak u park) pa žele iskoristiti vrijeme koje im je na raspolaganju tako da djetetu udovolje, pritom ne vodeći računa o svojim potrebama. Tada se može dogoditi da samo „odrade“ taj odlazak u park, a zapravo su mislima i željama negdje drugdje. Pokušajte s djetetom pronaći aktivnosti u kojima

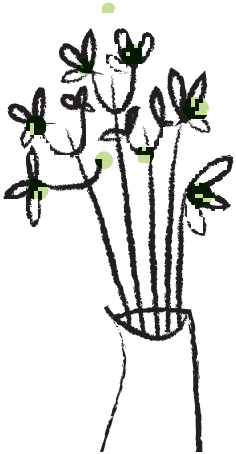
ćete oboje uživati kako bi vrijeme koje provedete zajedno bilo kvalitetno iskorišteno (npr. slaganje lego kocaka, crtanje, čitanje knjiga, odlazak na predstavu i sl.). Pritom imajte na umu da je ponekad dovoljno izabrati neku jednostavnu aktivnost poput šetnje gradom jer djeci može znači i samo vaša pažnja i vrijeme posvećeno njemu.

- Dob djeteta - aktivnosti koje ćete provoditi s djetetom bi trebale biti u skladu s njegovom dobi. Igre koje djetetu mogu biti zabavne jedan period, mogu već kroz par mjeseci postati dosadne i mogu izgubiti interes za njih. S druge strane, dijete predškolske dobi nije dovoljno zrelo za određene aktivnosti pa je važno pripaziti da ga se ne opterećuje nečim što još razvojno nije na njegovoj razini.

- Raznovrsnost - bitno je znati što dijete najviše voli, ali to ne znači da je to jedino čime ćete se baviti u slobodno vrijeme. Pokušajte djetetu organizirati što raznovrsnije sadržaje kako mu nakon nekog vremena ne bi dosadile neke aktivnosti, ali i zato što se na taj način potiče djetetova kreativnost i razvoj općenito.

- Aktivnosti u domu i izvan doma - ako svoje slobodno vrijeme uglavnom provodite kod kuće, ponekad možete odvesti dijete u kino, kazalište, muzej i sl. Ako ste osoba koja voli izlaziti i vrijeme s djetetom uglavnom provodite izvan kuće, imajte na umu da je ponekad u redu ostati kod kuće i zabavljati se unutar svoja četiri zida i koristiti materijale koje imate kod kuće.

- Gledanje televizije i igranje računalnih igrica - za većinu djece to je najdraža zabava, a za roditelje najjednostavniji način da se djecu zaokupi s nečim. Nema smisla zabranjivati ove aktivnosti jer su one dio svakodnevnice u kojoj odrastaju djeca danas, ali ih je potrebno vremenski ograničiti i nadzirati. Dobro je da s djecom u njima sudjeluju i roditelji i komentiraju sadržaje te na taj način kod djece razvijaju medijsku pismenost.

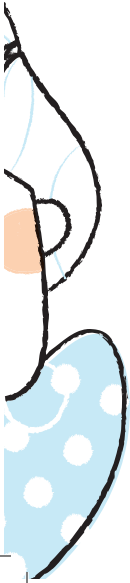


Što kada ste bez inspiracije?

U situacijama u kojima vam ponestane ideja za zajedničke aktivnosti ili želite probati nešto novo možete kupiti ili posuditi u knjižnici neku od brojnih knjiga s opisima različitih igara i aktivnosti koje možete isprobati u svojoj obitelji. Također, internet nudi mnoštvo kreativnih ideja koje možete pretraživati zajedno s djetetom i tako iskoristiti i to vrijeme kao jedan oblik zajedničke aktivnosti tijekom koje možete zajedno odlučiti što ćete raditi. Između ostaloga možete saznati i za zanimljiva događanja kojima možete prisustvovati i mjesta koja možete posjetiti.

Ako biste htjeli znati više o važnosti slobodnog vremena za dječji rast i razvoj možete pročitati brošuru Hrabrog telefona „Slobodno vrijeme“ koja će vam približiti ovu temu i dati nove ideje.

Imajte na umu da je važniji način na koji provodite vrijeme s djecom, a ne količina provedenog vremena!



