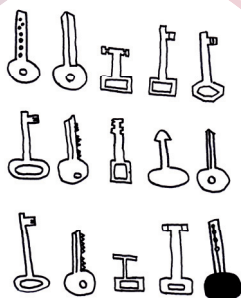


Slušam te

Pozitivan rast za roditelje



Udruga roditelja
KORAK PO KORAK

Nakladnik:
Udruga roditelja "Korak po korak"

Urednica:
Silvija Stanić

Autorice:
Iva Buconjić
Marina Trbus

Recenzentica:
Martina Ferić

Ilustracije izradile osobe sa psihičkim teškoćama u likovnoj radionici Klinike za psihijatriju Vrapče.

Lektura: Marina Vujčić

Tiskano u Hrvatskoj
Naklada: 500 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižice u Zagrebu pod brojem 001010384.

Zagreb, 2018.



Priručnik je dio projekta Uključeni roditelji koji sufinancira Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Zahvala

Likovni radovi prikazani u publikaciji rad su osoba sa psihičkim teškoćama u likovnoj radionici Klinike za psihijatriju Vrapče.

Autorice žele zahvaliti našim ilustratorima, a posebno voditelju likovne radionice, akademskom kiparu g. Niki Radašu, na vremenu i trudu, što nas je strpljivo slušao, pratio u našim zamislima te ih obogatio kroz rad s polaznicima likovne radionice.



Dalje, bolje

O autoricama

Iva Buconjić

S obzirom na to da nisam osoba od puno priče, nekako sam uvijek bila „uho“ za bliske ljude i mislila sam da slušam dobro dok nisam shvatila, kako to i inače biva, da baš i... pa, ne. Često bi mi glavom prolazile misli o meni i situaciji – što osoba sada treba, što joj mogu reći, kako joj mogu pomoći. Dok sam, kao, slušala, zapravo je sav moj fokus bio na – meni. I znalo mi se dogoditi da u tom vihoru nekako potpuno prečujem samu osobu koja sjedi do mene i dijeli nešto važno.

Trebalo je proći nekoliko godina ispunjenih supervizijom i edukacijom da bih mogla jednostavno i samo slušati. Zbilja vidjeti i osjetiti osobu koja priča, pažnju usmjeriti na nju, prihvatiti da ponekad savršeno razumijem, a ponekad uopće ne razumijem i ne znam što reći, priznati to. Biti OK s tim da će slušanje i razgovor biti produktivni, a da ponekad i neće. Da je slušanje, povezivanje i iskren kontakt nekad početak, a nekad i samo rješenje.

Ono što tebi želim jest da uspiješ zbilja čuti, ali i da razviješ svijest da i ti zaslužuješ da te se čuje. Da je važno ne samo slušati već i podijeliti. Stoga, veselim se poglavljima o komunikaciji u raznim odnosima koja su pred tobom jer komunikacija uistinu jest početak, proces i kraj.

Marina Trbus

Slušati sam naučila, i to se točno sjećam, na zadnjoj godini studija psihologije. Jedna divna profesorica slušala je snimku mog razgovora s jednom starijom gospođom, koja je bila smještena u dom za starije. Naime, u sklopu kolegija te profesorice, imali smo zadatak napraviti intervju s osobom treće životne dobi i kao dokaz donijeti snimku tog razgovora. Profesorica mi je nježno, ali vrlo jasno ukazala na greške koje sam imala u razgovoru sa starijom gospođom. Rekla mi je: „Kolegice, znate li vi slušati? Stalno ste prekidali tu ženu, unosili svoje teme, postavljali puno previše pitanja i potpitanja...“ U prvi čas, bilo mi je jako neugodno. Čak sam se malo i naljutila. Ja se potrudim oko zadatka, a ona mene ovako „pere“. No, sabrala sam se i počela opažati kako slušam. Počela sam obraćati više pozornosti na to kako drugi slušaju. Shvatila sam da nisam jedina koja prekida i ne sluša. Dapače, shvatila sam da puno, puno ljudi tako priča. Pričaju svoje priče i ljute se jer ih drugi ne razumiju.

I danas učim kako slušati. Nije uvijek lako. Težak je to posao. Uz slušanje, stižu i emocije, koje nisu uvijek lake. Ali, mislim da zbog toga nekako vidim više. Da raspoznajem više boja u onome što nas čini više ili manje ljudima. A imati takva znanja, e to mi se čini moćno.

Pa da nekako sažmem: otkad razvijam svoje slušanje, osjećam se moćnije. Nadam se da ćeš uz ovaj priručnik i ti steći barem dio tih moći.

Napomena autorica

Gdje smo mogle, koristile smo univerzalan/rodno neutralan oblik. Tamo gdje nismo mogle, nastojale smo podjednako koristiti i ženski i muški oblik. Ako nismo mogle nikako drukčije, koristile smo jedan oblik, isključivo radi čistoće teksta, ali podjednako se ti termini odnose i na muški i na ženski rod.

Isto tako, pisale smo u ti formi, što možda nije uobičajeno. Često se obraćamo čitatelju. Dugo smo o tome pričale, pitale i druge za mišljenje. Cilj nam je bio stvoriti toplinu i približiti se čitatelju. Uistinu smo htjele biti iskrene u tome da smo tu da zajedno razgovaramo, razmišljamo, slušamo... i onda još malo razmišljamo.

Nadamo se da smo uspjele u tome.

Sadržaj

Na početku	9
Zašto je važno da budemo dobri roditelji?	11
Moje snage.....	13
Kome se obratiti?	14
Zapošljavanje	15
Koja znanja i vještine imaš?	16
Koja ti znanja i vještine još možda trebaju?	16
Kako tražiti i zadržati posao?	17
Plan traženja posla	19
Raspolaganje novcem.....	21
Mjesečni prihodi	21
Mjesečni rashodi	22
A što ako ti je mjesečni račun u minusu?	23
Kome se obratiti?	25
Partnerski odnosi	26
Što je kod nas dobro?.....	28
Kako se (ne) posvađati?	29
Zajednička potraga za rješenjem.....	31
Slušaj, ne osuđuj	35
Je li ponekad prekasno za pozitivnu komunikaciju?	37
Roditeljstvo	40
Slušam i uvažavam, ali i postavljam granice	42
Zašto ne tući djecu?	50
Izazovi u roditeljstvu	51
Kako se nositi s teškim osjećajima djeteta?.....	51
Što kad je roditelj u zatvoru?	53
Što kad se mama i tata razvedu?.....	55
A što ako razvod ne prolazi glatko?	56

Proširena obitelj	58
Kako (pre)živjeti s proširenom obitelji?	60
A što ako doslovno živiš s njima?	61
Kako da tražim stan?.....	62
Kako priopćiti da se selim?	63
Što ako se ne selim?	64
Što ako si ti baka ili djed?	65
Šira mreža podrške – institucije	67
Što ako su službenici zaduženi za mene zbilja u krivu?	68
Kome se obratiti	69
Zaključak.....	70

Predgovor

Biti roditelj jedna je od najzahtjevnijih uloga s kojima se možemo susresti. I baš za tu važnu i zahtjevnu ulogu se nekako najmanje pripremamo. Za brojne se druge uloge pripremamo na razne načine. Idemo u školu za određena zanimanja, odrađujemo praksu za poslove koje ćemo raditi, učimo voziti auto, stječemo razna znanja i vještine koje će nam kasnije koristiti. Kod roditeljstva se nekako očekuje da to ide prirodno, lako i bez pripreme. Osobno mi se čini da ne ide baš tako lako.

Odnos s djecom može biti zahtjevan sam po sebi jer velike su odgovornosti pred nama, a kad k tome dodamo izazove partnerskih i obiteljskih odnosa, snalaženje zbog poslovnih, stambenih ili nekih drugih pitanja, snježna se gruda čini sve većom. Izazovi za roditelje koji izlaze iz smještaja unutar sustava socijalne skrbi, dugotrajnog liječenja ili odsluženja zatvorske kazne često se čine velikim i nepremostivim, no snaga koju prepoznamo u pojedinim uspješnim pričama, inspirirala nas je da napravimo priručnik koji služi kao poticaj za suočavanje sa najčešćim izazovima koji se nalaze u nama i u našoj okolini.

Ovaj je priručnik stoga namijenjen svima koji žele položiti kamenčić na svoj put promjene i osobnog rasta. Svima koji su spremni preuzeti odgovornost i prepoznati svoju snagu u kreiranju boljeg sutra. Znamo da ti je teško i nismo ovdje da te tješimo. Ovdje smo da ti pomognemo da pronađeš svoje razloge i svoje snage da se suočiš sa izazovima koji su pred tobom. Za nekoga će to biti roditeljstvo i odnos s djecom, za nekoga će biti odnos s partnerom ili njegovom obitelji, nekome će opet biti zanimljivija tema vezana uz posao, štednju ili raspolaganje novcem kojeg često nemamo dovoljno.

I zato ovaj priručnik donosi mnogo informacija, iskustvenih vježbi i radnih zadataka kako bi potaknuli razmišljanje, a ponekad pomogli sagledati stvari iz drugog kuta. Želja nam je da doprinesemo kvaliteti roditeljstva, kvaliteti obiteljskih i partnerskih odnosa, olakšamo ti suočavanje s nepovoljnim okolnostima, da čuješ one koji su ti važni. I znamo da svako putovanje započinje prvim korakom, stoga se nadamo kako će ovaj priručnik služiti kao putokaz ili kompas koji će ti pomoći da pronađeš pravi smjer.

Silvija Stanić, izvršna direktorica

Na početku

Niže ćeš naći tekstove koji, znamo, imaju puno slova. Možda ti je prva misao: „Ne da mi se to čitati, toliko toga ima.“

Ali.

Trudile smo se da tekstovi budu zanimljivi. Pisale smo ih za tebe. Nije lako biti roditelj. Ako se još uz to boriš da svaki dan kući doneseš neki novac ili si možda u nekoj teškoj situaciji (izlazak iz zatvora, maloljetan roditelj ili nešto drugo), možemo razumjeti da ti je svaki dan borba. Nadamo se da će ova knjiga olakšati barem nešto od toga.

Kad bismo morale sažeti u jednoj rečenici o čemu se radi u ovom priručniku, to bi onda bilo da je on pisan da ti olakša odnose s tebi važnim ljudima. Jedan o alata o kojem ćeš ovdje moći puno čitati jest slušanje. Kako slušati sebe, svog partnera, svoje dijete...

Uz slušanje, dosta smo pisale i o komunikacijskim alatima. Društvena smo bića, stalno u nekom razgovoru, dogovoru, odnosu, svađi, konfliktu... a opet, vjerojatno većina od nas nije ni imala priliku naučiti kako čuti i kako razgovarati.



Razgovarati je slično kao i graditi kuću. Moramo imati temelje, odnosno informacije, da bismo mogli dalje graditi. A opet, većina nas voli sve „na brzinu“ – da je odmah krov na toj kući, da se napravi i bude kako smo mi rekli i da nas nitko puno oko toga ne gnjavi. Bilo da je riječ o partneru, djeci, članu obitelji ili nekome od predstavnika službe s kojom razgovaramo.

Na kraju, ovaj priručnik je napisana s idejom da tebi bude bolje. Jer ako si ti bolje, vjerojatno je da ćeš biti i bolji partner i bolji roditelj i bolji član zajednice. A ako samo malo staneš, poslušaj, ne osuđuješ već stvarno čuješ, sam sebe ili što ti drugi govore – vidjet ćeš da će biti lakše i da su temelji tvoje kuće čvršći.

Dodatno, u knjizi smo negdje navodile priče iz našeg savjetovališta. To su istinite priče ljudi koji postoje. Možda smo mijenjale inicijale, ali to su istinite priče ljudi koji kao i ti vode svoju bitku ili više njih. Iskoristi te priče da još više pojačaš temelje svoje kuće.

Puno se već može promijeniti ako recimo misao *ne mogu* okreneš u *mogu pokušati*.

Zato, pokušaj čitati. I čuti.



Zašto je važno da budemo dobri roditelji?

Ljudski organizam je kao baterija. Dnevnom aktivnostima se troši i zato ju je važno redovito puniti. Primjerice, kad smo gladni, jedemo; kad smo žedni, pijemo; a kad smo umorni, spavamo jer nam tijelo u suprotnom daje jake znakove da mu nešto nedostaje (kruljenje u želucu, suha usta, glavobolja, zijevanje).

Međutim, znakove koje dobivamo vezano uz neke druge potrebe često nam je lakše zanemariti. Ne uzimamo vrijeme za sebe ili svoju obitelj, teško nam je reći *ne* ili tražiti ono što želimo. Tako se naša **baterija dobrog osjećaja prazni**, a mi postajemo tužni, ljuti i umorni.

Često mislimo kako nemamo vremena za sve što bismo htjeli. Istina, možda i nemamo za sve, ali za dio sigurno imamo. **Počni s 10 minuta mira, olovkom i papirom**. Oko natpisa ŽELIM napiši sve što želiš napraviti za sebe, a često ili gotovo nikad nemaš za to vremena.

Imaš vremena

odspavati	popiti kavu
položiti vozački ispit	slušati glazbu
ŽELIM (neki naši primjeri)	
plivati	završiti tečaj šivanja
otići u kino	popiti kavu s prijateljicama

ŽELIM
(napiši ovdje neke svoje želje)

Što piše?

Možda je tvoj dio ispunjen idejama, a možda je prazan.

Ako je još prazan, razmisli o svojim željama i snovima iz mladosti. Ili o idejama koje smo ti mi predložile. Razgovaraj s drugima o tome što vole raditi u slobodno vrijeme ili malo istraži na Internetu što sve drugi rade u slobodno vrijeme. Za početak odaberi želju za koju ti se čini da ju je najlakše ostvariti i **pokušaj utišati misao „Nemam vremena“**. Razmisli o danu u tjednu u kojem imaš vremena ostvariti tu svoju malu želju i razmisli kako da svaki tjedan osiguraš vrijeme za tu svoju želju, potrebu, hobi.

Ispod ovog teksta možeš i zapisati tu želju, dan i vrijeme kad ćeš se posvetiti samo tome. I **obećanje samom sebi da nećeš „markirati“**, osim u izvanrednim situacijama.

Obećavam sebi da ću _____ odvojiti vrijeme za sebe u trajanju od
(ovdje upiši dan)

_____ da se posvetim _____
(ovdje napiši koliko sati) (ovdje napiši želju, potrebu, hobi)

Važno je da tako pokušaš i s drugim željama ili da barem imaš plan, od npr. 5 godina, kad ćeš biti u mogućnosti ostvariti još neku od navedenih potreba ili želja. Već i takav mali plan može ti pomoći da se osjećaš bolje. U planiranju treba biti realan i voditi računa o okolnostima – npr. ako imaš malu djecu, realno je autoškolu planirati kroz duži vremenski rok. Ali recimo, rad u vrtu možeš planirati prema godišnjim dobima (primjerice, idealno je početi u rano proljeće). Možda ćeš ti isplanirati nešto sasvim drugo i tvoj plan u ovoj fazi ne mora biti savršen, ali sigurno će pisanje i planiranje pomoći da od misli „nemam vremena“ ili „ne mogu“ dođeš do: „**hm, možda ovo i nije toliko neizvedivo**“.

Sigurno će biti zanimljivo nakon pet godina uzeti ponovno taj papir i vidjeti gdje si. Što je ostvareno, a što je još ostalo. Koji su razlozi da nešto s popisa nije ostvareno? Možeš li to nešto staviti u plan za sljedećih pet godina? Istraživanja pokazuju da ljudi koji imaju jasan (a najbolje i napisan!) plan i ciljeve u pravilu ih i ostvare. Barem u većoj mjeri nego oni koji ne znaju što žele.

