



# Slušam te

POZITIVAN RAST ZA RODITELJE



**korak po korak**

UDRUGA RODITELJA

Nakladnik:

**Udruga roditelja „Korak po korak“**

Urednica:

**Silvija Stanić**

Autorice:

**Iva Buconjić**

**Marina Trbus**

Koautorice:

**Sara Carević**

**Mia Krpan**

Dizajn: **Krdo**

Tisk: **CORRECTUS MEDIA d.o.o.**

Naklada: 100 primjeraka

ISBN: 978-953-8149-17-7 (pdf izdanje)

ISBN: 978-953-8149-18-4 (tiskano izdanje)

Zagreb, 2021.



Priručnik je nastao u okviru projekta Imaš podršku koji sufinancira Ministarstvo rada i mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

# O autoricama

## Iva Buconjić

S obzirom na to da nisam osoba od puno priče, nekako sam uvijek bila „uh“ za bliske ljudi 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, prihvatići 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 gospodrom, koja je bila smještena u domu 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 starjom gospodrom. Rekla mi je: „Kolegice, znate li vi slušati? Stalno ste prekidali tu ženu, unosili svoje teme, postavljali puno previše pitanja i potpitana...“ 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, stizu i emocije, koje nisu uvijek luke. 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 autora

Gdje smo mogle, koristile smo univerzalan/rođno 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

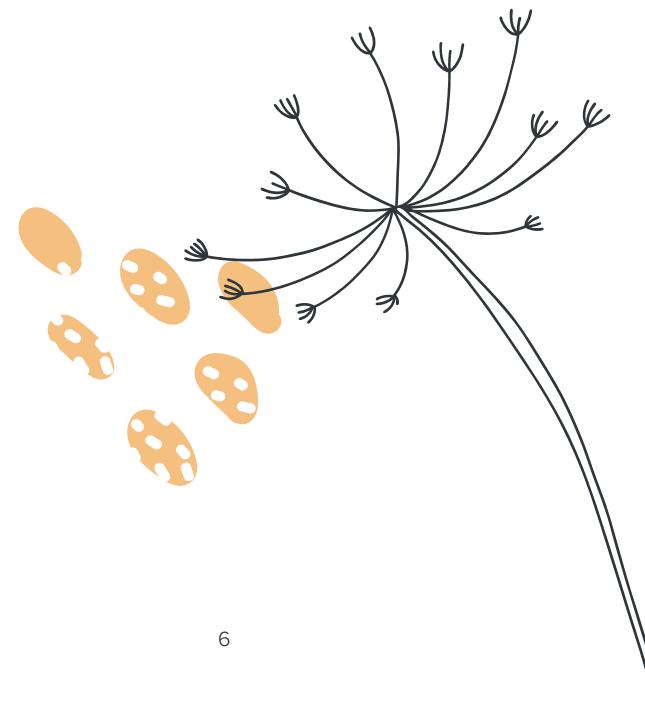
<b>Predgovor</b>	<b>7</b>
Na početku .....	8
<b>1. Uvod</b>	<b>9</b>
Od kuda smo krenule .....	9
<b>2. Zašto je važno biti dobro?</b>	<b>11</b>
Moj petogodišnji plan .....	13
Moje snage .....	13
Izazovi s kojima se mogu susresti ili specifične poteškoće .....	14
Predrasude, diskriminacija i strah od osude drugih .....	15
Nošenje s osjećajem ponovne slobode.....	17
<b>3. Zapošljavanje</b>	<b>19</b>
Utjecaj radnog stresa na obitelj.....	20
Koja znanja i vještine imaš? .....	20
Koja ti znanja i vještine još možda trebaju? .....	21
Raspolaganje novcem.....	25
A što ako ti je mjesecni račun u minusu? .....	27
<b>4. Smještaj</b>	<b>29</b>
Traženje stana.....	29
Kuće na pola puta, prenoćišta, gradski stanovi .....	30
<b>5. Partnerski odnosi</b>	<b>31</b>
Što je kod nas dobro? .....	34
Kako se (ne) posvađati?.....	35
Zajednička potraga za rješenjem .....	37
Slušaj, ne osuđuj..	42