Razgovarati s djecom – zašto i kako?

Bez obzira koji je razlog nastanka jednoroditeljske obitelji važno je pravovremeno i redovito razgovarati s djetetom o toj situaciji. Djeca imaju svoja pitanja, brige, nedoumice i potrebu da znaju što se događa i zbog čega nastaju promjene.

Moguće je da će djeci trebati objašnjenje zbog čega se njihova obitelj razlikuje od obitelji njihovih vršnjaka. Važno je objasniti im kako postoje različite obitelji i da svaka obitelj treba predstavljati zajednicu u kojoj se osobe vole i međusobno prihvaćaju. Treba im na njima razumljiv način prikazati kako je svaka obitelj drugačija, no da su oni voljeni i zaštićeni bez obzira na te razlike. Razgovore pokušajte čim više prilagoditi dobi djeteta, razvojnoj fazi i u skladu s time pružite djetetu onoliku količinu informacija koliku ono može primiti i razumijeti. Istovremeno, imate pravo postaviti granicu u smislu količine informacija koje želite podijeliti. To se posebno tiče tema koje su vam teške, zahtjevne i koje do sada niste do kraja proradili. Vi ste ti koji postavljate granicu. Posebno je bitno imati na umu da neke informacije dijete općenito ne mora znati i da mu nisu potrebne za prilagodbu novonastaloj obiteljskoj situaciji. Primjerice, dijete ne mora

znati za probleme među partnerima koji su doveli do razvoda braka ili detalje okolnosti u kojima je jedan od roditelja poginuo. Za razgovor je dobro pripremiti se unaprijed i razmisliti što ćete reći i na koji način. Kroz iskrenost, razgovor o emocijama i situaciji, stvara se odnos povjerenja i sigurnosti, čime se djetetu daje do znanja da vam uvijek može pristupiti i pitati što ga zanima. To je važno jer će mu se kroz odrastanje javljati nova pitanja i emocije, a ako imate dobar odnos, vama će se obraćati za savjet i podršku. Probajte potaknuti dijete da izrazi i imenuje svoje emocije te mu pružite podršku koja je iznimno važna, kako u obiteljima s dva roditelja, tako i u jednoroditeljskim obiteljima.

POSTAVLJANJE GRANICA U ODGOJU DJECE

Odgoj djece općenito zahtjeva puno truda i uloženog vremena, a bez pomoći drugog roditelja zahtjevi i ulozi su još i veći. Odgovornost za skrb o djeci uz samostalnu brigu o brojnim drugim obavezama stavlja veliki pritisak na roditelja, što može dovesti do stresa kao i umora i iscrpljenosti. Ponekad je u tim situacijama teško biti dosljedan i spreman adekvatno reagirati. Stoga u nastavku teksta donosimo popis najvažnijih stvari koje je važno imati na umu kada je riječ o postavljanju granica u odgoju djece.

Prilikom postavljanja granica u odgoju važno je:

1. Saslušati dijete - time djetetu šaljete poruku da vam je važno njegovo mišljenje, interesi i želje, a svoju odluku donosite na temelju svih informacija koje imate.

2. Donijeti odluku „hladne glave“ - što znači da odluka ne smije ovisiti o trenutačnom raspoloženju. Uzmite si vremena da objektivno sagledate situaciju i na temelju toga reagirate. Pritom je bitno u obzir uzeti djetetove sposobnosti i kvalitete, kao i njegove mogućnosti (npr. ako

četrnaestogodišnji dječak želi voziti vaš automobil, nećete mu to dozvoliti, jer je još premlad).

3. Upoznati dijete s posljedicama ne poštivanja dogovora - posljedica koju određujete za određeno ponašanje trebala bi biti konkretna, jasna i smireno donesena. Također, trebala bi se odnositi isključivo na nepoštivanje prethodno donesene odluke, odnosno dogovora kojeg se dijete nije pridržavalo kako bi i ono samo znalo zbog kojeg ponašanja je uslijedila ta posljedica i kako se određeno ponašanje u konačnici ne bi ponavljalo. Isto tako važno je da dijete unaprijed zna koja je posljedica za nepoštivanje dogovorenih pravila. Primjerice, ako dijete nije pospremilo igračke s kojima se igralo, posljedica može biti da se ne smije igrati s drugim igračkama dok god ne pospremi one s kojima se prvo igralo ili ako dijete gleda televiziju/igra igrice na računalu, a nije napisalo zadaću (pritom je bio dogovor da najprije napiše zadaću, a zatim gleda televiziju/igra igrice), posljedica može biti da ne smije gledati televiziju sve dok ne napiše zadaću.