PRIMJER: Osobni 5-godišnji plan

Moj petogodišnji plan (naši primjeri)	Moj petogodišnji plan (napiši ovdje neke svoje primjere)
Naučiti voziti auto do isteka ovih 5 godina.	
Ispeći tortu za sljedeći Božić.	
Kupiti si alat i napraviti policu do sljedećeg ljeta.	
Napraviti vrt do početka ovog proljeća.	
Naučiti šivati do kraja ove godine.	
Putovati u drugu zemlju.	

Moje snage

Roditeljstvo je najčešće prirodno i lijepo. Ipak, ponekad može biti teško. Ponekad traži od roditelja više nego što može dati. Tada neki počnu razmišljati samo o onome što nemaju – možda je to posao, novac, stan, partner ili podrška i pomoć drugih ljudi. Međutim, kako bismo se mogli hrabro uhvatiti u koštac s teškoćama, **važno se prvo prisjetiti svega onoga što imamo i svojih snaga.**

KOJE SU MOJE POZITIVNE OSOBINE?

KOJIM ZNANJIMA RASPOLAŽEM?

(mogu i ne moraju biti školska znanja)

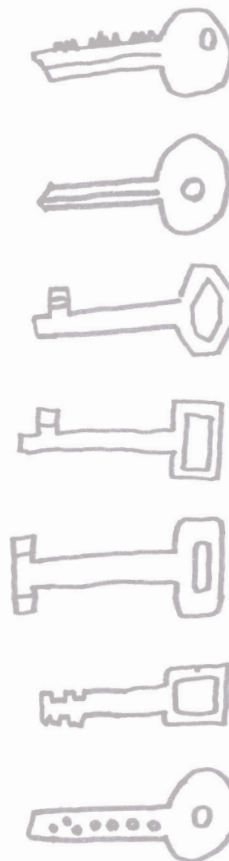
KOJIM VJEŠTINAMA RASPOLAŽEM?

(što znam raditi, u čemu sam dobar)

ŠTO SAM DO SADA DOBRO NAPRAVIO?

TKO SU LJUDI NA KOJE SE MOGU OSLONITI?

(obitelj, prijatelji, službe, institucije)



Kad odgovoriš na ova pitanja, nadamo se da pred sobom imaš niz svojih **znanja, vještina, važnih ljudi i dobrih osobina koji će ti dati snagu za sve što te očekuje.** Međutim, ako ti je neka kućica i ostala prazna, u nastavku donosimo **plan razvoja** za koji se nadamo da će ti pomoći u roditeljstvu.

Također, ističemo kako ne moraš sve sam ili sama. Iz tog razloga u svakom poglavlju možeš naći **popis organizacija koje ti mogu pružiti pomoć.**

Kome se obratiti?

U svakom trenu možeš se javiti i u naše **Savjetovalište Mama je mama** (Zvonimirova 21, Zagreb) ili nas posjetiti u prostoru Udruge na adresi Ilica 73, Zagreb.

Isto tako, više savjeta i informacija od nas možeš potražiti na www.udrugaroditeljakpk.hr ili www.maljoljetni-roditelji.net ili nas nazvati na **01/4855 578**.

Podršku možeš još potražiti i ovdje:

Društvo za psihološku pomoć. Ulica kneza Mislava 11. Zagreb Hrvatska.
01/4826 111. 095/4826 111. spa@dpp.hr

Savjetovalište B.a.B.e. Selska cesta 112A.
0800/ 200 – 144. 01/ 4611 – 351. babe@babe.hr

Djeca Prva. Hrvatskog proljeća 34/II. Zagreb.
01/2947- 066. udr-djeca-prva@inet.hr

Tesa. Telefon za psihološku pomoć.
01/48 28 888. psiho.pomoc@tesa.hr

Telefončić. Savjetovalište za roditelje.
01/4850 555. info@telefoncic.hr

Zapošljavanje

Zapošljavanje je ciljano prva točka ovog priručnika jer je gotovo **svim našim korisnicima** u prvom trenu **najveća briga** kako steći izvor prihoda.

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA: Oboje smo nezaposleni i primamo socijalnu pomoć, teško nam je naći posao i stan iako se trudimo – svi nas odbiju na prvu. Još kad čuju da sam bio u zatvoru, znate kako je u malim mjestima, onda nema šanse. Imam osjećaj da se nikada neću uspjeti iščupati. (N. J.)

Posao i dostatna sredstva za život su **temeljna potreba**. Oni nam donose stabilnost, sigurnost i predvidivost događaja u životu. Također, omogućuju dostojanstven život, pružaju pozitivnu sliku našoj djeci te nam omogućuju osjećaj korisnosti i ponosa. Istraživanja su pokazala da važnu ulogu za pozitivan odgoj djece ima zaposlenost oba roditelja, a posebno majke. Dakle, zaposlenost, osim novca, ima velik utjecaj i na dobrobit naše djece.

Traženje i zadržavanje posla je zahtjevno, ali u tome nisi sam. Posebno teško može biti ako se uz uobičajene prepreke, često iznova moraš dokazivati ljudima oko sebe iz različitih razloga (boravak u pravosudnoj, socijalnoj ili zdravstvenoj ustanovi, ili nešto drugo). Zato smo sastavili niz koraka koji ti mogu olakšati potragu.



Koja znanja i vještine imaš?

Upiši sve što sada znaš i možeš. Sva znanja i vještine koje imaš iz osnovne i srednje škole, fakulteta, tečajeva, prekvalifikacija, stranih jezika, informatičkih tečajeva, autoškole, dosadašnjih poslova i sl., a koji ti mogu pomoći pri traženju posla.

Koja ti znanja i vještine još možda trebaju?

Sada kad ovako na papiru vidiš što sve znaš, možeš i koja sve iskustva imaš, razmisli što ti još možda treba da nađeš posao ili da zadržiš posao koji već imaš. Možda ti samo treba neki tečaj, dokvalifikacija ili autoškola ili druga neka dodatna znanja?



Kako tražiti i zadržati posao?

Nadamo se da sada imaš malo jasniju sliku svojih **znanja i vještina**, ali i onoga što **ti još treba** da lakše nađeš novi ili zadržiš stari posao.

Označi u tablici što već sada znaš, ali i znanja, vještine te informacije koje još trebaš te gdje ih i od koga možeš dobiti.

Što mi treba da NAĐEM ili ZADRŽIM POSAO	ZNAM	ŽELIM NAUČITI	POMOĆI ĆE MI...
Sastaviti životopis i zamolbu			
Kako se pripremiti na razgovor s poslodavcem			
Prijava na HZZ i usluge koje pruža (usmjeravanje, prekvalifikacija...)			
Prava za vrijeme nezaposlenosti			
Servisi za traženje posla (HZZ, internet portali, oglasne ploče...)			
Informacije o pravima radnika			

Radne navike i pravila na poslu			
Suočavanje sa stresom, nezadovoljstvom ili zlostavljanjem na poslu			
Timski rad			
Zadržavanje posla			
Mogućnosti rada van Hrvatske			
Profesionalno usavršavanje, napredovanje na poslu			
Samozapošljavanje (poduzetništvo)			

Sada kad vidiš što sve već znaš, i što još možeš naučiti, savjetujemo ti da se obratiš osobama ili ustanovama te udrugama iz desnog stupca. Važno je prikupiti sve potrebne informacije, a tu će ti prvo vrijeme vjerojatno najviše pomoći **Hrvatski zavod za zapošljavanje i tvoj osobni savjetnik**.

Plan traženja posla

Sada idemo na sljedeći korak a to je plan traženja posla.

Posao možeš naći preko natječaja, preporuke i/ili otvorenom molbom.

Otvorena molba je uređeni tekst u kojem navodiš da si, iako trenutno nema otvorenih poslova, jako zainteresiran raditi u toj ustanovi i da ljubazno moliš da te uzmu u obzir ako se otvori neko radno mjesto koje odgovara iskustvu i znanjima koja imaš. Još pomaže i da osobno odneseš svoj životopis i potražiš odgovornu osobu. Govor možeš malo i uvježbati pred ogledalom ili osobom kojoj vjeruješ kako bi tvoje predstavljanje prošlo što bolje.

Razmisli:

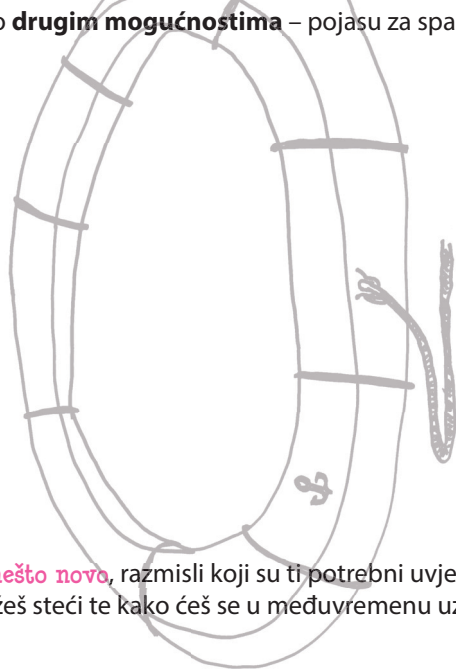
- Koji posao, u okviru svojih znanja i vještina, želim naći? _____
- Gdje ću tražiti otvorene natječaje za posao? _____
- Kojim se poslodavcima mogu obratiti otvorenom molbom? _____
- Tko mi može preporučiti priliku, napisati preporuku ili me preporučiti poslodavcu? _____
- Koji alternativni posao mogu potražiti? _____
- Gdje ću tražiti otvorene natječaje za posao? _____
- Kojim se poslodavcima mogu obratiti otvorenom molbom? _____
- Tko mi može preporučiti priliku, napisati preporuku ili me preporučiti poslodavcu? _____

Plan traženja posla možeš primijeniti čak i ako se odlučiš **otvoriti svoj posao (samozapošljavanje ili poduzetništvo)**, samo ćeš ga tada **prilagoditi svojim potrebama**. Umjesto natječaja za posao i zamolbi, pokušaj saznati koji su koraci potrebni za otvaranje poslovnog subjekta, kako ćeš voditi računovodstvo, tko su ti potencijalni partneri, tržište, imaš li pravo na poticaje i sl.

Više savjeta možeš pronaći na web stranicama: HZZ, Moj Posao.net i Posao.hr

Kao što vidiš, za početak je važno krenuti od **realnog cilja** – posla za koji smo se školovali ili smo ga ranije radili. Tu je veća vjerojatnost da imamo poznanstva, možemo dobiti preporuke ili imamo potrebna znanja i vještine.

Dobro je razmisliti i o **drugim mogućnostima** – pojasu za spašavanje ako nam prva opcija ne upali.



Ukoliko želiš **raditi nešto novo**, razmisli koji su ti potrebni uvjeti, dodatna znanja i vještine, kako ih možeš steći te kako ćeš se u međuvremenu uzdržavati.

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA: Roditelj koji je bio u savjetovanju u Udruzi roditelja „Korak po korak“ imao je završenu školu za policijskog redarstvenika, no nije se osjećao dobro i zadovoljno s tim poslom. S obzirom na to da je imao vještine i znanja za soboslikarske poslove te poslove montaže i drugih sitnih građevinskih poslova, prijavio se na jedan takav posao. Polako je stjecao iskustvo i poznanstva te je počeo ostvarivati dostatan prihod uz posao s kojim se osjećao zadovoljnije. (M. J.)

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA: Majka koja je bila uključena u savjetovanje nije imala završenu školu, a po izlasku iz kaznionice trebala je osigurati sredstva za život svojoj obitelji. Budući da voli prirodu, životinje te ima prostor oko kuće, počela je uzgajati perad. Uskoro je imala stabilne prihode od prodaje jaja i mesa peradi. (J. P.)

Raspodaganje novcem

Roditeljstvo često nosi neočekivane troškove. Čak i kad uspijemo naći posao, ponekad nam je **teško raspolagati zarađenim novcem**. Plaća može biti mala, ali problem može biti i to što nismo navikli raspolagati svojim novcem. To može biti posljedica i života u sustavu (dječji ili odgojni dom, kazneni sustav i sl.).

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA: Voljela bih sebi i djeci priuštiti bolje stvari. Ponekad kupim nešto, tenisice za malog ili curici neku igračku, a to onda stvori velike probleme s računima. Još ako se nešto doma pokvari, gotova sam. Jako me ljuti kad vidim ljude koji si mogu priuštiti stvari bez da zbrajaju svaku kunu, a ja ne. Želim nekako srediti svoj život. (J. P.)

Mjesečni prihodi

Za početak, dobro je osvijestiti **koliko novca mjesečno stiže na tvoj račun**.

Kolika ti je mjesečna plaća?	
Koliki su ti honorarni prihodi (zarada koja ide preko studentskog ugovora, autorskog ili ugovora o djelu)?	
Kolike su ti neke druge naknade (CZSS, HZZ; HZZO)?	
Imaš li kakvih drugih primanja?	
Ukupno:	

Zbroji sve iznose. To su tvoji **mjesečni prihodi**.

Također, često je daleko lakše krenuti u samostalni život ukoliko imaš nekakvu **ušteđevinu**.



Imaš li ušteđevinu i koliko iznosi?



Ukoliko imamo redovne mjesečne prihode, **ušteđevinu je bolje ne dirati**. Dakle, nju ne računamo kao dio mjesečnog prihoda ili budžeta. Međutim, ona ti može biti dobar pojas za spašavanje dok ne nađeš posao ili ukoliko ostaneš bez posla.

Mjesečni rashodi

Rashod je **stalni mjesečni trošak**. Dakle, tu ubrajamo stanarinu, troškove prijevoza, režije, hranu i osnovne životne potrepštine. Dobro je, ukoliko možemo, u **rashode uključiti i izdvajanje za štednju** kao osiguranje za budućnost. Troškovi odjeće, izlazaka i slično nisu stalni troškovi te ih prema pravilu **odgovornog raspolaganja novcem** možemo uračunati tek nakon što zadovoljimo osnovne životne potrebe.

TROŠAK	CIJENA
Stanarina	
Struja	
Voda	
Plin	
Komunalija i pričuva	
Telefon, internet i televizija	
Hrana i kućanske potrepštine	
Troškovi prijevoza	
Štednja	
UKUPNO	

Usporedi svoje mjesečne prihode i rashode. Poželjno je da su **prihodi uvijek veći od rashoda** kako bi ti ostalo novca za stvari koje si možda želiš priuštiti ili kao dodatna štednja.



Ukoliko ti je **ostalo novca** u mjesečnom izračunu, razmisli i zapiši što možeš s tim novcem. Možda želiš završiti neki tečaj, kupiti si komad odjeće koji ti se svidio, otići u kino s djecom ili na **obiteljski izlet**.

A što ako ti je mjesečni račun u minusu?

Gdje možeš uštedjeti? Možeš li račun dovesti u ravnotežu a da ne posuđuješ novac?

Naš savjet je da razmisliš gdje sve možeš uštedjeti. Evo nekih ideja, a dolje smo ostavile prazan prostor da možeš zapisati još neke ideje. Svakako te upućujemo da i na Internetu potražiš neke savjete i primjere kako uštedjeti.

KUĆNI BUDŽET. Jako korisna stvar. Počni tako da jedan cijeli mjesec pratiš sve troškove. Čuvaj i spremaj sve račune iz dućana, čak i one najsitnije. Sačuvaj i sve račune za režije, kao i za odjeću, izlaske, kave, možda i cigarete i alkohol. Na kraju mjeseca sve ih popiši i pogledaj na što sve trošiš i koliko. Neke stvari bi te mogle i iznenaditi.

PRATI SVOJU POTROŠNJU. Za sljedeći mjesec, rasporedi novac prema tablici mjesečni rashodi (potraži je ranije u poglavlju) i drži se toga što više možeš. Ako vidiš da ti neki dio rashoda prelazi planirani, možda to nije dovoljno realno isplanirano pa vidi kako u tom dijelu možeš bolje rasporediti sredstva.