<b>6. Roditeljstvo</b>	<b>46</b>
Slušam i uvažavam, ali i postavljam granice .....	48
Zašto ne tući djecu?.....	57
Izazovi u roditeljstvu .....	58
Što kada jednog roditelja nema?.....	60
Povratak roditelja u obitelj nakon izbivanja.....	63
Što kad se mama i tata razvedu?.....	65
Krivnja .....	67

<b>7. Obitelj</b>	<b>69</b>
Proširena obitelj .....	69
Kako priopćiti da se selim iz obiteljskog stana?.....	72
Što ako se ne selim iz obiteljskog stana?.....	73

<b>8. Podrška institucija i zajednice</b>	<b>75</b>
Što ako su službenici zaduženi za mene zbilja u krivu? .....	77
Kome se obratiti .....	77

<b>9. Zaključak</b>	<b>79</b>
---------------------	-----------



# 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, odradujemo 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 prepoznajemo 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 kamenić 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 suočиш 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 raspolažanje 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 napisan 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, poslušaš, 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.

# 1. Uvod

## Od kuda smo krenule

Obzirom da je ovo priručnik koji ima ideju da ti olakša odnose s drugim ljudima, htjeli smo biti sigurne da ćemo donijeti kvalitetne tekstove. Tekstove koji se baziraju na provjerenim tvrdnjama i podacima. Zato smo zagrabilo u knjige i istraživale što se za većinu ljudi pokazalo da funkcioniра i što su neki od standarda koje je dobro da imaš na umu kada krećeš u neku vezu, priateljstvo, obitelj ili tek započinješ ostvarivati neki od ovih odnosa.

Ovdje je važno da znaš da to kako ćemo stvarati veze, odnose i priateljstva, često je jako određeno odnosima i vezama kakve smo i sami imali s našim roditeljima.

Ako smo kao djeca imali iskustvo povezanosti s roditeljima, točnije sigurnu povezanost, velika je vjerojatnost da ćemo, kada odrastemo, biti pozitivno emocionalno povezani s priateljima, partnerom, te s vlastitom djecom. U poglavlju ove knjigice Slušam i uvažavam, ali i postavljam granice, možeš pročitati više o tome kako izgledaju primjeri stvaranja sigurne privrženosti s djetetom. Privrženost je čvrsta emocionalna povezanost između skrbnika i djeteta, koju dijete iskazuje izrazima sreće i nježnosti prema skrbniku, izljevima straha pri odvajaju te traženjem sigurnosti i utjehe u blizini majke/skrbnika i zagrljaju.

Ovdje ćemo samo napomenuti da sigurnu privrženost **kod odrasle osobe možeš prepoznati po tome što se u trenucima stresa i povećanog psihološkog opterećenja osoba može samostalno umiriti, da je sklonija iz teških životnih razdoblja izaći i osjećati da je „naraslala“, da sama sebi upućuje ohrabrenje i ima vjeru da će uspjeti te da se općenito osjeća da ima samopouzdanja i sigurnosti u samu sebe.**

Nasuprot tome, ukoliko u priateljstvima i romantičnim vezama često osjećamo nepovjerenje, nezadovoljstvo, osjećaj nepovezanosti i površnog odnosa, gdje možda izbjegavamo razgovore ili smo ravnodušni, moguće

je da nismo imali priliku naučiti sigurnu privrženost a time vjerojatno onda češće i prekidati odnos, ili biti skloniji svađama, neprimjerenom pokazivanju ljutnje, šutnji i povlačenju te bježanju u neka ovisnička ponašanja ili preljub.

Naravno, krize i svađe sastavni su dio svakog odnosa no ono što se u literaturi navodi kao značajni čimbenici koji pomažu u čuvanju odnosa su:

**Dob** – istraživanja pokazuju da je bračna kvaliteta veća ako su pri sklapanju braka partneri bili stariji;

**Osobnost** – ako ste po prirodi više otvoreni i druželjubivi veća je vjerojatnost da ćete biti zadovoljniji odnosima, pa tako i bračnim, te s druge strane ako ste nervozniji, anksiozniji i skloniji sumnjičavosti da ćete biti manje zadovoljni, odnosno - nezadovoljni;

**Rješavanje problema** – način na koji gledate sebe, druge i svijet snažno predviđa hoćeš li biti zadovoljniji svojim odnosima. Primjerice, ako smatrate da ste u rukama sudbine ili kako neki ljudi znaju reći „list na vjetru“ te da sve ovisi o pukoj sreći ili slučajnosti, onda je vrijeme da počnete vjerovati više u sebe, odnosno da razvijate vjeru da itekako možete upravljati svojim problemima tako da mijenjate svoja ponašanja te komunikaciju. U literaturi se navodi da oni ljudi koji za sebe procjenjuju da se mogu nositi s problemima te ih rješavati - da su takvi ljudi općenito više zadovoljni u braku, da doživljavaju manje sukoba u odnosima i braku te da su općenito zadovoljniji životom.