4. Biti dosljedan! - to je ono s čime roditelji imaju najviše poteškoća. Ako niste dosljedni, poručujete djetetu da se ni sami ne držite svojih odluka

pa je teško za očekivati od djeteta suprotno ponašanje... Uzmite si dovoljno vremena i razmislite o svojim odlukama te kakvu točno poruku želite poslati djetetu. Važno je da vjerujete u sebe i u svoje odluke te da se prisjetite radi čega ste donijeli takvu odluku i što time zapravo dijete želite naučiti. Moguće je da će dijete na ovaj vaš postupak reagirati plačem, molbama, ljutnjom, bacanjem na pod, vrištanjem, ignoriranjem i sl. Imajte na umu da se dijete ima pravo tako osjećati i da mu se vaša odluka ne mora sviđati te mu ostavite prostor za osjećaje. Dosljedan roditelj je na pravom putu da odgoji dijete u odgovornu i zrelu osobu koja je svjesna svojih pogrešaka te ih je spremna i popraviti.

Postavljanje pravila i granica u odgoju je proces koji zahtjeva mnogo truda i vremena. U početku vam se može činiti da su vaši postupci uzaludni i da nikada neće uroditi plodom, ali nemojte odustati! Kada se postave dobri temelji, kasnije ih je lakše nadograđivati.

Važno je zapamtiti:

- Nagraditi i pohvaliti dijete za prihvatljivo ponašanje i ispunjene zadatke - npr. ako dijete redovito posprema svoju sobu, pohvalite ga jer ćete mu tako dati do znanja da cijenite njegov trud i da pratite što radi. Također mu možete kao nagradu dozvoliti da se duže igra s prijateljima. Promatrajte ponašanje djeteta i dajte mu do znanja koja su ponašanja poželjna (pohvalama i nagradama).
- Ohrabriti dijete i dati mu poticaj kada mu je teško - dajte mu do znanja da vidite njegov trud i da ste tu za njega ako mu je potrebna pomoć.
- Biti konkretni i jasni kada govorite djetetu što očekujete od njega - npr. ako kažete djetetu „budi pristojan“, ono neće razumjeti što točno očekujete od njega. Umjesto toga možete mu reći: „Nemoj kopati nos u čekaonici kod liječnika, jer to nije pristojno“. U redu je s djetetom podjeliti osobno iskustvo i svoje osjećaje u vezi djetetovog ponašanja – umjesto „Pazi na sebe.“ možete reći „Jako se brinem kada stopiraš na povratku iz kina jer se bojim da ti se nešto ne dogodi i voljela bih da to ne činiš. Ajmo zajedno naći neko riješenje koje će odgovarati i tebi i meni.“ Na taj način uključujete dijete u pregovaranje i dajete mu do znanja da poštujete njegovo mišljenje i želje.

- Biti strpljivi - Djeci treba neko vrijeme dok ne shvate koje je ponašanje prihvatljivo i dok ne usvoje vještine obavljanja određenih aktivnosti (npr. kada dijete uči samostalno jesti žlicom treba mu vremena da polako uvježbava svoje motoričke vještine).
- Prilagođavati disciplinirnje djeteta sukladno njegovoj dobi - npr. ako dijete od dvije godine uzme nož roditelji trebaju fizički oduzeti opasan predmet i na taj način brinuti o njegovoj sigurnosti, dok za dijete od pet godina starosti možete uz objašnjavanje zašto neko ponašanje nije u redu koristiti ukidanje privilegije, npr. zabranu gledanja televizije
- Objasniti djetetu razliku između želja i potreba - djeca znaju izraziti svoje želje, ali one ne moraju biti i njihove stvarne potrebe pa je važno objasniti djetetu razliku (Npr. dijete *želi* nove tenisice koje je vidjelo kada ste zadnji put bili u kupovini. Objasnite mu da kod kuće ima već 2 para tenisica koje ste mu kupili u zadnjih godinu dana, a koje su u dobrom stanju i nije ih potrebno mijenjati te da ćete mu kupiti nove kada se stare istroše i kada će za tim biti *potreba*).