RECI NE IMPULZIVNOJ KUPNJI. Uskladi svoje želje sa stvarnim potrebama.

PAZI NA SKRIVENE TROŠKOVE. Dobar primjer su troškovi komunikacije gdje uz ugovor možda možeš povoljno dobiti mobilni, ali zato je mjesečna ugovorna obveza iznad one koju tvoje financije mogu podnijeti.

TROŠKOVI INTERNETA I KOMUNIKACIJE. Iskustvo iz našeg savjetovišta je da su troškovi Interneta i komunikacije često razlog svađe u kućanstvu, posebno između roditelja i djece. Danas pružatelji usluga komunikacije nude obiteljske pakete. Posjeti ih sve, te usporedi cijene. Pokušaj pregovarati sa svim ponuđačima dok ne dođeš do onog omjera cijene i usluga koja ti najviše odgovara. Ako ne uspiješ kod jednog, uvijek možeš otići drugom pružatelju usluga. Imaš pravo tražiti više za svoj novac.

APARATI U KUĆI. Kupuj aparate visokog energetskog razreda (troše manje) i koristi ekonomične programe. Uređaje održavaj čistima jer nečistoća smanjuje njihovu učinkovitost pa time i više troše.

STANOVANJE. Kad kupuješ ili unajmljuješ stan, obavezno se raspitaj o toplinskoj izolaciji zgrade. Što je stan bolje izoliran, manje ćeš trošiti na grijanje.

TROŠKOVI HRANE. Slično kao s kućnim budžetom, dobar je trik planirati mjesečni jelovnik. Nakon što napraviš mjesečni jelovnik, popiši ciljano namirnice koje ti trebaju i u dućanu kupi isključivo to s popisa.

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA. U savjetovanje smo uključili samohranu majku. S obzirom na to da brine o djetetu predškolske dobi, nije u mogućnosti zaposliti se jer poslodavci traže smjenski rad. U suradnji s nadležnom socijalnom radnicom, stekla je pravo na korištenje gradskog stana koji redovito održava, sufinanciranje režija te minimalnu zajamčenu naknadu i dječji doplatak. Povremeno se zapošljava putem javnih radova. Ukupni mjesečni prihodi su joj oko 2.500,00 kn. Pravilnim praćenjem i planiranjem troškova, ova korisnica uspijeva pokriti troškove hrane te osnovnih životnih potreba. (J. R.)



Kome se obratiti?

Hrvatski institut za financijsku edukaciju. Imaju jako zanimljive brošure, pa ih potraži na: <http://www.hife.hr/sadrzaj/brosure/11>

Direktne savjete i pomoć možete još potražiti na:

Štedopis, udruga za financijsko obrazovanje, Vincenta iz Kastva 12, Zagreb. 098 306 984. stedopis@stedopis.hr

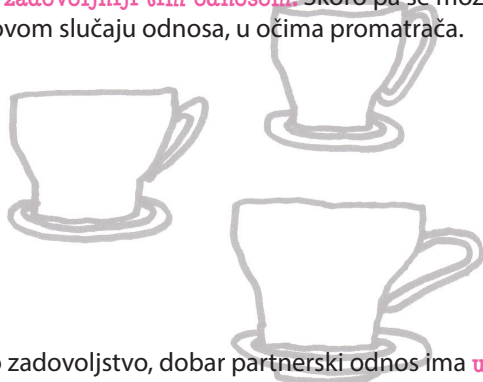
Udruga Blokirani, Split i Rijeka; dogovoriti termin na blokiranx@gmail.com



Dalje, bolje

Partnerski odnosi

Kvalitetan partnerski odnos značajno pridonosi **zadovoljstvu životom i osjećaju blagostanja**. Većina istraživanja pokazuje da su oni **parovi koji svoj odnos vide kao dobar, logično i zadovoljniji tim odnosom**. Skoro pa se možemo poslužiti izrekom da je ljepota, u ovom slučaju odnosa, u očima promatrača.



Osim na osobno zadovoljstvo, dobar partnerski odnos ima **utjecaj i na pozitivan intelektualni, emocionalni pa čak i fizički razvoj djeteta**. Uz to, dijete promatra odnos roditelja i iz njega uči što je u odnosu prihvatljivo, a što ne, kao i što može očekivati jednom kad odluči ući u vezu, brak ili osnovati vlastitu obitelj.

Ipak, važno je da znaš da ovdje nikako ne želimo poslati poruku da je za dijete najbolje da su mama i tata zajedno bez obzira kakav im odnos bio.

Kako bismo ti to jasnije dočarale, zapitaj se što dijete uči ako...

... se mama i tata grubo svađaju?

... tata psuje mamu?

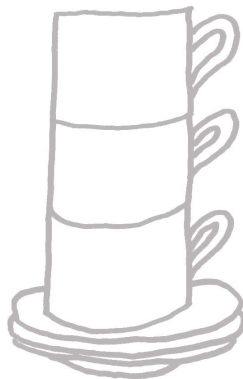
... mama tati čita poruke i onda ga optužuje da ju vara?

... tata tuče mamu?

... mama ignorira tatu i ne priča s njim tjedan dana?

Dijete uči da odnos znači svađu, povišene tonove, psovke, kontroliranje i udarce. S druge strane, možda uči da je partnerski odnos šutnja, „kuhanje u sebi“ i manipulacija. Dijete onda, čuje, osjeća i uči da je to normalno ponašanje te bi jednog dana i njegov partnerski odnos mogao tako izgledati.

Zato je važno **njegovati partnerski odnos koji će na tebe, ali i na tvoje dijete, utjecati pozitivno**. Koji će vam svima biti izvor podrške, zadovoljstva i sigurnosti. Odnos iz kojeg će tvoje dijete naučiti očekivati dobro za sebe i biti, jednom kad odraste, dobar partner nekome drugome.



Čime zamijeniti svađanje?

Zašto je važno stvarno slušati partnera?

Koja otrovna ponašanja narušavaju partnerski odnos?

Kad već razmišljaš o onome što je izvor sukoba, navest ćemo još neka ponašanja koja su posebno **otrovna za odnos** i koja na ovom putu treba svakako izbjegavati:

1. Kritiziranje osobnosti partnera (ti si lijena; ti si sebičan; glupane; ista si k'o tvoja mama)
2. Prezir (ja sam super – partner ništa ne valja)
3. Stalna obrana (jer imate doživljaj da vas se često/stalno napada)
4. Hladnoća prema partneru, udaljavanje od partnera



U uvodu poglavlja navele smo poslovicu da je ljepota u očima promatrača, a ovdje se to potvrđuje. Način na koji vidimo partnera ključan je u odnosu. Ako partnera vidimo kao vrijednog i važnog, bit ćemo više motivirani poraditi na odnosu i on će biti bolji. Ako partnera gledamo negativno, i odnos će trpjeti.



U nastavku ćemo ti pokušati prikazati jednostavne tehnike njegovanja kvalitetnog partnerskog odnosa.



Što je kod nas dobro?

Biti u dobrim odnosima s partnerom možda nam se ponekad, ili često, može činiti kao ideja koja je teško ostvariva.



Kako bismo te motivirali i podsjetili zašto uopće čitaš ovo poglavlje i trudiš se raditi na partnerskom odnosu, pomoći ćemo ti da se prisjetiš zašto ti je tvoj partner važan, i zašto tvoj život čini boljim (ili je barem tako bilo prije). Kad smo s nekim dugo vremena, često zaboravimo na sve što kod druge osobe volimo i zašto je vrijedno potruditi se i očuvati odnos.

Napiši koje su snage vas kao para.

U čemu ste dobri? _____

Što su partnerove snage? _____

U čemu ti je najveća podrška? _____

Poželjno je da na ovoj listi radite zajednički i da svatko napiše barem tri osobine ili ponašanja, ali u redu je i ako to napraviš s amo ti.



Ako ste radili zajedno, razmijenite što ste napisali. Ako pak pišeš za sebe, i to je u redu. U oba slučaja, razmisli što možete od toga češće raditi. Onako kako smo učinili s hobbijima, dogovorite neko vrijeme kad možete to što volite zajedno raditi (popiti kavu, otići u grad, prošetati, ležati zajedno, odmarati, voziti bicikl, igrati karte, kuhati...). Ono što su snage (optimizam, humor, snalažljivost) predlažemo „ugraditi“ u ono što je izvor sukoba i svađe (ako je jednom važno da postoji financijska sigurnost ili čista kuća, onda drugi put optimizam i snalažljivost sigurno mogu biti korisni u traženju posla i dodatnog prihoda, dok humor sigurno može olakšati zajedničko čišćenje doma). U našem savjetovalištu tek kad jedno od partera nama nabroji što sve radi, drugi se partner, koji to sluša, prilično iznenadi. Tada najčešće osvijeste da zbog financija, stresa, djece, i svega oko njih, najlakše svoje emocije „istresaju“ jedno na drugo. Tada uče izraziti očekivanja, ali i zahvalnost jedno prema drugome. To zna biti prilično ljekovito – da znaju da ne moraju biti jedno protiv drugoga, već jedno za drugoga.

Kako se (ne) posvađati?

DVA JARCA NA BRVNU

Preko dubokog potoka namjestili ljudi brvno.

Srela se na brvnu dva jarca.

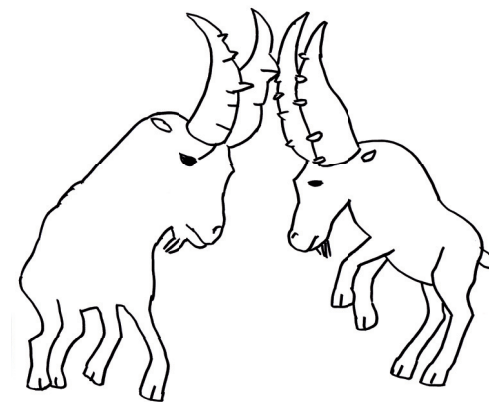
– Skloni se! – viknu jedan.

– Skloni se ti, ja neću! – reče drugi.

– E, da vidimo tko će se skloniti! – reče prvi i savije rogove spreman za bitku.

I drugi se isto tako naroguši.

Grunuše rogovima jedan na drugoga i oba padoše u vodu.



Ova priča ukratko oslikava ono što je često u korijenu mnogih teškoća u odnosima.



Ovo je tren u kojem se dva rogata jarca često „zalete“ u obrani onoga što žele i sruše s brvna. Iz tog razloga u nastavku poglavlja predložiti ćemo još neke alate kojima možeš zamijeniti napad, prigovaranje ili šutnju.

Za sada je ključno upamtiti jedno:

Sve što čujemo je mišljenje, a ne činjenica. Sve što vidimo je perspektiva, a ne istina.

Marko Aurelije

Kao ilustraciju donosimo jedan stvarni primjer:

Vratio sam se iz zatvora nakon 3 godine. Znete li vi što su 3 godine? Svima je kao drago što me vide, ali ono, na 10 minuta. Nakon toga smetam ženi, klincima idem na živce, najbolji prijatelj je odselio u Njemačku s obitelji, puno radi, nema on vremena za moje priče. Ekipa s nogometa se razišla, neki su dobili djecu, smirili se, dosta se i njih raselilo. Svi su nastavili svoj život, a ja sam zapeo u vremenu i imam osjećaj da sam van svih priča. Oni žive neke normalne živote i ponekad mi se čini da bi bilo bolje da uopće nisam dolazio.

Suprug mi je završio u zatvoru na 3 godine. Redovno smo ga posjećivali, i ja i djeca, prijatelji uvijek pitali za njega, ali sad kad se vratio je teško. Znete, mi smo razvili neki svoj ritam, zna se tko, što i gdje. A sad je on tu doma, još i ne radi, ne zna što bi sa sobom, samo sjedi na kauču, bulji u TV, ne priča puno. Vidim da mu je teško, a ne znam kako bih mu pomogla. Toliko mi je drago da je kod kuće i sram me uopće reći da mi ponekad dođe da ga protresem i kažem mu da se sabere. Da se život mora nastaviti i da se nema što sad tu samosažalijevati.

U redu je u isto vrijeme osjećati **sreću i olakšanje**, a s druge strane **zbunjenost, tugu, ljutnju i strah**. U redu je imati period privikavanja na zajednički život – posebno ako ste duže vrijeme bili odsutni ili razdvojeni. U redu je posvađati se oko sitnica. No, ono što pomaže u takvim situacijama jesu **vještine rješavanja problema**.

Za početak, važno je priznati sebi i partneru koje su naše potrebe i brige. To nas ne čini slabima i ne znači da se ne volimo, to znači da smo odgovorni prema sebi i našim partnerima.

Zajednička potraga za rješenjem

Srele se dvije koze na uskoj stazi. Iznad staze bila je stijena uspravna kao zid, a ispod njih duboka provalija. Zamislile se koze, što da naprave? Nisu se mogle okrenuti da bi se vratile odakle su krenule. Zato jedna koza legne i opruži se po zemlji, a druga pažljivo pređe preko nje. Tako obje odoše žive i zdrave svojim putem.



Ključ partnerskog odnosa jest suradnja koja se temelji na otvorenoj komunikaciji.

Uzroci teškoća u odnosu najčešće su:

- nedostatak komunikacije
- neadekvatna komunikacija ili
- nedovoljno razvijene vještine rješavanja sukoba.

Dobra vijest je da se ti nedostaci mogu „popuniti“ i „popraviti“. Zamisli ponovno onu našu obitelj – otac je izašao iz zatvora, nezaposlen je, majka radi, brine o djeci i domu. Evo nastavka njihovih priča, njihove istine.

Teško mi je i jedva spajam kraj s krajem. Već duže vrijeme tražim posao, ali nikako da ga nađem. Već sam u godinama i teško je boriti se s mlađim radnicima.

Teško mi je, jedva spajam kraj s krajem. Suprug je nezaposlen, a ja radim slabo plaćen posao, i još se bavim djecom i kućanskim poslovima.

Zamisli sad jednu tipičnu raspravu kad „voda dođe do grla“. Što bi mogao reći suprug, a što supruga.

„Vas je baš briga za mene, bolje da me nema!“

„Stalno si kod kuće, srast ćeš s tim kaučem! Uopće se ne trudiš naći posao!“

Sada već treći put spominjemo kako svatko od nas ima svoj pogled na situaciju – jer ima. To se jako jasno vidi i iz ove priče koju smo ispričale.

Način na koji razgovaraju ovo dvoje partnera nazivamo **TI PORUKE**. One slič **upiranju prstom u nekoga, optuživanju**.



To nitko ne voli i svi se osjećaju napadnuto. Ljudi prirodno odgovaraju na napad tako da se **brane** ili krenu u protunapad, ili se pak **isključ**e i prekidaju komunikaciju.



Način komuniciranja suprotan TI PORUKAMA su **JA PORUKE**.



- Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad i osuđivanje.
- One pomažu da jasno kažemo što nas muči vezano za **ponašanje** druge osobe i **što mi želimo**.
- Pokazuju razumijevanje za drugu osobu, ali i odgovornost za vlastite želje i potrebe.
- JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje i želi surađivati.
- JA PORUKA ima jasnu formu, što nam pomaže da je relativno lako naučimo koristiti, što ćemo prikazati na primjeru od kojeg smo počeli.

„Teško mi je. Jedva spajam kraj s krajem, osjećam se bezvoljno, čak i pomalo ljuto. Stalno razmišljam o nepravdi da neki tako lako dođu do novca, a ja nemam ni posao. Nekad ne vidim ni smisao da ustanem ujutro. Supruga je ionako napeta jer ne radim, bolje da je izbjegavam jer ćemo se samo posvađati.“

Ljuti me jer suprug ne traži posao. Kroz glavu mi prolaze misli: *Nikada se neće pokrenuti, ili Zašto nije k'o svi normalni muškarci? Hoće li stalno ovako posjetiti kod kuće?*“

Postoji li možda drugi način da se opiše kako se suprug osjeća?