### Konzumiranje alkohola i alkoholizam

U literaturi se navodi da je pretjerano konzumiranje alkohola ima jedan od **najrazornijih** utjecaja na bračnu kvalitetu. Naravno, ovo se odnosi i na sve druge vrste ovisnosti.

Dodatno, ono na što bismo još htjeli skrenuti pažnju a vezano za roditeljstvo je da roditelji na razvoj svoje djece utječu na tri načina:

- najprije, oni prenose svoje gene na djecu – pa su im djeca slična u nekim osobinama;
- drugo, dijete traži i izabire iz okoline ono što je u skladu s njegovim naslijedenim osobinama i sklonostima (primjerice, sport i kretanje ili kreativno izražavanje);
- i treće, roditelji reagiraju na osobine djeteta, pa mu pomažu u stvaranju i izboru okruženja koje će djecu u tim sklonostima još više poticati (upisuju u sportske ili glazbene aktivnosti).

No, tu je važno da naglasimo i četvrti čimbenik koji utječe a to je da su i sami roditelji dio određene sredine koja je često zadana – susjedstvo, kultura, društvo...i da je i taj čimbenik značajan za razvoj djeteta, roditeljsko ponašanje i okolinu koja može utjecati pozitivno ili negativno.

Zbog toga smo se i u ovoj knjižici usmjerile i na izvore podrške koje možeš potražiti ako osjećaš da ti je potrebno. Više detalja možeš naći u poglavlju Zapošljavanje te Podrška institucije i zajednice.

## 2. Zašto je važno biti dobro?

Ljudski organizam je kao baterija. Dnevnim 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 želuci, 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



### Što piše?

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

Ako je još prazan, razmisli o svojim željama i snovima iz mладости. Ili o idejama koje smo ti mi predložile. Razgovoraj s drugima o tome što vole raditi u slobodno vrijeme ili malo istraži na Internetu što sve drugi rade u slobodno vrijeme. Za početak odaberि 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 ču \_\_\_\_\_ odvojiti vrijeme za sebe  
(ovdje upiši dan)

u trajanju od \_\_\_\_\_ 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



### Moje snage

Život ponekad zna biti težak, posebno u situacijama kada imamo osjećaj da se od nas puno traži, a u tom trenutku ne možemo toliko dati. Kako bismo se suočili i uhvatili u koštac s izazovima i teškoćama koje su nam aktualne, važno je prisjetiti se svega onoga što imamo kao i svojih snaga i prednosti.

#### 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?

(što znam raditi, u čemu sam dobar)

#### Tko su ljudi na koje se mogu osloniti?

(obitelj, prijatelji, službe, institucije)

Kad odgovoriš na ova pitanja, nadamo se da pred sobom imаш 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 u području zapošljavanja, smještaja, obitelji, roditeljstva i partnerskih odnosa** za koji se nadamo da će ti pomoći u roditeljstvu.

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

### Izazovi s kojima se mogu susresti ili specifične poteškoće

Naši korisnici nam se nekada znaju obratiti sa specifičnim poteškoćama i upitima kako ih prevladati. Tako nam u savjetovalište dolaze korisnici koji su bili na izdržavanju kazne zatvora, koji odlaze u zatvor ili članovi obitelji (bivših) zatvorenika. S obzirom na to, usmjerili smo se na predrasude na koje često naiđu po izlasku iz zatvora i kako ih prevladati i na nošenje s osjećajem slobode po izlasku.

# Predrasude, diskriminacija i strah od osude drugih

Najkraće rečeno, predrasude su unaprijed stvoren pozitivan ili negativan sud i uvjerenje o nekom ili nečem, a diskriminacija **nepravedno** postupanje, dijeljenje ili isključivanje skupine ili pojedinca na temelju neke njegove osobine.

U osnovi predrasuda je stigma – negativna obilježenost pojedinca na temelju obilježja koje se smatra društveno neprihvatljivim.