Što kada svakodnevni stres postane opasnost?!

U svakodnevnoj komunikaciji često čujemo da biti roditelj nije lako i kako roditeljstvo predstavlja 24 - satni posao. Samohranim roditeljima ponekad se može činiti kao da ih nitko ne razumije zbog opsega obaveza koje najčešće trebaju samostalno obaviti, što može biti opterećujuće. Roditeljstvo je izazovno i svi roditelji se ponekad nađu u situaciji u kojoj reagiraju burno i na način koji inače nije prihvatljiv ili kažu ono što zapravo ne misle. Kod samohranih roditelja se takve situacije mogu dogoditi zbog pojačanog stresa, dodatne zaposlenosti, briga oko financija, manjka podrške ili previše kućanskih poslova.

Važno je imati na umu da će u svakodnevnom životu biti situacija koje nas „izbace iz takta“ ili zahtjevaju više pažnje i staloženo reagiranje. Djeca plaču, ponekad potrgaju stvari, dobivaju loše ocjene u školi (nerijetko se njihovo unutarnje stanje

odražava lošijim uspjehom u školi), svađaju se, imaju nerealne zahtjeve i slično. Sve navedeno je normalno za dječji razvoj, no zahtjeva kapacitete roditelja da se nose s ovim situacijama. Ponekad roditelji, naročito kada su pod stresom, mogu reagirati neprimjerenim odgojnim postupcima koji su štetni po dijete – vikanje, vrijeđanje, podcjenjivanje, ignoriranje, udaranje. Većina roditelja u svakom trenu reagira iz najbolje namjere i u najboljem interesu svog djeteta, želeći biti dobar roditelj. Važno je osvijestiti situacije u kojima je vjerojatnost neprimjerenog postupak veća, takvu situaciju prepoznati i prilagoditi svoju reakciju.

Slijedi nekoliko načina kako u teškim situacijama ponovno uspostaviti kontrolu nad vlastitim emocijama i ponašanjem:

1. Izađite iz prostorije - odvojite se na par trenutaka od djeteta i napustite prostoriju. Ukoliko je dijete još novorođenče ili malo dijete, smjestite ga u krevetić i izađite. Dijete će plakati, ali će biti sigurnije u svom krevetiću nego u vašim rukama dok ste ljuti. Kada se smirite, vratite se u sobu i uzmite dijete u naručje ako mu je još uvijek potrebno umirivanje.

2. Duboko dišite - pokušajte disati što dublje možete. Udišite kroz nos i izdišite kroz usta dok ne osjetite da se smirujete. Neka vaš izdah traje duplo dulje nego udah.

3. Prošećite - prekinite s radnjom koju radite te prošećite zajedno s djecom do obližnjeg parka. Zajednička obiteljska aktivnost, kao i svježi zrak zasigurno će vam razbistriti glavu i dati vam mogućnost da umanjite trenutnu frustraciju.

4. Porazgovarajte s prijateljem/icom - nazovite prijatelja/icu na kojeg/u se možete osloniti te podijelite svoje osjećaje s njim/om. Problemi nam se često ne čine toliko veliki kada ih izgovorimo na glas, a riječ podrške i poneki prijedlog za ublažavanje krizne situacije može uvelike pomoći. Pokušajte ostvariti prijateljstva s drugim samohranim roditeljima s kojima vas vežu zajedničke teme, a i međusobno razumijevanje biti će na višoj razini zbog sličnih svakodnevnih poteškoća.

5. Pišite - vodite dnevnik emocija. Kada dođe do sukoba između vas i djeteta, uzmite svoj dnevnik i na papir iznesite sve emocije koje vas trenutno preplavljuju. Fokusiranje na zadatak dat će vam priliku da se smirite i reorganizirate misli.