Postoji li možda drugi način da se opiše kako se supruga osjeća?

Je li možda nesiguran?

Je li zapravo ljuta ili zabrinuta?

Usamljen?

Ili tužna?

Uplašen da bližnjima nije od koristi?

Brine li je da će možda biti još gore?

Zagrebite ispod površine i **razmislite kako se stvarno osjeća i koji je uzrok tome**.

Da će previše tereta pasti na nju?

Možda je žalosti što se suprug povlači od svijeta?

Zagrebite ispod površine i **razmislite kako se stvarno osjeća i koji je uzrok tome**.

Vjerojatno se osjeća nesigurno, da ga nitko ne razumije i ne podržava te se zbog toga osjeća usamljeno.

Vjerojatno je zabrinuta što će biti i kako će *spojiti s kraj s krajem* te brine da neće možda sve pasti na njezina leđa.

Vidiš li sada razliku? Kako od muškarca koji se povlači i koji je lijen dođeš do muškarca koji je zapravo usamljen i traži podršku. To se zove slušanje. Prepoznati emociju.

Vidiš li sada razliku? Kako od žene koja viče i vrijeđa, prepoznaš ženu koja je zabrinuta. To se zove slušanje. Prepoznati emociju.

I onda je izreći...

I onda je izreći...

U ovom slučaju, suprug bi rečenicu mogao početi sa: „**Teško mi je...**“

U ovom slučaju, supruga bi mogla rečenicu započeti sa: „**Brine me...**“

MALI TRIK: Ljutnja često prikriva neku drugu neugodnu emociju. Kad si damo vremena razmisliti o svojim osjećajima, uvidjet ćemo da smo možda zabrinuti ili tužni. Često je lakše reći ili pokazati da smo ljuti jer smo onda „opasni“, nego kad smo tužni, jer smo onda „slabi“. Međutim, **za iskrenu komunikaciju s bližnjima važno je reći kako se zbilja osjećamo**. Oni će našu iskrenost prepoznati i moći nam pružiti što nam treba.

To, naravno, ne znači da nikada nismo ljuti. **Ukoliko osjećamo da nam netko prelazi granice i nanosi nepravdu, ljutnja je prirodna reakcija.** Nju je samo **potrebno ispravno pokazati**, a ne pustiti da se prelije u otrovna ponašanja. Tu ti također mogu pomoći JA PORUKE.

MALI TRIK: Možeš sugovorniku i reći tvoj dojam („Imam osjećaj da me ne razumiješ“), ali u tom trenutku svakako **ostani pri tome da je to tvoj osjećaj, a ne apsolutna istina.** Samo ti tvoj sugovornik može reći i potvrditi razumije li što govoriš i osjećaš ili ne.

Nastavak rečenice i primjera glasio bi otprilike: „**Teško mi je jer ponekad imam dojam da me ne razumiješ i da sam vam na teret...**“

Nastavak rečenice i primjera glasio bi otprilike: „**Brine me što nisi aktivan kao prije, što se povlačiš i ne tražiš posao, čini mi se da i tebe to muči i da si žalostan...**“

Ključno je, kad kažemo što nas smeta, reći i **kako se to može popraviti.** Podrazumijevanje da naš partner zna što od njega trebamo često znači nerazumijevanje i vodi u nezadovoljstvo obje strane.

U primjeru od kojeg smo krenuli možemo reći: „**Teško mi je jer ponekad imam dojam da me ne razumiješ i da sam vam na teret. Vidim da ti je teško, a mogu ti reći da je i meni. Volio bih kad bi mi dala malo vremena da dođem k sebi. Ne trebaš ništa posebno napraviti, samo mi pruži podršku.**“

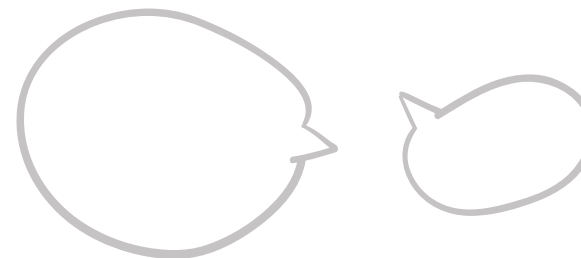
U primjeru od kojeg smo krenuli možemo reći: „**Brine me što nisi aktivan kao prije, što se povlačiš i ne tražiš posao, čini mi se da i tebe to muči i da si žalostan... Jabuku je teško pojesti odjednom cijelu, ali zalogaj po zalogaj je lakše. Mogu li ti ja kako pomoći oko toga?**“

Na kraju važno je reći da **JA PORUKA nije čarobni štapić,** ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali **povećava šansu suradnje** i povećava šansu da su obje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta razgovoru s drugima.

Kad počneš vježbati ove komunikacijske tehnike (JA PORUKE, koje se još nazivaju **asertivnom komunikacijom**) u početku će ti biti čudne, no **to su vještine koje se uče i koje s vježbanjem postaju sve prirodnije i sve ih lakše koristimo.** Ako smo u žaru svađe pretjerali ili se zaboravili pa rekli nešto što znamo da nismo trebali, u redu je sjesti nakon „hlađenja“, smisliti što zbilja želimo reći i onda to reći u formi ASERTIVNE poruke. Za početak će to često biti nakon „sukoba“, a s vremenom će ti spontano dolaziti i tijekom emocionalno napetih situacija i pomagati da sukobe riješiš na kvalitetniji način.

Slušaj, ne osuđuj

Sada kad znaš alate za pozitivnu komunikaciju, lako je pomisliti kako je priča tu gotova. Međutim, ovdje je izrazito važno naglasiti da je **komunikacija dvostrana.**



Ukoliko želiš da te druga strana čuje, trebaš slušati.

Kad ti se druga osoba otvori, **pokušaj se staviti u njezinu poziciju.** Često se zna reći: *uđi u njezine cipele.* Možda se osoba nasuprot tebe **osjeća slabo i ranjivo.** Pokušaj do kraja i bez prekidanja poslušati što ima za reći. Nemoj u tom trenutku smišljati riječi koje ćeš koristiti za „**protunapad**“, radije tu energiju iskoristi da zapravo razumiješ pogled i osjećaje koje ima osoba nasuprot tebe.



Uz tebe se tvoj partner tada može osjećati sigurno i prihvaćeno - ne samo na razini riječi, već i na razini postupaka.

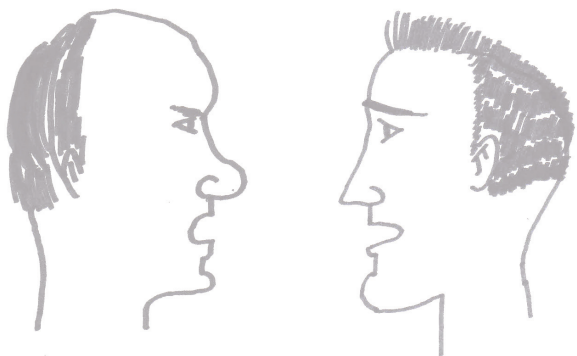
Ukoliko na teške osjećaje koje druga osoba nosi reagiramo smijehom, ljutnjom ili odbacivanjem, osoba će se posramiti, zatvoriti i komunikaciju će biti teško kasnije nastaviti.

Da malo još usavršiš ove nove vještine, možeš vježbati sljedeće:

1. Pokušaj slušati partnera bez osuđivanja. To znači da ga ne prekidaš, ne uzdišeš, ne koltaš očima. To znači da ga zbilja samo slušaš.
2. Priznaj osjećaje svog partnera (npr. vidim da si ljut), ali se nemoj uplesti u taj vihor. On iskazuje kako on vidi stvari, a ne apsolutnu istinu. To će ti pomoći da **ne kreneš** u napad ili obranu.
3. Trenutne osjećaje partnera promatraj kao – trenutne. Primjerice, suprug nije ljut jer te ne voli, već jer ga ljuti situacija. To također pomaže da ne kreneš u napad ili obranu.
4. Pokušaj pokazati suosjećanje prema partneru. Najčešće se ispod ljutnje nalazi zabrinutost i tuga. Pokušaj vidjeti čega se to zapravo tvoj partner boji ili zbog čega je tužan.

Ovaj način slušanja i komuniciranja ispočetka će ti, kao i JA poruke, možda biti stran, čudan i neuobičajen. Možda ćeš se i bojati napustiti svoje stare načine razgovora i svađanja s partnerom. Međutim, ovakav način sigurno će učiniti da se ti bolje čuvaš od negativnosti u odnosu. Vježbaj, isprobavaj ove tehnike kako bi ti postale praksa.

Druge ljude ne možemo izravno promijeniti. Možemo se samo mi samo drugačije ponašati. Potrebno je nekada sagledati samog sebe, vidjeti greške koje sami radimo i to nastojati unaprijediti.

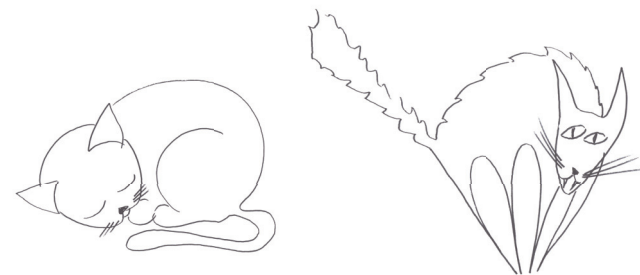


Je li ponekad prekasno za pozitivnu komunikaciju?

Niže je set pitanja na koje **iskreno odgovori s „da“ ili „ne“**, bez dodatnih objašnjenja.

1. Je li te većinu vremena strah tvog partnera?
2. Izbjegavaš li određene teme zbog straha od partnera ili kako ga ne bi razljutila?
3. Vjeruješ li da zaslužuješ biti povrijeđena?
4. Pitaš li se ponekad jesi li ti luda?
5. Osjećaš li se emocionalno otupljeno ili bespomoćno?
6. Ponižava li te partner i više li na tebe?
7. Kritizira li te partner i umanjuje li tvoju vrijednost?
8. Odnosi li se prema tebi partner tako loše da te je sram pred prijateljima i obitelji?
9. Ignorira li te partner ili umanjuje tvoju vrijednost i postignuća?
10. Optužuje li te partner za svoja nasilna ponašanja?
11. Gleda li te partner kao seksualni objekt ili vlasništvo, a ne kao osobu?
12. Ima li tvoj partner težak i nepredvidljiv karakter/temperament?
13. Je li te partner povrijedio ili prijetio da će te ozlijediti ili ubiti?
14. Je li ti partner prijetio da će uzeti vašu djecu ili im nauditi?
15. Je li partner prijetio da će se ubiti ako ga napustiš?
16. Je li te partner prisiljavao na spolne odnose?
17. Je li ti partner uništio imovinu?
18. Ponaša li se tvoj partner pretjerano ljubomorno i posesivno?
19. Kontrolira li tvoj partner gdje ideš i što radiš?
20. Brani li ti partner da se vidiš s prijateljima i obitelji?
21. Ograničava li ti partner pristup novcu, telefonu ili autu?
22. Provjera li te partner?

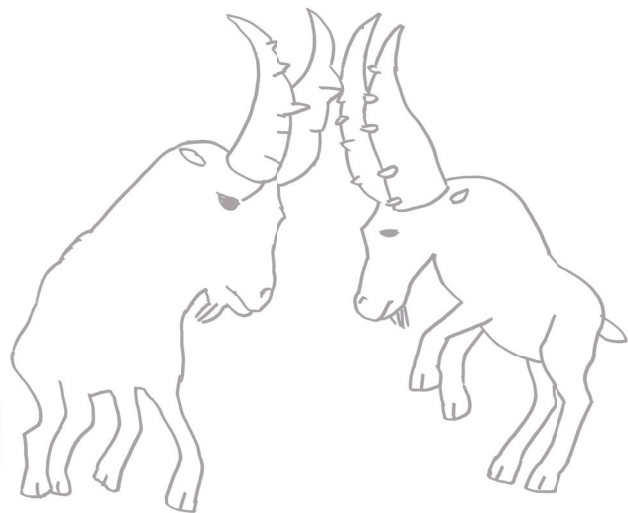
Svaki odgovor „da“ ukazuje da u svom odnosu imaš **znakove za uzbunu**.



Bilo bi dobro porazmisliti o tome što možeš učiniti za sebe. Ako u svom partnerskom odnosu prepoznaješ neke od prije navedenih znakova nasilja, ili ako su nastupile neke od gore navedenih posljedica nasilničkog ponašanja, savjetujemo ti da to prijaviš. Prijaviti možeš:

- policiji
- Državnom odvjetništvu
- nadležnom centru za socijalnu skrb
- nevladinoj udruzi
- zdravstvenoj ustanovi
- Pravobraniteljici za ravnopravnost spolova,

Želiš li izaći iz nasilničkog odnosa, svakako potraži pomoć, jer postoje službe koje će ti pružiti pomoć i zaštitu. Imaš pravo na **slobodu, mir i sigurnost**.



Savjete, pomoć, potporu i smještaj ako si žrtva nasilja u obitelji možeš dobiti i od niza drugih ustanova i nevladinih organizacija. Njihov popis po županijama, adrese i brojeve telefona možeš pronaći u Adresaru ustanova, organizacija i ostalih institucija koje pružaju pomoć, podršku i zaštitu žrtvama nasilja u obitelji na:

<https://gov.hr/moja-uprava/obitelj-i-zivot/pomoc-i-savjetovanja/nasilje-u-obitelji/327>

Postoje osobe koje su spremne pomoći ti u tvojoj odluci da živiš život bez nasilja i u tome **nisi sama**.

Izvor: SOS Rijeka i Središnji državni portal



Dalje, bolje

Roditeljstvo

Nacrtaj svoje dijete ili svoju djecu. U crtež upiši njegove pozitivne osobine i vještine. Nisu sva djeca ista – možda jedno dijete jako dobro crta, a drugo se lijepo igra s prijateljima. Sve su to važne osobine i na njih možeš biti ponosan.

Kad si crtao svoje dijete ili djecu, možda ti je kroz glavu prošla neka misao. Možda neki cilj koji imaš kao roditelj.

PRIČA IZ SAVJETOVALIŠA: Želim da jedan dan moj sin bude dobar čovjek. Da ne ponovi moje greške. Njegov život mora biti bolji od mog. (T. M.)

To je dio doživljaja roditeljstva. Važno je to osvijestiti jer iz tog doživljaja, tih vrijednosti koje njeguješ, ide i tvoj cilj u roditeljstvu. Primjerice, ako vjeruješ da tvoje dijete treba biti dobar čovjek, možda ćeš više poticati uključivanje djece u neku udrugu, volontiranje, crkvu. Ako pak vjeruješ da dijete treba biti dobro u školi, vjerojatno ćeš više poticati učenje, čitanje, računanje, poticati ga na dodatne instrukcije i slično.

Iskoristi ovaj komad papira i popiši neka vjerovanja, očekivanja i ciljeve koja imaš kao roditelj za svoje dijete.

MOJA VJEROVANJA O TOME KAKVO BI MOJE DIJETE TREBALO BITI

Međutim, u tu našu sliku o idealnom djetetu, uplete se upravo to dijete sa svojim osobinama, pogledima, vještinama i interesima. Naime, slično kao što smo pričali u poglavlju o partnerskim odnosima, i dijete ima svoj pogled i svoju perspektivu.

Često, u savjetovalištu, možemo čuti da roditelj govori, a dijete šuti. Roditelj priča svoju viziju, svoja očekivanja od djeteta, svoje ciljeve koje ima za to dijete, a dijete – šuti. Ne želi povrijediti ili razljutiti roditelja. Možda dijete čak osjeća i velik pritisak svih tih očekivanja, ili uopće nema interes za ono o čemu se priča, ili jednostavno samo ima drukčija uvjerenja. A roditelji često ne žele slušati. **Ne znamo kako i koliko ovo dovoljno naglasiti, ali – slušaj svoje dijete. Budi prisutan i slušaj ga.** Često naši roditelji kažu da su slušali, ali zapravo su slušali s mobitelom u ruci, ili onako „na pola“ u vožnji, ili su više postavljali pitanja i prekidali a manje slušali.