Mnogo naših korisnika pripada skupini maloljetnih roditelja ili počinitelja kaznenih djela, te se često susreću i suočavaju s predrasudama iz okoline. U ovom odjeljku posebnu smo pažnju posvetile primjerima koji su vezani uz izdržavanje kazne zatvora, no opće smjernice i prijedlozi za nošenje s predrasudama mogu poslužiti bilo kome tko se s njima susreće.

Cinjenica je da je u društvu u kojem živimo prisutna stigmatizacija, a tako i predrasude prema osobama koje su bile u zatvoru. Pokazalo se da izraženost predrasuda ovisi o vrsti kaznenog djela koje je osoba počinila, ali i o rodu, pa su tako muškarci uglavnom u nepovoljnijem položaju. Istovremeno, ako je žena počinila teže kazneno djelo, predrasude i osuda od strane društva će biti izraženiji.

Povratak u život na slobodi, osobito u sredinu u kojoj si živio, uglavnom već dolazi s mnogo izazova za prilagodbu, a stigma i osuđujuće reakcije društva mogu izazvati patnju i staviti dodatan teret na tebe u pokušaju ponovne uspostave odnosa u zajednici, kao i pronalaska posla, smještaja ili obavljanja neke druge aktivnosti u društvu. Posebno teško može biti živjeti u sredini u kojoj tvoja obitelj ili bližnji također postanu žrtve predrasuda i osude kao posljedica tvog iskustva. Upravo zato, **strah od toga kako će netko reagirati kada sazna za tvoj boravak u zatvoru potpuno je prirođen i očekivan**, a nošenje s predrasudama i diskriminacijom svakako nije jednostavan posao, osobito kada uzmemo u obzir da se teško uklanjaju i mijenjaju na razini društva.

Ipak, postoje neke strategije i savjeti koji mogu pomoći da se bolje nosiš s njima.

- **Usmjeri se i uloži energiju u izgradnju ili učvršćivanje odnosa s obitelji, prijateljima, ljudima koji ti pružaju podršku i koji te slušaju.**  
Kvalitetna socijalna mreža može poslužiti kao zaštita i smanjuje vjerojatnost stigmatizacije.
- **Promišljaj i usmjeri se na svoje snage, vještine i sve druge uloge u životu.**  
To što si bio ili bila u zatvoru ne znači da si loš prijatelj, radnik, kuhar, sportaš, umjetnik.
- **Usmjeri se na ono što možeš kontrolirati.**  
Ne možemo promijeniti druge, kao i neke okolnosti, ali uvijek postoji nešto na što imamo utjecaj. To može značiti da ćeš se usmjeriti na svoje zdravlje (dovoljno spavati, vježbati, pripaziti na prehranu koliko ti financije dozvoljavaju), pripremu za posao, odnose s ljudima koji su ti podrška, ili da ćeš se više informirati o svojim pravima kako bi se mogla zauzeti za njih ako ih netko (npr. poslodavac ili stanodavac) prekrši.
- **Suprotstavi se predrasudama i diskriminaciji kada je to moguće ili imaš snage za to.**  
Sigurno je teško sam se suprotstaviti nekome tko nas nepravedno tretira, pogotovo kada je to npr. poslodavac, iznajmljivač smještaja ili netko drugi o kome nam ovisi egzistencija, a ne znamo uvijek koja su nam prava. Zato je važno potražiti pomoći i podijeliti svoje iskustvo. Slušanje i razumijevanje može ti pružiti trenutno olakšanje, a mnoge udruge nude i pravnu pomoć. Prijava takvih situacija može ti dati i osjećaj svrhe i dodatnu energiju jer poduzimaš neku akciju za sebe. Pri kraju priručnika potraži popis udruga koje rade s ljudima koji su (bili) u zatvoru kojima se možeš obratiti za pomoć.
- **Prati i osvijesti kako se osjećaš i nemoj se ustručavati potražiti pomoći stručnjaka.** Izloženost predrasudama, osobito ako je dugotrajna, može negativno utjecati na psihičko i tjelesno zdravlje. Može se dogoditi i da počneš duboko prihvaćati negativnu sliku koju drugi imaju o tebi te da se počneš osjećati bespomoćno i bezvrijedno. Psihoterapeut ti može pomoći da prepoznaš takva uvjerenja, suočiš se njima i preoblikuješ ih.