6. Napravite plan - ako vas postupak djeteta uznemiri i dođete u sukob nije loše sjesti i razmisliti na koji način spriječiti da dijete ponovi isti postupak, tj. kako ga podučiti drugačijem ponašanju. Možda se trebaju promijeniti kućna pravila ili se jednostavno treba promijeniti način komunikacije između djeteta i vas.

7. Radite nešto kreativno - jedan od načina kako vratiti kontrolu nad svojim emocijama jest da napravite pauzu u razgovoru s djetetom kada osjetite da vas emocije preplavljuju. Pri tome radite nešto kreativno, a ako imate nekih dodatnih hobija (pisanje, ples, izrađivanje nakita...) možete se neko vrijeme posvetiti tome kako bi se primirili te spriječili neželjenu reakciju prema djetetu. Ne zaboravite pri tome djetetu reći da ćete nastaviti razgovor kada se (oboje) smirite i možete smirenije mogli gledati na situaciju.

8. U redu je izdvojiti vrijeme samo za sebe! – mnogi roditelji ponekad osjećaju grižnju savjest i misle za sebe da su loši roditelji samo zato što žele malo vremena provesti sami sa sobom, radeći stvari koje ih ispunjavaju. Svi smo mi ljudska bića s različitim potrebama koje, ako dugo vremena nisu zadovoljene, mogu rezultirati neželjenim postupcima i posljedicama za dijete, vas i okolinu. Stoga, odvojite vrijeme za sebe i radite ono što volite

(prošećite, nađite se s prijateljima, otiđite u kino, kazalište, pronađite hobi, bavite se sportskim ili nekim drugim aktivnostima koje vas ispunjavaju i čine vas zadovoljnijima). Čineći to ne činite dobro samo sebi, već i vlastitom djetetu, jer zadovoljan roditelj je u mogućnosti ostvariti bolji odnos s djetetom.

Pri tome vam se sigurno nameće pitanje „A kamo s djetetom?"

Razmislite o osobama kojima biste mogli povjeriti dijete na čuvanje dok vi radite nešto za sebe (djed, baka, teta, stric, sestra, prijateljica ili neka druga odrasla osoba u koju imate povjerenja i možete joj ostaviti dijete na čuvanje). Ako nemate takvu osobu to mogu biti:

- Roditelji prijatelja vašeg djeteta - dogovorite se s njima da dijete ostane kod njih na određeno kraće vrijeme. Vi ćete dobiti vrijeme koje možete provesti na način na koji biste to željeli, a dijete priliku za druženje s prijateljem iz škole/vrtića i mogućnost za učvršćivanje međusobnog odnosa. Također i vi možete paralelno upoznati nove ljude i steći nova prijateljstva.
- Igraonice - u većim gradovima postoje organizirane igraonice sa sadržajima primjernim djeci različite dobi koje pružaju mogućnost kvalitetnog, zanimljivog i zabavnog provođenja vremena za djecu družeći se sa svojim

vršnjacima, a roditeljima nude slobodno vrijeme za obavljenje vlastitih aktivnosti.

- Radionice – razne organizacije i udruge u sklopu svojih aktivnosti nude mogućnost strukturiranog provođenja slobodnog vremena djeteta. Dijete će u društvu svojih vršnjaka putem različtih kreativnih sadržaja usvojiti nove vještine i znanja, a vi ćete dobiti sat ili dva slobodnog vremena koje možete iskoristi onako kako vi to želite. Hrabri telefon u sklopu programa nudi radionice o kojima više informacija možete dobiti na našim web stranicama.

9. Potražite dodatnu pomoć - ukoliko se osjećate kao da ne izlazite na kraj sa svakodnevnim obvezama, da vas preplavljuju i opterećuju, a I da nerijetko niste u mogućnosti udovoljiti svim zahtjevima djece ili jednostavno ne možete organizirati vrijeme i naći dovoljno energije za djecu i sebe potražite dodatnu pomoć.

10. Nazovite Hrabri telefon - jako je važno osvijestiti da nije "sramota" tražiti pomoć. Ako vam je teško i ne znate s kime biste razgovarali, a trebate podršku i savjet u vezi odnosa s djecom, nazovite savjetodavnu liniju **Hrabrog telefona na broj 0800-0800.** Linija je otvorena svakim **radnim danom od 9 do 20 sati**, besplatna je i anonimna za pozivatelja.