Međutim, kao i kod partnerskih odnosa, važno je:

- ne prekidati,*
- ne optuživati,*
- ne napadati.*

Slušati, ući u djetetove cipele, pogledati svijet njegovim očima i razumjeti osjećaj koji dijete izražava.

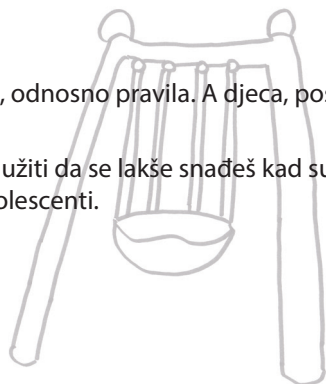
Slušam i uvažavam, ali i postavljam granice

Sada kad znaš pravilo broj jedan, a to je **slušanje bez optuživanja**, važno je da čuješ i pravilo broj dva:

Postavljaj granice.

Mnogi roditelji danas se boje postaviti granice, odnosno pravila. A djeca, posebno mlađa, vole pravila.

Niže u tekstu donosimo primjere koji će ti poslužiti da se lakše snađeš kad su u pitanju mlađa djeca, pa malo starija djeca i adolescenti.



Djeca od 3 do 7 godina

Tijekom predškolskog razdoblja, dobar roditelj razvija djetetove vještine da bude prijatelj s drugom djecom te surađuje s njima. Dodatno, **dijete u ovoj dobi uz podršku roditelja treba učiti o svojoj okolini, snalaženju u okruženju te nastojati napredovati** (u šaranju, crtanju, slaganju, pričanju, trčanju, penjanju i sl.). Roditelj usmjerava dijete prema napretku pružajući mu puno ljubavi, ali i postavljajući jasne granice. U ovom razdoblju **osobito je opasno** kritizirati, omalovažavati i rugati se djetetu jer je ovo ključno razdoblje za stvaranje **djetetova osjećaja povjerenja u sebe**, da može savladati neke izazove, ovladati nekim vještinama (penjanje, crtanje, slaganje puzzli, tornjeva, oblačenje i dr.).

Ovdje donosimo jedan primjer postavljanja granica koje ne uključuje agresiju, vikanje ili, još gore, fizičko kažnjavanje djeteta. **Žetoniranje**.

Pitaš li neko dijete koja mu je teta u vrtiću najdraža, puno njih će vjerojatno reći da vole tete koje su zabavne i pune ljubavi, ali i one koje su „fer“. Pravedne. Poznato je među stručnjacima da djeca, osim puno ljubavi, trebaju pravila. Jasna pravila. Naravno da se ponekad ta pravila mogu i malo prilagoditi, ali kad djeca imaju nekoliko jasnih pravila koja uvijek vrijede – osjećaju da je svijet predvidljiv, siguran i fer. To posebno vrijedi za mlađu djecu.

Sad kad to znaš, razmisli o situacijama koje su za tebe kao roditelja mlađeg djeteta teške ili zahtjevne. To mogu biti:

Dijete u dućanu izvodi „scenu“ zbog slatkiša ili igračke.

Dijete ne želi ići kući, već želi ostati u parku.

Dijete ne želi pospremiti igračke.

Dijete se ne želi samo obući.

Dijete gleda crtiće i ne obazire se na tebe.

Dakle, žetoniranje. To ukratko znači da ćeš s djetetom sjesti i dogovoriti pravila i ponašanja koja želiš promijeniti i dogovoriti kakva ta ponašanja trebaju biti. Za poštivanje dogovora i pravila ponašanja slijede neke **nagrade**. Najčešće dijete skuplja **smajlice** ili žetončiće te ih mijenja za neku nagradu kao što je kino, sladoled i sl. Na ovaj način dijete uči jasnije poštovati granice koje su s njim dogovorene. Važno je da sve ovo prođeš s djetetom i da se oko svega dogovorite zajedno. Djetetu će tako biti jasnije što se od njega očekuje, a drugo, imat će osjećaj da je taj dogovor dijelom i njegov pa će mu time biti važnije da ovaj vaš zajednički plan uspije.

Koraci koje možete pratiti jednostavni su:

1. POPISATI POŽELJNA PONAŠANJA:

Iz poglavlja o JA porukama sigurno se sjećaš da je važno drugoj osobi reći što želimo. To je osobito važno kada razgovaramo s djecom, kojima često namećemo zabrane i kritike, a tako rijetko kažemo što mogu napraviti da bude dobro.

Sjedni, razgovaraj s djetetom o ponašanjima koje želiš i zajedno oblikujte pravilo za svako ponašanje.

PRIMJER: U dućanu ti mogu kupiti jedan slatkiš u vrijednosti od 5,00 kn. Ili: U parku smo do 17:30 sati i nakon toga idemo kući.

Za odlazak iz parka u 17:30 dobiješ dva boda. Kada skupiš 5 bodova, imaš crtić. I tako redom za svako poželjno ponašanje.

2. POPISATI NEPOŽELJNA PONAŠANJA:

Što se nepoželjnih ponašanja tiče, važno je da, barem na početku, djetetu **ne oduzimaš smajlice ili bodove ili žetone**, jer ćeš na taj način više motivirati dijete za suradnju. Dakle, **nemoj za kaznu oduzimati bodove**. Radije navedi ponašanja koja su nepoželjna i navedi bodove koje će dijete dobiti kad ne napravi neko od nepoželjnih ponašanja.

Dobro je i da dijete samo predlaže **nagrade** jer će tako i motivacija za promjenu ponašanja biti veća. Niže u tekstu je tablica koja ti može poslužiti da s djetetom izradiš pravila i nagrade.

PRIMJER: Kad se naljutim, ne udarim sestru već toptati nogama po podu i za to dobijem 5 bodova.

Izradi tablicu na velikom papiru, kao poster, naravno, zajedno s djetetom.

Stavi je negdje gdje će djetetu biti vidljiva i zapamti – budi dosljedna u provedbi!



PRIMJER TABLICE ZA POSTER:

Poželjno ponašanje	Nepoželjno ponašanje	Bodovi
Odlazak iz parka u 17:30		2
	Topćem nogama po podu kad sam ljut	5

3. POPIS NAGRADA

Najvažnije je s djetetom dogovoriti vrijednosti bodova/smajlića/žetona za nagrade.

PRIMJER: Možeš dogovoriti s djetetom da 5 žetona vrijedi 1 crtić. To onda isto unosi u tablicu kao što je ova koja slijedi.

Bodovi	Nagrada
5 bodova	crtić
7 bodova	...
9 bodova	...
11 bodova	...
13 bodova	...

PRIČA IZ PRAKSE: Zajedno s roditeljima izrađen je plan aktivnosti dječaka tijekom dana (struktura dana) koji je istaknut na vidljivo mjesto u kući. Dogovoreno je uključivanje u sport (nogomet) kao dio strukturiranih dnevnih obveza, ali i ugodna aktivnost. U dogovoru s roditeljima izrađena je tehnika žetoniranja: najprije su definirana poželjna (priprema za pisanje zadaće, pisanje jednog dijela zadaće, dovršavanje cijele zadaće, pospremanje igraćaka i sl.) i nedozvoljena ponašanja (udaranje djece, lupanje šakom o stol). Roditelji su poželjna ponašanja nagrađivali „smajličem“ svaki dan. Za dogovoreni broj prikupljenih „smajlića“ dječak je mogao birati veću nagradu (slatkiši, igranje kompjuterske igrice, odlazak u igraonicu). U početku su roditelji određivali nagradu, kasnije je dječak sam smišljao nagradu (odlazak s roditeljima u grad na sladoled, odlazak u kino). Tehnika žetoniranja primjenjivana je i u školi te su poželjni oblici ponašanja (izvršavanje zadaća, aktivno sudjelovanje na nastavi, uloženi trud u zadatke) potkrepljivani zvjezdicama, zlatnom kemijskom i sl.*

*Preuzeto iz Lj. Paradžik, A. Kordić, A. Biško, N. Ercegović, Lj. Karapetrić Bolfan, V. Boričević Maršanić: Kognitivno-bihevioralni tretman djeteta s hiperkinetskim poremećajem. Soc. psihijat. Vol. 45 (2017) Br. 3, str. 217-225

Djeca od 7 do 13 godina

U ovoj dobi roditelj ima zadatak ispratiti djetinjstvo. Naime, kako često znamo reći našim roditeljima u savjetovalištu, ovo je prilika da do kraja postavite temelje za odgovorno i samostalno mlado biće.

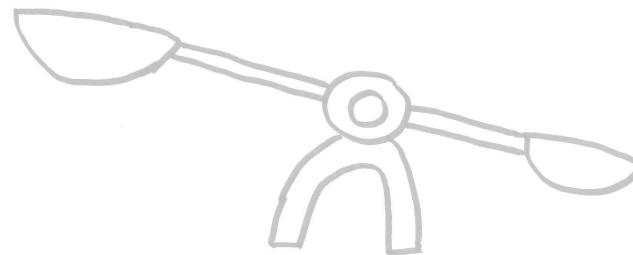
Dijete u ovoj dobi treba naučiti „vladati sobom“ i zadržati pažnju. To mu je važno i zato da u školi može uspješnije učiti i raditi, ali i zato da može lakše vladati i upravljati svojim emocijama i ponašanjima. Možda pomogne metafora koju često dajemo roditeljima. **Ako ste u dobi od 3 do 7 bili djetetu kao odgajatelj (briga, poticanje, granice i pravila), sada je poželjno da se ponašate kao sportski treneri.** Dajemo upute, promatramo, analiziramo i razgovaramo o rezultatu, odnosno uspjesima i neuspjesima bilo da se radi o školi, prijateljstvu ili našem odnosu s djetetom, ali, **ne ulazimo u igru.** Kao što je već rečeno, volimo svoje dijete, nikada nismo agresivni prema njemu, ali nikada ne radimo nešto umjesto djeteta.

Ranije smo se posvetile jednoj tehnici, žetoniranju, a ovdje želimo istaknuti temu **empatije**. Empatija je u samom temelju brige za druge i njihovu dobrobit. Važna je zato jer **dijete „cijepi“ protiv agresije, nasilja i mržnje.**

Dijete, kažu istraživači, o empatiji, najviše uči **preko majke**, odnosno topline koju majka unosi u odnos i pozitivne emocije (radost, optimizam, veselje) koje pokazuje.

I ovdje istraživanja pokazuju da na djetetov odnos s prijateljima, ali i drugim osobama u njegovom životu, razorno utječu roditeljski sukobi, jer dijete postaje nesigurno i neprilagođeno. Posebno se to pokazalo u obiteljima koje se „povlače u sebe“, ne družu se i izoliraju od drugih ljudi, gdje nema šale i igre, gdje u obitelji ima puno sukoba a odgoj se provodi kroz stroge kazne i primjenu fizičke sile i moći.

Često predlažemo roditeljima da ohrabruju da se njihova djeca uključe u neki oblik volontiranja i **pomaganja**, a idealno je kada to čine **zajedno**. Ako baš nemaš vremena ili priliku za takvu aktivnost, toplo preporučujemo da s djetetom, a po mogućnosti i s drugim ukućanima, pogledaš crtić *Izvrnuto, obrnuto*. To je crtić koji govori o osjećajima i kako je svaki od tih osjećaja važan, dok crtić *Trolovi* govori upravo o zajedništvu i pomaganju. Nadamo se da će ti poslužiti da obogatiš svoj i djetetov emocionalni rječnik pozitivom i zajedništvom.



Adolescenti

U adolescenciji – odgoj je završen. Počinje odnos.

„Kad je bila malena, nekako smo nas dvoje super klapali. Sad, više ne priča sa mnom, mijenja raspoloženja, lupa vratima, štiti ili viče... ne znam što da radim...“ (A. V.)

Pubertetlija, tinejdžer, adolescent... to su sve izrazi za dijete koje postaje odrasla osoba. Tu je važno znati sljedeće.

Da bi dijete postala odrasla osoba, a to se događa u pubertetu, treba proći 3 vrste odrastanja:

1. **fizičko** (javlja se ubrzan rast, pojava sekundarnih spolnih obilježja, menstruacija kod djevojaka, prva ejakulacija kod dječaka);
2. **osobno** (želja za odvajanjem od odraslih, želja da budu sličniji svojim vršnjacima, odrasle više ne vide kao savršene i bez mane, počinju preispitivati odrasle i njihove postupke, boje se da ne ispadnu glupi, važan im je izgled);
3. **socijalno** (stvaraju se prva prava prijateljstva, neki počinju i isprobavati veze, hodanja, simpatije, prva seksualna iskustva).

Je li ti nešto od ovoga poznato? Prepoznaješ li nešto od toga kod svog djeteta, odnosno adolescenta?

Važno je znati da svi to prođu. I da će proći.

Dopusti da se i ovo odrastanje dogodi.

Ti već imaš tri važna oruđa za preživjeti ovo razdoblje. Tako je.

Prvo je slušanje.

Drugo su granice i empatija.

A treće? JA poruke.

Dodatno, u ovoj fazi dijete treba još više nego ranije učiti osobnu **odgovornost**. To će pomoći u prijelazu iz djeteta u odraslu osobu.

Svakako treba naglasiti da je u redu i da od svog djeteta **smiješ čuti i NE**. Nekako nam se čini da često prisiljavamo djecu da budu poslušna, pristojna i na kraju odrastu u odrasle koji se teško izbere i zauzmu za sebe.

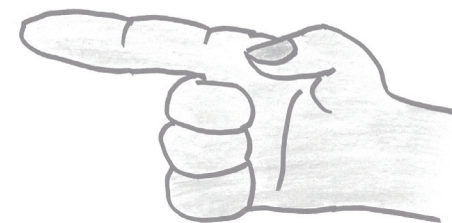
Pokušavamo te nekako zamoliti da prije nego se možda uvrijediš ili razljutiš jer tvoje dijete ili mlada osoba ispred tebe jasno i možda i glasno govori NE, promisliš što zapravo dijete govori.

Ako ima neku želju ili potrebu koja mu šteti, primjerice, noćni izlazak nakon 23 sata, a dijete je mlađe od 16 godina (zakonom je zabranjeno da je dijete ispod 16 godina iz 23 sata samo vani bez pratnje odrasle osobe), naravno da mu to nećeš dopustiti.

Ali ako se ona želi družiti s prijateljicom za koju ti misliš da je loše društvo, tvoje inzistiranje da prekine to druženje moglo bi je samo još više gurnuti u bunt, svađu, inat, a onda i veće teškoće. Možda da radije izraziš svoju zabrinutost za njezinu sigurnost i strah da bi je ta prijateljica mogla uvući u „loše društvo“, te da ju zamoliš da ti sve što se događa ispriča i podijeli s tobom kako bi u svakom trenutku mogla procijeniti je li u nekoj stvarnoj opasnosti.

U ovoj dobi teško ćeš realizirati direktan nadzor nad djetetom, kao što si recimo mogla dok je dijete bilo manje pa ste sve vrijeme provodili zajedno. Sada nadzor možeš ostvariti jedino kroz komunikaciju jer o tvom adolescentu ovisi koliko će ti reći o tome gdje je i što radi.

To je izazov za puno roditelja. Pustiti da dijete određuje koliko i o čemu ćete razgovarati i što će ti reći o sebi. Prije bi pitala: „Kako je bilo u školi?“ i više – manje si sve saznala. A sada, zatvorena vrata i tišina. Samo tipkanje na mobitelu. Nije lako. Ali ova faza traženja samostalnosti i bunta je i očekivana za ovo razdoblje, zapravo se dijete „odljepljuje“ od obiteljskog gnijezda. A to je zdravo i dobro.