Nošenje s predrasudama može izazvati i ljutnju koju ti je teško kontrolirati. Psiholog može pomoći u nošenju s raznim negativnim emocijama i pokazati načine kako ih kontrolirati i izraziti tako da ne povrijedimo sebe ni druge.

Ako imaš problema sa spavanjem, apetitom, primijetiš da nemaš energije ni motivacije za "pokrenuti se", ako izbjegavaš odlaziti na neka mesta na koja si prije išao ili npr. tražiti posao, ako doživljavaš intenzivne emocije (imaš osjećaj kao da "nisи svoj"), obrati se stručnjaku za pomoć. Ako te brine da si to nećeš moći priuštiti, dobra je vijest da **postoje udruge i ustanove koje pružaju usluge savjetovanja i terapije besplatno**. U ovom priručniku možeš pronaći popis takvih udruga.

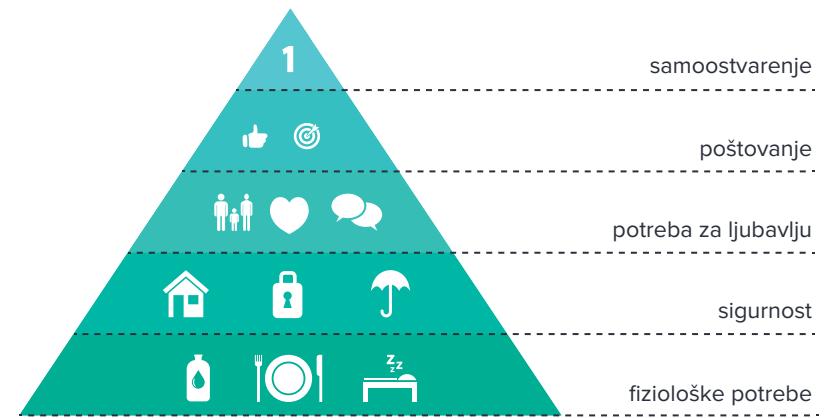
## Nošenje s osjećajem ponovne slobode

Baš kao i prethodno potpoglavlje i ovo je posebno posvećeno specifičnoj skupini naših korisnika i specifičnom problemu s kojim se susreću. Završavanje kazne zatvora, izlazak iz zatvora je tek prvi korak u „ponovnom životnom početku“ i može se povezati s dugoočekivanim osjećajem slobode. U praksi se ipak pokazalo da se osobe koje izadu iz zatvora suoče s nizom prepreka i izazova poput pronalaska adekvatnog smještaja, osiguravanja financija dovoljnih za život, pronalaska posla i slično. Za očekivati je da ćeš se osjećati tjeskobno ili uplašeno u slučaju da jedno ili sva ova životno važna pitanja nisu riješena prilikom izlaska iz zatvora. Prema hijerarhiji potreba<sup>1</sup>, potreba za sigurnošću je na drugom mjestu od ukupno 5 kategorija životnih potreba što ju svrstava na visoko mjesto i znači da nam je jako važna. U potrebu za sigurnošću pripada i krov nad glavom, financijska sigurnost i slično.

Osim navedenoga, moguće je i da ćeš morati proći puno ureda, šaltera i institucija kako bi riješio sva administrativna pitanja koja su potrebna da bi se uključio u društvo. Upravljanje novcem po izlasku može biti zahtjevno, pogotovo ako uzmemo u obzir činjenicu da dugi niz godina koliko je netko proveo u zatvoru nije morao voditi računa o financijama. Osim donošenja odluka o novcu, odjednom moraš donositi i niz drugih, naizgled

<sup>1</sup> Hiperarhija potreba Abrahaam Maslowa se često predstavlja kao piramida s 5 razina prema kojoj potrebe navedene na višoj razini dolaze u fokus, odnosno usmjeravamo se na njihovo zadovoljavanje tek kada su potrebe na nižim razinama zadovoljene. Na najdonjoj razini su fiziološke potrebe (disanje, hrana, spavanje), zatim sigurnost (tjelesna, radna, imovinska, zdravstvena), ljubav i pripadanje (priateljstvo, obitelj, seksualna intimnost), poštovanje (samopoštovanje, poštovanje drugih i od drugih) i zadnja, peta, razina je samoaktualizacija (kreativnost, spontanost, rješavanje problema, moralnost).