Pomoć možete potražiti i putem chata Hrabrog telefona na web stranici **www.hrabritelefon.hr** ili putem e-maila **savjet@hrabritelefon.hr.** Podršku roditelja, ali i drugih osoba možete potražiti na različitim forumima. Forum Hrabrog telefona možete naći na web stranici **www.cybermed.hr.** U okviru Hrabrog telefona postoji i Savjetovalište za roditelje i djecu u kojem radi stručni tim psihologa, socijalnih radnika te socijalnih pedagoga.

Više informacija možete potražiti na broju telefona 01 6117 190. Usluge savjetovališta su besplatne.

NOVI POČECI - NOVI PARTNERI

Samohrani roditelji, nakon izvjesnog vremena počinju imati nove potrebe za provođenjem slobodnog vremena. Tako se počinju družiti, upoznavati nove ljude, izlaziti i općenito pronalaziti nove hobije, životne interese, a počinju i razmišljati o novim vezama i mogućim partnerima. No, roditelji trebaju imati na umu i da takvi interesi i izlasci ne utječu samo na njih, već i na njihovo dijete koje je naviklo da većinu slobodnog vremena ima roditelja samo za sebe. Naime, dijete može osjećati niz emocija vezanih uz njegov odnos prema roditelju i novoj osobi. Često osjećaju strah da će nova osoba narušiti odnos s roditeljem, a nerijetko se tada osjećaju manje voljena i zanemarena.

Kako početi ponovno izlaziti, stvarati nove hobije i aktivnosti, pritom vodeći računa o novoj situaciji u kojoj se dijete nalazi?

1. Uobičajeno je i normalno da roditelj ima vlastite aktivnosti i određeni krug ljudi s kojima se druži bez djeteta, **no potrebno je da s djetetom porazgovara o svemu što dovodi do određenih promjena u njihovom odnosu.** U ovim situacijama je važno da roditelj da do znanja djetetu da ga voli i da je tu za njega bez obzira na nove osobe ili aktivnosti kojima će se ubuduće posvećivati. Treba imati na umu da je djeci potrebno određeno vrijeme da se priviknu na nove situacije.

2. **Zadržati i stvoriti nove aktivnosti** koje će uključivati samo roditelja i dijete - šetnje parkom, igranje određene društvene igre, gledanje crtanih filmova, kupovanje namirnica, posjet kazalištu, zoološkom vrtu, sportskim događanjima... „Rituali“ koji se neće mijenjati ni nakon što roditelj počne izlaziti s novim prijateljima ili nakon što uspostavi stalnu i stabilnu vezu pomoći će da se dijete osjeća voljeno i sigurno.

3. **Poželjno je dijete upoznati s novim partnerom samo ako je veza stabilna i roditelj je planira održavati u budućnosti** - u suprotnom, roditelj riskira

da se dijete veže za svaku novu osobu koju uvede u njegov život te da ju s vremenom izgubi. Gubici su sastavni dio života i normalno je da se dijete mora naučiti nositi s time, ali to ne znači da ga treba namjerno i bez potrebe izlagati gubicima. Važno je da roditelj bude otvoren za pitanja o osobi s kojom izlazi, ali da se suzdrži od upoznavanja dok zajedno s novim partnerom ne utvrdi da žele dugotrajnu vezu.

Usprkos tome što samohrano roditeljstvo zahtjeva puno angažmana i odgovornosti, a ponekad i donošenje teških odluka bez podrške drugog roditelja, važno je da samohrani roditelji vode računa i o sebi i svojim potrebama, jer zadovoljan roditelj je i bolji roditelj.

HRABRI telefon

116 111
HRABRI TELEFON ZA DJECU

—

0800 0800
HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

—

www.hrabritelefon.hr
savjet@hrabritelefon.hr

Prilagodile: Ana Orlić, Iva Smolković
Autori: Gordana Buljan Flander, Vesna Katalinić, Ivana Azenić, Mirjana Debić
Ilustracija: Booboo Tannenbaum
Grafičko oblikovanje: Señor

Tisak ove brošure financiran je potporom Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Ministarstvo za demografiju,
obitelj, mlade i socijalnu politiku