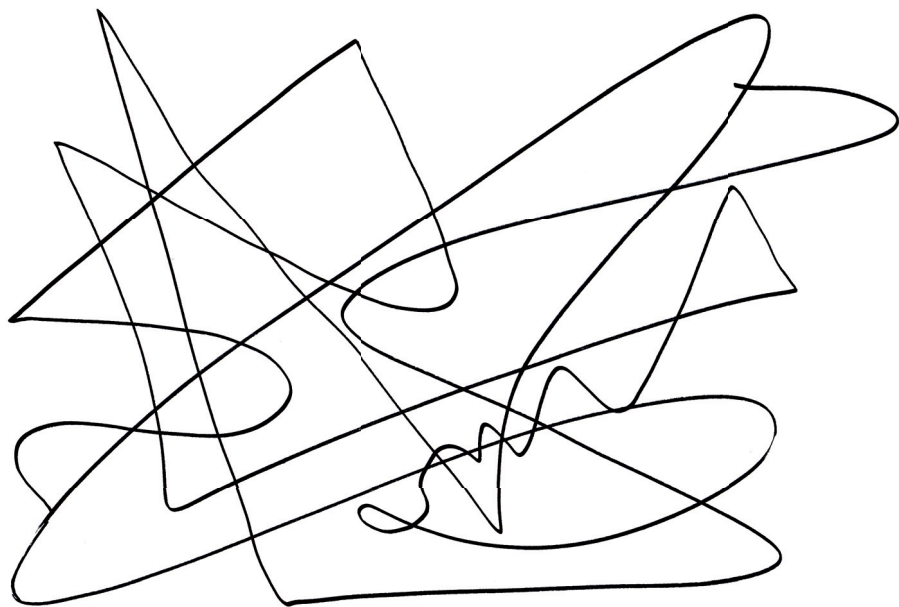
Osim o tome kako se nositi s NE koje izgovara mlada osoba pred tobom, želimo s tobom razgovarati i o nečemu o čemu se često razgovara prekasno. **Odgovornost**.

Dijete odgajamo i usmjeravamo da bi jedan dan postalo odrasla osoba i preuzelo odgovornost za svoj posao, za svoju obitelj, za život. A ipak, često tek kad odrastu iz djeteta u mladu osobu, gotovo preko noći od njih znamo tražiti „da se sad uozbilji“ i da preuzme odgovornost.

No, odgovornost se uči i „osjeća“ od najranije dobi. Pogotovo od đlačkog doba. Često čujemo kako roditelji govore: „Učimo zemljopis“, ili „Za lektiru imamo...“. Tada se postavlja pitanje tko zapravo ide u školu? Od silne želje da zaštitimo dijete od loših ocjena i neuspjeha na maturi, prelazimo granice odgovornosti i miješamo uloge.

Zato je jako važno da od najranije dobi roditelji, uz međusobni dogovor, postave osnovne odgovornosti djeteta, prilagođavajući ih njegovoj dobi. Evo jedan primjer koji će ti možda dodatno pojasniti na što mislimo.

PRIMJER: Dijete u prvom razredu često ćeš podsjećati na domaću zadaću. Sjest ćeš s njim i pomoći mu. Tvoja pomoć smanjivat će se kroz godine. U nekom trenutku, tvoje dijete postaje samo odgovorno za svoje domaće zadaće. Njegova je odgovornost brinuti da su one napisane, kao i snositi odgovornost ako nisu i ako zbog toga dobije lošu ocjenu. Očekivanja još uvijek trebaju biti jasna (trebaš pisati zadaće), ali dijete u nekom trenutku mora to početi raditi samostalno.



Da još malo pomognemo, dodajemo i ASERTIVNE PORUKE. To su zapravo JA poruke koje znaš, a kojima se jasnije naglašava osobna odgovornost. Recimo, čest i jednostavan primjer iz prakse je tema iznošenja smeća i „Budem!“ vašeg tinejdžera. Često su nakon tog a “Budem!” upravo roditelji ti koji iznose smeće. Primjer JA PORUKA bi mogla glasiti ovako:

„Ljut sam kad ne izneseš smeće ako si rekla da ćeš ga ti iznijeti, zato što mi se onda čini kao da ne poštuješ naš dogovor ni mene. Stoga želim da sad izneseš smeće i da ubuduće poštuješ naš dogovor.“

Vrlo je važno paziti da ne ubacimo neku „etiketu“ drugoj osobi, jer je to napad i TI PORUKA koja se „uvukla“ u JA PORUKU.

Tako, primjerice nije ASERTIVNA PORUKA ako kažemo: „Brine me tvoja lijenost i morao bi se pokrenuti.“

U PORUCI moramo biti precizni u opisu ponašanja koje kod nas izaziva neki osjećaj, iskreni oko toga koji je to osjećaj, te preuzeti odgovornost za ono što mi tražimo.

Dakle – nije „lijenost“, već neiznošenje smeća sobe nije „morao bi se pokrenuti“, već „želim da izneseš smeće“, i nije samo „smeta mi“, već „ljuti me, rastužuje me, sramim se, osjećam se krivom, plaši me, zabrinuta sam...“, uz nužno objašnjenje zbog čega ti to ponašanje izaziva taj osjećaj.

I za kraj: Kad razgovaramo s manjom djecom, JA poruke moraju biti kratke i jasne, a kad pričamo s adolescentima, nije loše dodati **njihov dio odgovornosti**, posljedice ili korist koje će imati od zajedničkog dogovora.



Zašto ne tući djecu?

Zavučena si u ormarić na podu, sagnuta. Provlačiš ruke skroz do ruba ormara jer želiš dohvatiti poklopac od lonca koji ti je pao tamo dolje iza. Ulazi tvoj partner, nešto više. Viče sve glasnije i glasnije. Ti si još uvijek zavučena dolje pa do kraja ni ne čuješ sve riječi koje on izgovara, a od sveg tog deranja još su ti manje jasne riječi koje izgovara. Samo nekako shvaćaš da je ljut. I to užasno ljut.

Izvlačiš se iz ormarića, paziš da ne udariš glavom i pokušavaš ustati, no od dugog klečanja, malo su ti noge utrnule pa je teže.

U takvom nekom, polu-stajaćem položaju, „uletava“ ti šamarčina nad šamarčinama, takva da ti se glava i tijelo zanesu u drugu stranu te malo gubiš ravnotežu.

Ošamućena si, ništa ti nije jasno, i dalje čuješ dernjavu, ali više iz neke daljine. Pokušavaš se sabrati, lice te žari i boli.

Osjećaš sram, bijes, tugu... kako se svi ti osjećaji, kao bujica nakupljaju u tebi. Kako bukne, kipe, kao lonac kipuće vode. I najradije bi vratila. Istom mjerom. Ma što istom mjerom. Još jače. Da boli da zapamti.

Ali, vjerojatno se i bojiš. Ipak je on veći i jači od tebe.

Ali taj bijes. On ostaje u tebi. Pa ćeš se iskaliti negdje gdje možeš. Vjerojatno na slabijem od sebe. Ili na sebi. Možda ćeš više pušiti, jesti, piti. Možda ćeš si namjerno nanositi bol...

Ovako se osjeća dijete kada ga udariš.

Riječi koje izgovaraš – nisu mu jasne. Čuje prijetnje, bijes i ljutnu. Ponižavanje. Sram. Bijes. Osjeća se izdano. Strah ga je napraviti sljedeći korak da ne napravi još veću grešku pa da te dodatno ne uzruja.

Ali, ove negativne emocije sada su u njemu. I kao što bismo mi odrasli izbacili taj bijes na nekome, tako će i dijete. Izbacit će tu bol i bijes na slabijem od sebe. Na brata ili sestru. Na igračku. Na prijatelja u vrtiću ili školi. Na sebe.

Nasilje rađa nasilje. Prekini krug. Udahni. Izdahni. Makni se iz situacije ili još bolje, spriječi da dođeš u situaciju u kojoj gubiš kontrolu nad sobom i udaraš. Uдах i izdah. Bit će sve u redu. Ti to možeš.



Izazovi u roditeljstvu

Kako se nositi s teškim osjećajima djeteta?

Ljutnja. Tuga. Ljubomora. Zamjerenje.

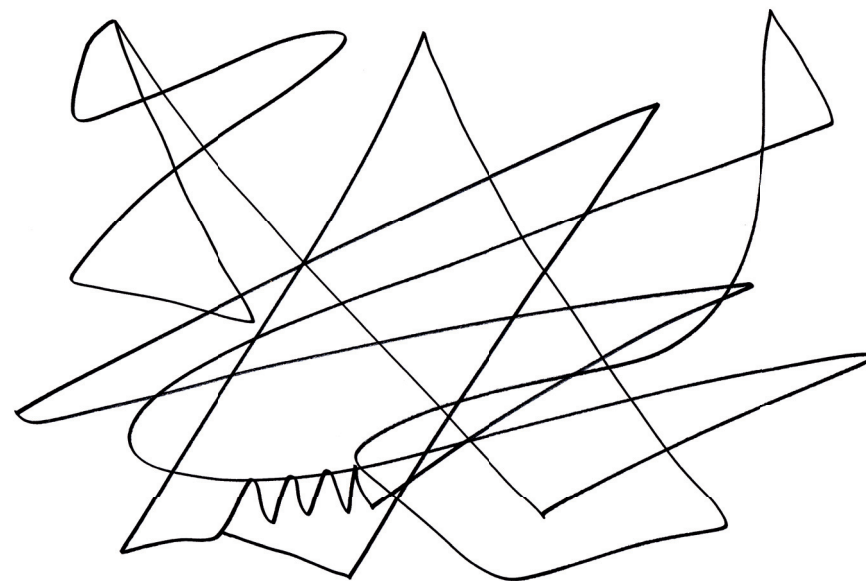
Sve su to neugodni i teški osjećaji, posebno kad dolaze od djeteta. S druge strane, sve su to zdravi osjećaji koji komuniciraju da nešto nije uredu.

Dijete smije biti tužno ili ljuto

Tuga se javlja kad nešto izgubimo i često je roditeljima lakša za podnijeti od, recimo, ljutnje vlastitog djeteta. Njezina funkcija je povlačenje kako bismo se oporavili. Međutim, neki roditelji krivo reaguju na tugu djeteta.

„Dečki ne plaču.“

Djevojčice plaču, dječaci plaču, žene plaču i muškarci plaču. **Plakanje i tuga su prirodne reakcije na osjećaj gubitka i svima treba biti dozvoljeno da ih iskažu.** Možda je nama teško pružiti utjehu, ali to ne treba značiti da dijete ne smije biti tužno. Ako nisi sigurna kako utješiti dijete, pitaj ga što bi mu pomoglo. Ako ne zna, sjedni kraj njega, zagrlj ga. Daj mu do znanja da si uz njega i da si mu podrška.



„Što sad cviliš, pa nije to ništa.“

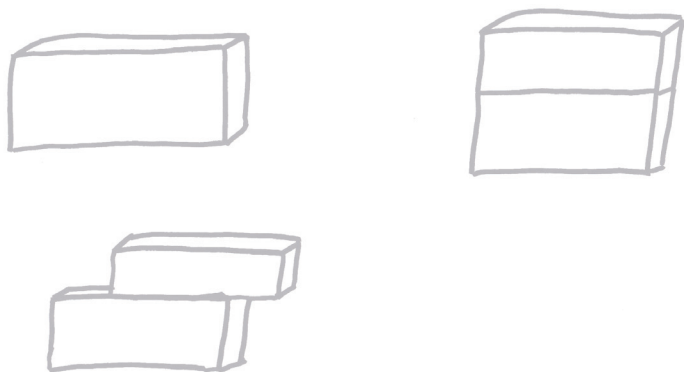
Ali jest. Svatko od nas ima svoje iskustvo i niti jedno nije manje ili više važno. Dijete ima manje životnog iskustva i u njegovom svijetu su izgubljene sličice, loša ocjena, svađa s prijateljem i smrt kućnog ljubimca silno teški. Ne umanjuj iskustvo svoga djeteta, ono je njegovo i njemu je veliko.

Ljutnja je roditeljima često nešto teža emocija, posebno kad je usmjerena na njih. Ljutnja se javlja kad neko ponašanje prijeđe naše granice i kad imamo osjećaj nepravde. Ljutnja nam daje energiju za borbu – za sebe, svoja uvjerenja, slabije od nas.

Ovdje nam je silno važno napomenuti da djetetu dozvolite ljutnju. **Ukoliko djetetu branite ljutnju, ono stječe dojam da nije važno – ni ono, niti njegove želje, potrebe i granice.** Može postati jako popustljiva odrasla osoba koja sve „guta u sebi“, ne zna reći NE, trpi, a onda eksplodira u razornom bijesu.

Dakle, ljutnju je važno dopustiti i priznati. Ukoliko smo mi izvor ljutnje i krivnja uistinu jest naša, djetetu se treba ispričati i dogovoriti kako ćemo popraviti grešku.

Ovdje dodajemo još jednu važnu stvar – dijete treba naučiti kako ljutnju pokazivati! Dijete to ne zna samo od sebe, već uči iz onoga što mu kažete, ali i iz onoga što radite. Malenu djecu se uči da topoću nogama o pod i govore *sad sam ljut*. Stariju djecu da govore: *ljut sam, jako sam ljut*, da sami sebi kažu STOP ili neku umirujuću rečenicu, nađu mjesto da se ohlade i da dubokim disanjem smire ljutnju (najbolje je da duboko udahnu na usta i polako izdišu kroz nos).



Što kad je roditelj u zatvoru?

Roditelji u zatvorskom sustavu susreću se sa specifičnim teškoćama vezanima uz njihov status. Međutim, jedno pitanje javlja se gotovo kod svakog roditelja barem u jednom trenu:

Kako djetetu objasniti da sam u zatvoru? Zašto sam ovdje?

Samo trećina djece čiji su roditelji u zatvoru zna gdje su im roditelji. Stručnjaci se slažu da je potrebno i nužno reći djeci, na primjeren način, gdje su im roditelji i da je najbolji način da dijete unutar obitelji i unutar svog doma sazna istinu.

Djetetu treba reći istinu.

Inače bi dijete moglo istinu čuti od nekog manje bliskog tko mu to može reći na grub način, osjetiti se prevareno ili steći dojam da se nečega treba sramiti.

Općenito se smatra da je za dijete važno znati gdje je roditelj kako bi mogli nastaviti razvijati odnos. Odnos djeteta i roditelja u zatvoru nužan je za uravnoteženo odrastanje djeteta (osim ako je roditelj počinio zločin na štetu djeteta).

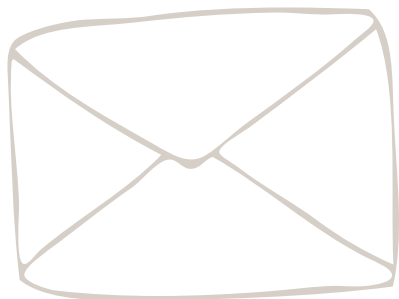
Roditelj ne prestaje biti roditelj odlaskom u zatvor, kao što niti djetetu manje trebaju njegovi mama ili tata.

Reakcija djeteta na ovu informaciju može biti raznolika, ali najčešće se zajedničkim snagama oba roditelja mogu nadvladati negativne posljedice. Međutim, ako uočite da se dijete ponaša neobično, neprikladno ili da se suviše identifikira sa zatvorskim životom, dobro je potražiti i pomoć stručnjaka (psihologa i sl.).

Pri ostvarivanju dobrog odnosa nije važno vrijeme koje provedete zajedno, već kvaliteta kad do njega dođe!



Što mogu reći svome djetetu? Napiši mu pismo u kojem objašnjavaš gdje si i zašto. Pismo ne moraš poslati odmah, a važno je da bude iskreno.