jednostavnih odluka kao npr. kako organizirati vrijeme u danu, kako izabrati namirnice za napraviti ručak, kada krenuti ponovo na druženja s drugim ljudima; kome, kako, kada i kako reći gdje si bio za vrijeme izdržavanja kazne zatvora. **Sve ove teme i pitanja dolaze s osjećajem slobode i odgovornosti i budući da može biti preplavljujuće rješavati ih sve u isto vrijeme, kreni nekim redom, od onih najvažnijih, egzistencijalnih, poput posla, zdravstvenog osiguranja i smještaja pa prema ponovnom uspostavljanju odnosa s obitelji i prijateljima te zajednici u koju se vraćaš.**



**PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA:** Teško mi se bilo suočiti s nekakvom, ajmo reć stvarnošću. Zatvor je kao drugi svijet. Drugi kontinent, drugi planet. Totalno drugačije funkcioniраš, stalno si među istim ženama. Sve znaš kako funkcioniраš. Sad odjednom dolaziš (van) i imaš svoju volju, bilo me strah jer smijem ovo ili ono, bila sam stalno pod stresom.

Potraži podršku oko donošenja odluka – povjeri se prijatelju, obitelji, stručnjaku i objasni im kako ti je teško ili složeno donijeti neku odluku. Donošenje puno odluka odjednom crpi mentalnu energiju, imaj na umu da u prvom periodu nakon izlaska iz zatvora ne moraš sve odluke donijeti odmah (npr. prebivalište je bitno rješiti što prije). **Traži objašnjenja za odluke ili pitanja koja ti nisu jasna od stručnjaka, probacijskih službenika, savjetovatelja – uvježbavaj se u postavljanju pitanja kako bi dobio osjećaj veće kontrole nad svojim problemom ili odlukom koju moraš donijeti.**



## 3. Zapošljavanje

**Zapošljavanje** je ciljano prvo poglavlje ovog priručnika jer je gotovo **svim našim korisnicima** u prvom tenu **najveća briga** kako stići 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.

### Utjecaj radnog stresa na obitelj

Koliko god zaposlenost, odnosno plaćeni rad izvan kuće može biti izazovan za obiteljske procese, on je nužan jer obitelji pruža ekonomsku sigurnost. Zbog toga prisilna nezaposlenost jednoga ili oba supružnika razorno djeluje na nezaposlenog pojedinca, svakog člana obitelji te na obitelj kao cjelinu. Kada je osoba nezaposlena i nema materijalnu potporu, gubi strukturu vremena i dana, društvenu uklopljenost, osjećaj vlastitog identiteta te osjećaj da je potreban drugima.

U knjigama se u velikom broju slučajeva navodi da je psihičko zdravlje nezaposlenih znatno narušeno te da je nezaposlenost direktno povezana sa nastanak nepoželjnih fizičkih i psiholoških posljedica, kao što je gubitak samopoštovanja, smisla, strukture ili društvene uklopljenosti.

Ono što je još jako važno da napomenemo da **ekonomski stres (gospodarske teškoće, ekonomska nesigurnost, smanjenje obiteljskog financijskog standarda) može djelovati razorno na obitelj kao cjelinu**. To se razaranje može prvenstveno događati zbog sve većeg neprijateljstva bračnih partnera i pojačanih sukoba među njima, zbog utjecaja tog stresa na njihovo psihičko i fizičko zdravlje, a time i smanjenje kvalitete roditeljstva i poticajne okoline za razvoj djece.

**Dodatno, ekonomski stres može se preliti i na sukobe s djecom te povećava vjerojatnost nasilja nad djecom, posebno sa adolescentima.** Stoga je važno da imaš na umu da ako trenutno ne nalaziš zaposlenje, da svakako čuvaš odnose u obitelji, posebno s djecom te da koristiš vježbu iz poglavlja **Moje snage** u ovoj knjizici ili se obratiš za pomoć i podršku nekome od navedenih kontakata savjetovališta.

### 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. To mogu biti vještine komuniciranja, organiziranja vremena, novaca ili posla, održavanja reda, rada na kompjuteru, pisanja, crtanja ili nekih vještina iz područja umjetnosti. Probaj se sjetiti što više toga.