Kako ćemo provoditi zajedničko vrijeme dok sam u zatvoru?



Što kad se mama i tata razvedu?

Drugi čest problem s kojim nam se roditelji obraćaju je razvod. Koliko god sam razvod mirno prolazi, partneri se često znaju upitati kako će ta priča utjecati na njihovo dijete.

„Ne znam kako razgovarati s kćeri o razvodu. Što da joj uopće kažem? Sve se čini kao klišej.“

Ključno je i ovdje **djetetu reći istinu**, rječnikom primjerenim dobi djeteta.

Osim toga, važno im je reći da ih **mama i tata i dalje jednako vole**.

Ukoliko primijetiš da dijete sumnja da je ono nešto krivo, važno mu je reći da **ništa što oni jesu ili nisu napravili nije prouzročilo rastavu**.

Djeca često znaju osjećati **krivnju i druge neugodne osjećaje** vezane uz razvod braka. Neka djeca postavljaju puno pitanja pa je jednostavnije primijetiti da im je teško, utješiti ih i pružiti im podršku. Druga djeca mogu postati tiha i povučena, ili ljuta, glasna i svadljiva.

Ukoliko se dijete ponaša drugačije nego inače, povlači se ili je agresivno, možda biste uz razgovor trebali **potražiti pomoć stručnjaka**. Pozivamo vas, kao roditelje, da se s djetetom javite u naše **Savjetovalište MAMA JE MAMA**.



A što ako razvod ne prolazi glatko?

Rastave su često teške. Ljudi iz braka izlaze tek kad im „voda dođe do grla“ i tada u sebi mogu nositi mnogo ljutnje i tuge, posebno ako se osjećaju izdano, prevareno, poniženo i sl.

Razvod roditelja sam po sebi jedan je od najstresnijih događaja za dijete, a ishod za dijete u velikoj mjeri ovisi o razini sukoba među roditeljima u procesu. Također, prilagodba ovisi i o tome u kojoj mjeri dijete „uvlačimo u naša prepucavanja“.

„Nakon rastave partner zajedničkoj djeci ružno priča o meni.“

Vi ne morate biti prijatelji, ali djetetov najbolji interes treba vam biti na prvom mjestu.

Dijete također treba dozvolu da voli oba roditelja i treba znati da je razvod problem odraslih, a ne njegova krivnja.

Ima jedna narodna priča o dva roditelja.

Svađali su se čije je dijete. Vukli su dijete, jedan za lijevu ruku, drugi za desnu, vukli, vukli i čupali. Dijete je jaukalo od boli, plakalo i cvililo. Na kraju je jedan od roditelja pustio ruku i rekao: meni je važnije da je dijete dobro, cijelo i živo, ne želim ga više trgati, nego da dokažem da sam u pravu.

Ova priča ilustrira što „borbe“ roditelja rade djetetu. Često se nakon takvih teških razvoda djeca dugo oporavljaju, a neka se nikad ne oporave do kraja. Stavite dobrobit djeteta na prvo mjesto.

Ukoliko uočiš da dijete teško podnosi razvod, dobro je uključiti se u neki oblik stručne podrške i savjetovanja – pomoći će tebi i partneru da prođete kroz razvod, ali i vašoj obitelji da nauči kako funkcionirati u promijenjenim uvjetima.

Imajući na umu dobrobit djeteta, razmisli kako ti i tvoj bivši partner možete surađivati. Ponavljamo, ne trebate biti prijatelji, ali je važno da omogućiš djetetu da posjećuje i razvija odnos sa svojim drugim roditeljem.

ŠTO TREBAM OD BIVŠEG PARTNERA

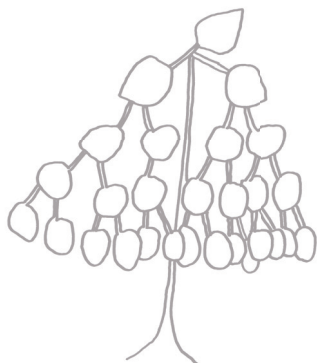
ŠTO SAM SPREMAN DATI

Razmisli kako putem JA poruka i asertivne komunikacije možeš s bivšim partnerom dogovoriti da je dijete najvažnije i da je za dijete izuzetno važno da surađuje. Što ste spremni dati i što vam treba kako biste se – iako se niste mogli dogovoriti kao partneri – našli na pola puta kao roditelji jer vaše dijete to zaslužuje.

Proširena obitelj

Mnogo korisnika javlja nam se vezano i uz teškoće s proširenom obitelji.

Pozivamo te da ovdje **skiciraš svoje obiteljsko stablo**. Ako si u vezi ili braku, nacrtaj i partnera i njegovu obitelj (roditelje svog partnera, djecu partnera ako ih ima iz ranijih veza, i sl.). Ako imaš djecu iz ranijih veza ili braka, uključi i drugog roditelja svog djeteta, dakle svog bivšeg partnera. Ako ih tvoje dijete ima, dodaj i njegovu polubraču, polusestre i sl. Nacrtaj sve s kojima ti i tvoje dijete dolazite u kontakt iz šire obitelji i koji su važni u vašoj svakodnevnici, bilo da imate dobar ili loš odnos.



Zeleno zaokruži osobe s kojima si u dobrim odnosima. Crveno zaokruži osobe s kojima imaš teškoće u odnosima.

Sada pogledaj to stablo. Koliko ima onih koji su označeni zeleno? A crveno?

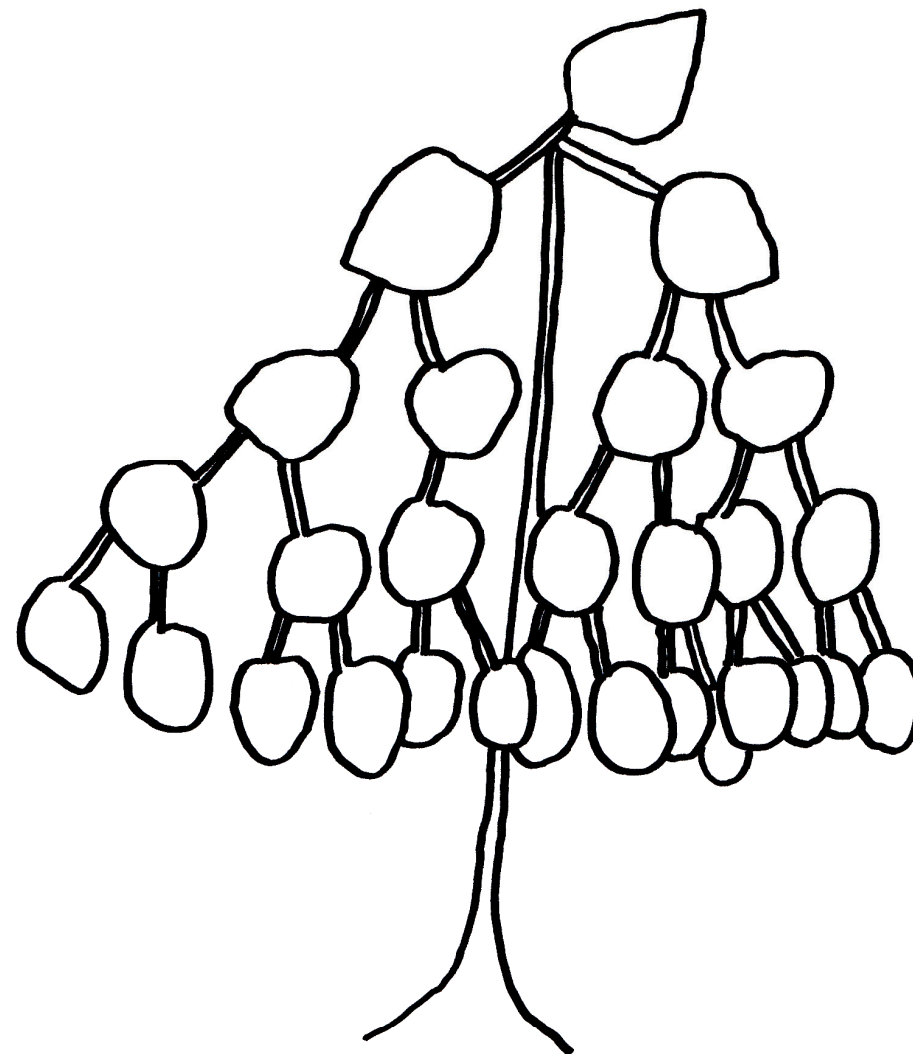
U ovoj je vježbi važno osvijestiti da, **iaako ti možda imaš narušene odnose sa nekim od članova šire obitelji, ne smiješ to prenositi na dijete**. Primjer onoga što možeš reći djetetu je: „Naljutila sam se na baku, ali voljela bih da to ne utječe na tebe i ne kvari tvoj odnos s bakom.“

Odrasli često uvlače djecu u svoje sukobe, traže od djece da „stanu“ na nečiju stranu.

Dijete će kroz odrastanje razvijati svoje odnose sa širim članovima svoje obitelji.

Dopustite mu da samo odabere u koje odnose želi ulagati i koji odnosi su mu važni bez vašeg nametanja. Razgovarajte i, još važnije – prihvatite odnose koje dijete ima s članovima šire i proširene obitelji.

Na kraju, razmislite na koga ste ljuti i zašto, što točno zamjerate i možete li nešto od toga popraviti ili jednostavno pustiti. Ako želite popraviti, koristite one tehnike JA poruka. Ako želite pustiti, možete napisati „oprostajno pismo“ kojim se pozdravljate i **mirite sa završenim odnosom**. A ako ste jako ljuti na nekoga, u redu je i jednostavno biti ljut. Ovdje je samo važno da osvijestite da to ne utječe i ne kvari odnos djeteta i te osobe ako dijete treba i želi taj odnos.



Kako (pre)živjeti s proširenom obitelji?

Ruby, Ruby, svi znaju da kad se žena uda za muškarca, ona se oženi i njegovom majkom.
Citat iz igranog filma: *Za sve je kriva svekrva* (2005.)

Ovaj citat je svakako iz kategorije „crnog humora“, no potrebno je osvijestiti da se često podrazumijeva da će odnos s roditeljima partnera biti dobar i kvalitetan. Ipak, često je taj odnos opterećen različitim očekivanjima i još otežan odnosnom autoriteta i tradicionalnog pogleda po kojem bi mlada osoba trebala biti poslušna, ponizna i submisivna.

Ponekad, pred osobama koje nam predstavljaju autoritet (bilo na emotivnoj razini ili po položaju i moći koju imaju) kao da nekako ne nalazimo prave riječi, pa ili ništa ne kažemo ili postajemo borbeni, svadljivi i dodatno narušavamo odnos.

Ovdje se opet vraćamo na snagu JA PORUKA. S kim iz proširene obitelji možda imaš komunikacijske teškoće? S kim loše rješavaš sukobe i uvijek se nekako nađete „na nožu“? Pokušaj sastaviti rečenicu koja bi prema pravilima JA PORUKE bila dobar odgovor idući put kad dođe do nekog tipičnog, uobičajenog sukoba.

UOBIČAJEN SUKOB

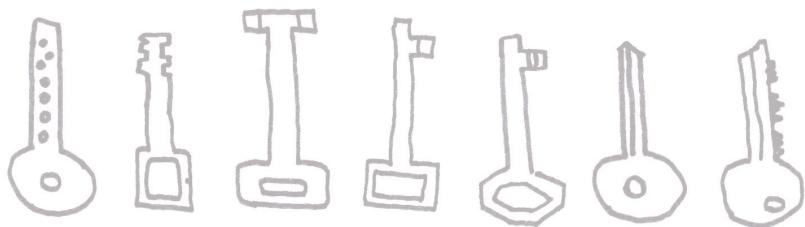
JA PORUKA

OSJEĆAM SE _____

KADA TI _____

ZATO ŠTO _____

STOGA ŽELIM (HOĆU, NE ŽELIM) _____



A što ako doslovno živiš s njima?

„Partner, djeca i ja živimo u zajedničkom kućanstvu s njegovim roditeljima. Kako se izdvojiti kao obitelj i kako naći vremena za sebe? Oni nisu loši ljudi, ali stvarno trebamo svoj mir da bih mogla odgajati djecu kako želim. Svekrva, znate, uvijek sve zna bolje.“
(M. M.)

Prirodno je kad odrastemo, a posebno kad osnujemo svoju obitelj, željeti se odvojiti od roditelja. Roditelji će nas uvijek promatrati kao svoju djecu te **preispitivati naše postupke iz brige** za nas, a što nam s vremenom može početi smetati. Također, roditelji i bake i djedovi često se znaju sukobljavati i **oko odgoja djece odnosno unuka**. Roditelji se često žale da im bake i djedovi „narušavaju autoritet“ i da su „razmazili unuke“.

Mnogo naših korisnika **dijeli kućanstvo s roditeljima, odnosno, bakama i djedovima**. Dio njih ima dobre odnose, dok jedan dio ima loše odnose. Dio loših odnosa može se riješiti uvježbavanjem komunikacijskih vještina i vještina rješavanja sukoba, ali u redu je priznati da ponekad jednostavno „ne ide“. Isto tako, ponekad je sve u redu, ali svejedno osjećaš da je vrijeme da se odvojiš od roditelja. Ako ipak želiš odseliti, više ideja donosimo niže u tekstu.



Kako da tražim stan?

U ovom odjeljku koristit će ti mnogo toga o čemu smo do sada pisali. Za početak, vrati se na poglavlje Mjesečni rashodi.

Pretraži internetske portale i raspitaj se o cijenama stanova. **Zapiši** na papir nekoliko opcija.

Kad dodaš cijenu stana u tablicu tvojih mjesečnih rashoda i usporediš ih s prihodima, je li preseljenje i najam realan mjesečni trošak za tebe i tvoju obitelj? Razmisli i o drugim troškovima koje možda trenutno teško pokrivaš (režije, automobil i sl.). Ukoliko imaš teškoća, bilo bi dobro da pronađeš dodatni izvor prihoda ili uštediš. Važno je da znaš da najmodavci traže najmanje jednu, a često i **3 stantarine** kao polog u slučaju oštećenja stana pa imaju, dođe li do štete, pravo zadržati taj iznos.

Predlažemo ti da pokušaš nekoliko mjeseci iznos prosječne stantarine stavljati „na stranu“. Na taj ćeš se način najbolje pripremiti za odlazak iz kuće roditelja. Dodatno, to će biti dobra vježba za tvoj kućni proračun i test da vidiš možeš li podnijeti taj izdatak.



Kako priopćiti da se selim?

Uz nalazak i plaćanje stana, možda ti treba i savjet **kako točno članovima kućanstva priopćiti da se ti i tvoja obitelj selite**. Često se u takvom kućanstvu gdje ima više generacija **dijele troškovi** te će se pojaviti pitanje kako će ostatak obitelji bez tebe. Čak i da nije bilo financijskog doprinosa s tvoje strane, roditelji, bake i djedovi **moгу se osjetiti povrijeđenima** što odlaziš ili brinuti da su oni krivi za tvoj odlazak.

U ovoj situaciji važno je **što konkretnije** izraziti odluku da se seliš, objasniti plan te na koji način ćeš i dalje održavati kontakte. Koristi se **JA PORUKAMA**. Potrebno je čvrsto stati iza svojih odluka, što će dodatno pridonijeti ozbiljnosti i odgovornosti ove odluke.

Ako bi ti to pomoglo, na papir napiši govor kojim obavještavaš obitelj da odlaziš. Ponovi govor nekoliko puta, posebno ako smatraš da bi nekome ta tvoja odluka mogla teško pasti. Razmisli kakve bi sve mogle biti reakcije, možeš čak i sastaviti neke odgovore da imaš pripremljen materijal na napade.