## 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 portal, 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, kako zainteresiran raditi u toj ustanovi i da ljubazno moliš da te uzmu u obzir ako se otvorи 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 potrebeni za otvaranje poslovnog subjekta, kako ćeš voditi računovodstvo, tko su ti potencijalni partneri, tržiste, 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 razmisli i o drugim mogućnostima – pojasu za spašavanje (ii opciji B) ako nam prva opcija ne upali.

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

**PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA:** Roditelj koji je bio u savjetovanju u Udrži 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.)

## Raspolaganje novcem

Svakodnevni život često nosi neočekivane troškove. Čak i kad uspijemo naći posao, ponekad nam je **teško raspologati zarađenim novcem**. Plaća može biti mala, ali problem može biti i to što nismo navikli raspologati svojim novcem. To može biti posljedica i života u sustavu (djeci 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 ljudi 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)? \_\_\_\_\_
- Imаш li kakvih drugih primanja? \_\_\_\_\_
- Ukupno: \_\_\_\_\_

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

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

- Imаш li ušteđevinu i koliko iznosi? \_\_\_\_\_

Ukoliko imamo redovne mjesecne prihode, **ušteđevinu je bolje ne dirati**. Dakle, nju ne računamo kao dio mjesecnog 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 mjesecni trošak**. Dakle, tu ubrajamo stanarinu, troškove prijevoza, režije, hrani 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	
<b>UKUPNO</b>	

Usporedi svoje mjesecne 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 mjesecnom izračunu, razmisli i zapiši što možeš s tim novcem. Možda želiš završiti neki tečaj, kupiti si komad odjeće koji ti se svudio, otići u kino s djecom ili na **obiteljski izlet**.

## A što ako ti je mjesecni 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, izlaska, 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 mjesecni rashodi (potraži je ranije u poglavljiju) 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 rasporeediti 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 mobitel, ali zato je mjesecna ugovorna obveza iznad one koju tvoje financije mogu podnijeti.
- **TROŠKOVI INTERNETA I KOMUNIKACIJE.** Iskustvo iz našeg savjetovališta 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. Imаш 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 mjesecni jelovnik. Nakon što napraviš mjesecni 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 mjesecni 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.)

## Gdje potražiti pomoć?

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

**Direktne savjete i pomoć možete još potražiti na:**

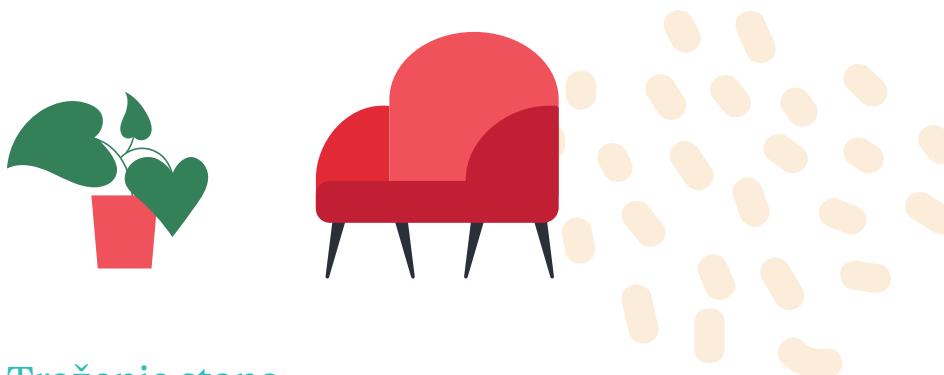
**Štedopis**, udruga za finansijsko obrazovanje, Vincenta iz Kastva 12, Zagreb. 098 306 984. [stedopis@stedopis.hr](mailto:stedopis@stedopis.hr)

**Udruga Blokirani**, Split i Rijeka; dogovoriti termin na [blokiranz@gmail.com](mailto:blokiranz@gmail.com)

**Ekonomksa klinika**. Trg J. F. Kennedyja 6, Zagreb.  
[info@ekonomksa-klinika.hr](mailto:info@ekonomksa-klinika.hr) i <https://www.ekonomksa-klinika.hr/en/>.  
Pružaju besplatno savjetovanje.

## 4. Smještaj

Našim korisnicima nekada pronalazak smještaja može predstaviti problem, bilo da se radi o tome da žive u obiteljskom domu s proširenom obitelji te bi se voljeli osamostaliti, bilo da su ostali bez primanja i posla ili da izlaze iz zatvora i nemaju riješeno pitanje prebivališta. U nastavku donosimo prijedloge što možeš učiniti ako si se našao u sličnim situacijama.