MALI TRIK: Sigurno će biti svima lakše ako što ranije kažeš da se seliš. Ne samo da će se svi stići malo priviknuti na novu informaciju, već će i članovi obitelji koji ostaju u stanu ili kući gdje ste zajedno stanovali, imati vremena pripremiti se na moguće veće troškove stanovanja ili si možda i naći nove stanare da mogu „popuniti“ kućni proračun.



Što ako se ne selim?

Što ako trenutno nemaš sredstava za samostalan život ili još uvijek tražiš stan? Onda predlažemo da u periodu dok se ne odseliš **otvoreno razgovaraš** što i kako želiš, što ti odgovara, koji dio može biti za dogovor i kompromis, a što nikako ne želiš i gdje povlačiš granicu. To možeš organizirati i kao **obiteljski ili kućni sastanak** pri kojem možeš predložiti i sljedeća pravila komunikacije:

1. Međusobno se slušamo i uvažavamo.
2. Pokušavamo se „staviti u tuđe cipele“ i razumjeti potrebe drugih.
3. Komuniciramo JA PORUKAMA. To znači da iznesemo našu brigu i teškoću („Mama, smeta me kad djeci daš slatkiše jer imamo kućni dogovor kad je vrijeme za slatko. Molim te da ga poštuješ.“), a ne napadamo drugu stranu („Razmazit ćeš mi djecu, naravno da tebe vole više!“).
4. Ne moramo se svi složiti i to je OK, ali moramo se poštovati.

Ovdje se **možeš vratiti na prethodna poglavlja**. Kako možeš povećati prihode? Naći bolji posao? Kontrolirano rješavati obiteljske sukobe dok još uvijek živite svi zajedno? Sve u životu, a nadamo se i ovaj priručnik, do sada te pripremiло i za ovu teškoću.



Što ako si ti baka ili djed?

Na savjetovanje ne dolaze uvijek roditelji. Često **veliki teret padne i na bake i djedove**, a mi potičemo sve uključene strane kojima je teško nositi se sa situacijom da nam se jave.

„Sin me zove iz zatvora, moli da vidi malenu, a meni se snaha neće javiti i još mi prijeti policijom.“

I dok je prije više generacija češće živjelo pod jednim krovom, danas se to događa puno rjeđe. Ono što se ipak ne mijenja, jest to da se u trenucima kad nam je **teško** najčešće **ipak obraćamo članovima svoje obitelji**. Bilo da se roditelji obraćaju svojoj sad odrasloj djeci za pomoć, bilo obratno.

U našem savjetovalištu imali smo iskustvo gdje je sad već stariji sin ispričao kako je prodao kuću svoje majke koja je već bila u mirovini. Prokockao je sav novac i zbog krađe i dilanja te preprodaje droge završio je u zatvoru. Majka mu je u međuvremenu umrla i o tome nikad nisu razgovarali, a kamoli izgledali to što je učinio.

Nažalost, često možemo vidjeti da se osobe koje su brinule o nama, a sada brinu o našoj djeci, **iskorištavaju i zlostavljaju**. To je posebno vidljivo kad je „novac u igri“ i kad mlađi naraštaji misle da nije pravedno da je starija osoba u posjedu nekret-nina ili novca. U ovom smo priručniku već naučili da je krivnja rijetko na jednoj strani. Možda je baki ili djedu teško pustiti moć, novac ili stan jer se boje da će biti **zaboravljeni ili nevažni**. I često su u pravu. Tu je onda važno da:

*jasno dogovarate planove,
imate pozitivnu komunikaciju i
svojim primjerom djeluješ na svoje dijete.*

Tvoje će dijete od tebe naučiti kako se brine o starijim osobama. **Jednog ćeš dana i ti ostarjeti**, pa ne bi bilo loše da tvoje dijete ima pozitivne misli i navike vezano za brigu o starijim i nemoćnim roditeljima.

Dok smo još na temi baka i djedova, htjela bismo ti reći još nešto važno s čim se susrećemo u svom radu. Kad su roditelj i baka (ili djed) u svađi, često se znaju svađati, prepucavati i dokazivati preko djeteta.

Recimo da su mama i baka u svađi. Dijete želi prenoćiti kod bake. Mama to brani, baka u tom trenu počinje pričati ružno o mami.

Zamislamo da je dijete balon u sredini. Ako ga 2 veća balona krenu tiskati, svaki sa svoje strane, što misliš da će se dogoditi? Balon će pući.

Ovo djetetu nije ugodno, niti je to zaslužilo. To dijete voli svoju baku i voli svoju mamu i ne treba patiti jer ste se vas dvije naljutile jedna na drugu. Često vidimo da roditelj ne želi da baka i djed vide svoje unuče. Da se na taj način kažnjava i bivši partner i njegovi roditelji. Ali prije nego doneseš takvu odluku, sjeti se da ti je važan tvoj odnos s tvojim djetetom i da dijete nema veze s vašom razmiricom i ljutnjom.

Naš savjet je da poštuješ djetetov odnos s članovima obitelji, a ako dijete što pita, predložimo ti da kažeš da si ljuta na baku, ali da ono ne mora brinuti oko toga.

Ako ti je pak teško što se dijete viđa i ima odnos s bakom i djedom, za to vrijeme možeš pozvati prijateljicu na kavu da joj se *izjadaš* ili se napokon možeš posvetiti nečemu što voliš raditi, a za što nemaš vremena. Ako je tako, slobodno se vrati na prvo poglavlje ove knjige po neke ideje.



Šira mreža podrške – institucije

Ukoliko si u obradi sustava socijalne skrbi, vjerojatno si u čestom kontaktu s javnim službama i službenicima, „šećeš“ od ureda do ureda ili si uključen u mjere pojačane brige i nadzora. To može biti frustrirajuće.

„Stalno šecam od ustanove do ustanove ili nadzori dolaze meni, sve mi je to naporno, zašto me ne mogu ostaviti na miru? Ne mogu se ni maknuti bez da nadzornica sazna. Samo želim živjeti miran život.“

Samostalnost, odnosno **moгуćnost da živimo svoj život prema svojim željama** jedna je od osnovnih potreba svake osobe. Ono što je važno upamtiti jest da smo **u sustav socijalne skrbi često ušli s razlogom.**

Možda si izašao iz zatvorskog sustava, prošao kroz neugodan proces razvoda, možda djeca imaju određene teškoće i sl.

Centar za socijalnu skrb tu je iz tvog najboljeg interesa, a posebno iz najboljeg interesa tvoje djece. Zaposlenici nisu tu da „ti uzmu djecu“ ili „vise kod tebe svaki tjedan“, već da provjere kako si, kako napreduju tvoja djeca te imaš li mogućnosti samostalno se brinuti za svoju obitelj. Kad se ispune uvjeti za tvoj izlazak iz sustava, tvoja nadzornica sigurno će biti zadovoljnija zbog pozitivne promjene u tvom životu.

Uvijek upamti da ti s druge strane sjedi osoba koja može razumjeti ono što ti se događa i što prolaziš, ali joj je važno osjetiti iskrenost i trud s tvoje strane.

Također, nadzornici i voditelji (Centar za socijalnu skrb, Ured za probaciju) mogu ti uvelike **pomoći pri rješavanju mnogih teškoća s kojima se susrećeš** – oni imaju iskustvo u rješavanju mnogih pitanja i dilema. Zamoli voditelja slučaja ili nadzornika da ti pomogne popisati što ti sve treba da staneš na noge, da napravite neki plan i da ti pomogne kontaktirati ljude koji ti mogu pomoći (učitelje, vrtić, zavod za zapošljavanje, dječji doplatak i sl.).

Savjeti za bolji odnos s voditeljem slučaja ili nadzornikom:

1. Budi iskren.
2. Komuniciraj otvoreno i pokušaj doći do zajedničkog dogovora.
3. Drži se dogovorenih koraka.

Korisnica (32) ima određenu mjeru pojačanog nadzora. U stanu su joj isključili struju zbog neplaćenih računa te se jako uplašila da će joj zbog toga oduzeti djecu. Javila se svojoj nadzornici koja ju je uputila da u tu svrhu može zatražiti jednokratnu novčanu pomoć, čime je naposljetku platila račun za struju (Đ. K.)

Što ako su službenici zaduženi za mene zbilja u krivu?

Tu i tamo zna nam se dogoditi da su korisnici koji nam se obraćaju izuzetno nezadovoljni tretmanom kojeg dobivaju.

„Bio sam u Centru nekoliko puta, ali tamo me gledaju kao nižu vrstu.“

Odlazak u ured uprave ili javnih usluga može ti biti neugodno iskustvo. Možda se sramiš ako susretneš nekog poznatog, smatraš da ne bi ni trebala biti ovdje jer dobro brineš o djeci, da ne bi ni trebala biti okružena „takvim“ ljudima jer ti „nisi jedna od njih“ i imaš dojam da te stručnjaci gledaju s visoka, stavljaju u isti koš sa svima ostalima i misle najgore o tebi.

Možda ti može pomoći da se povežeš s drugim roditeljima koje su prošli ili prolaze kroz isto. **Mi u Savjetovalištu imamo grupu roditelja (svaki drugi četvrtak u 15:30, dođi) i uvijek nas iznova oduševi vidjeti kako roditelji „upijaju“ priče drugih roditelja, njihove savjete i prijedloge.** Administracija nije uvijek lagana, ali kad imaš nekoga tko je to prošao i može ti pomoći, vrijedi se povezati.

Ovdje je važno ponoviti da su stručnjaci koji rade u navedenim ustanovama upravo to – stručnjaci kojima je u opisu struke i radnog mjesta rad na slučajevima kao što je tvoj. Prvo sebe pitaj gleda li te uistinu tvoj savjetnik „kao nižu vrstu“ i je li istina da ne poduzima sve u tvom interesu i interesu tvog djeteta, ili je stvar u tvojoj nelagodi što si netko tko „treba pomoć“.

Ukoliko je stvar ipak u neugodnom savjetniku ili nadzorniku, trebaš znati da možeš tražiti izuzeće. Dodatno, možeš uvijek tražiti pomoć i savjet u nekom od ureda pravobranitelja, kod nas ili u nekima od udruga koje smo već naveli.



Kome se obratiti

Pučka pravobraniteljica. Zagreb. Rijeka. Osijek. Split.
info@ombudsman.hr

Ured pravobranitelja za djecu. Zagreb. Split. Osijek. Rijeka.
<http://dijete.hr/gdje-smo/>

Ured za ravnopravnost spolova. Mesnička 23, Zagreb. 01/6303 090.
ured.ravnopravnost@urs.vlada.hr

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom. Savska cesta 41/3 Zagreb. 01/6102 170.
ured@posi.hr



Dalje, bolje

Zaključak

Za početak, nadamo se da ti je ovaj priručnik ili neki njegov dio koristio. Priručnik smo pisale razmišljajući o roditeljima iz našeg Savjetovališta, o teškoćama s kojima se oni susreću i s pitanjima koja su nam postavili oni, njihovi partneri ili djeca.

Pišući priručnik činilo nam se kako je važno na početku tebi dati snage za nastavak. Vjerujemo kako ti često nije lako i kako često ne uzmeš vrijeme razmisliti što ti sama trebaš ili želiš i koje su tvoje jake strane koje ti u mogu pomoći da se lakše snalaziš s problemima.

Zatim, usmjerile smo se na česte vrlo praktične probleme – zaposlenje, raspolaganje financijama, a nešto kasnije i snalaženje kroz institucije.

Ono čemu smo ipak dale najviše prostora su tvoji **odnosi** – s partnerom, djecom, tvojim roditeljima i tvojom širom okolinom. Smatramo da je uz pozitivan odnos prema sebi upravo to temelj za lakše suočavanje s nizom drugih teškoća koje se mogu pojaviti putem.

Ukoliko si pročitao priručnik od korica do korica onda si vjerojatno i uvidio kako se kroz odnose uporno provlači nekoliko osnovnih ideja. Te ideje voljele bismo na kraju nekako sažeti i potaknuti te da se s vremena na vrijeme vratiš na barem tu posljednju stranicu i prisjetiš ih se.

Otvorena, pozitivna komunikacija temelj je svih odnosa u životu.

Pokušaj što više s partnerima, djecom, roditeljima, prijateljima i okolinom komunicirati otvoreno i iz dobre namjere. Ponekad to znači zbilja reći što misliš, ali ponekad to znači stati i još malo poslušati sebe i što tebi treba.

Slušati je važno.

Slušati, ali zbilja slušati drugu stranu je temelj svih odnosa. Dozvoli drugoj strani da govori *iz svojih cipela* i daj si vremena za odgovor. Ponekad ga nije potrebno niti imati. Kako kaže poslovice, dva uha i jedna usta imamo kako bismo slušali dvostruko više nego što govorimo.

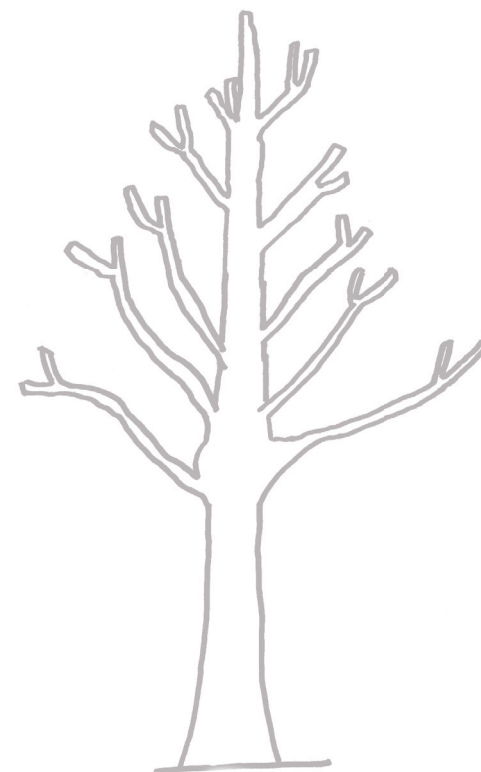
Daj prostora svojim i tuđim osjećajima.

Posebno te podsjećamo da svojom **pozitivom** djeluješ na djecu. Budi im uzor u pomaganju i brizi o drugima jer ćeš im tako dati važan alat, **empatiju**. Drugi alat koji im trebaš usaditi je da misao: ne mogu, pretvore u **mogu**. I treće, gledaj, nadziri, budi trener, ali makni se da oni **preuzmu odgovornost**.

Uvijek je netko na tvojoj strani. Bila to savjetnica iz Centra za socijalnu skrb ili Probacijskog ureda, liječnica iz Doma zdravlja ili psihologinja iz nevladine udruge, suprug ili najbolja prijateljica. **UVIJEK** je netko na tvojoj strani. **Nisi sam**. Važno je povezati se s osobama koje razumiju kroz što polaziš, mogu te slušati, dozvoliti ti tvoje osjećaje i otvoreno komunicirati s tobom.

Ukoliko imaš osjećaj da nitko nije na tvojoj strani, pozivamo te da se javiš u naše savjetovalište ...

Na samome kraju, želimo ti da slušaš i da te čuju, mi vjerujemo u tebe!



Priručnik „Slušam te: Pozitivan rast za roditelje“ namijenjen je sadašnjim i budućim roditeljima, roditeljima koji su se, iz raznih razloga, našli u zahtjevnim životnim situacijama ili su upravo prošli kroz njih. Autorice priručnika čitatelja vode od teme do teme na vrlo jednostavan i razumljiv način pri čemu nude nova znanja i informacije te poučavaju životne vještine. Priručnik sadrži veliki broj vježbi i primjera iz stvarnog života koji pomažu u razumijevanju teksta. Pokriven je veliki broj tema, od onih osobnih i odnosnih poput osobnih snaga i partnerstva do vrlo praktičnih poput zapošljavanja. Korištenjem Priručnika može se podržati osobni razvoj i rješavanje problema bilo da ga roditelji samostalno koriste ili ga koriste stručnjaci koji rade s roditeljima.

Iz recenzije: dr. sc. Martina Ferić



Dalje, bolje