### Traženje stana

U ovom odjeljku koristit će ti mnogo toga o čemu smo do sada pisali. Za početak, vradi se na poglavje Mjesečni rashodi (Raspolaganje novcem).

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

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

Predlažemo ti da pokušaš nekoliko mjeseci iznos prosječne stana ustanoviti „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.

### Kuće na pola puta, prenoćišta, gradski stanovi

Postoje neki oblici smještaja koje nude razne organizacije, a koji služe kao privremeno rješenje dok ne uspiješ pronaći posao ili ako imaš posao s neadostatnim primanjima. Dva najčešća oblika su „kuće na pola puta“ i prenoćišta.

Kuća na pola puta je mjesto koje pruža smještaj osobama koje su izašle iz zatvora i u kojima se stječu vještine potrebne za uspješnu integraciju u društvo. Osim pružanja usluge smještaja, „kuće na pola puta“ pružaju socijalne, medicinske, psihijatrijske, obrazovne i druge slične usluge. U Hrvatskoj su dosad otvorene dvije – u blizini Rijeke (Udruga Terra) i Zagreba (Udruga PET PLUS), no njihov rad, kao i otvaranje novih, ovisi o finansijskoj podršci iz projekata pa je potrebno provjeriti (na Internetu, u CZSS, kod probacijskog službenika ili kontaktiranjem udruge) je li dostupan smještaj u njima.

Prenoćišta ili prihvatilišta za osobe koje trenutno nemaju gdje stanovati također nude smještaj i različite druge usluge poput obroka, higijenskih potrepština, medicinske i psihološke pomoći, pomoći u ostvarivanju socijalnih prava i dr. Usluge se, kao i vremenski period u kojem osoba može živjeti tamo, razlikuju od prenoćišta do prenoćišta.

Oba tipa smještaja imaju neka osnovna **pravila koja treba poštivati za vrijeme boravka** u njima, a vezana su uz ponašanje prema drugim stanarima i osoblju, aktivnu brigu o sebi, održavanje reda i čistoće, konzumiranje hrane i pića i sl.

Informacije o njima ponekad možeš dobiti već u zatvoru, ili kod probacijskog službenika, a u protivnom do njih možeš doći preko centra za socijalnu skrb ili putem Interneta.

**Dodatno, za osobe koje žive u izrazito teškim uvjetima i potrebna im je pomoć iz sustava socijalne skrbi određeni gradovi i općine osiguravaju smještaj u gradskim (općinskim) stanovima, pri čemu je pokriven određeni dio troškova života u njemu.** Ostvarivanje prava na takav smještaj ovisi o tome ispunjava li osoba razne uvjete i kriterije (duljina prebivališta u tom mjestu, socijalni status, zdravstveni status i dr.), koji se mogu razlikovati od mjesta do mjesta. Pomoć i informacije o tome kako i gdje možeš podnijeti zahtjev za ostvarivanje tog prava te što ti je za to potrebno najbolje je da potražiš u Centru za socijalnu skrb.

**Važno je da imaš svoju osobnu iskaznicu i da znaš na kojoj adresi prebivališta si prijavljen na MUP-u jer će o tome ovisiti u koji centar za socijalnu skrb se trebaš javiti kako bi se organizirao smještaj.**

### Gdje potražiti pomoć?

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET i Društvo za socijalnu podršku izradili su **Mapu socijalnih usluga** koja služi kao adresar s informacijama o svim bitnim institucijama i organizacijama koje mogu olakšati korištenje usluga u zajednici (centri za socijalnu skrb, policijske postaje, zavodi za zdravstveno osiguranje, zavodi za zapošljavanje, bolnice), a u kategoriji „ostalo“ možeš pronaći informacije o prenoćištima i prihvatalištima.

Mapu možeš pronaći na web stranici Društva za socijalnu podršku - <http://www.drustvo-podrska.hr/adresar/>

## 5. 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 varala?*

*... 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 otrovana ponašanja narušavaju partnerski odnos?*

Kad već razmišlaš o onome što je izvor sukoba, navest ćemo još neka ponašanja koja su posebno otrovana 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

## Što je temelj za kvalitetnu vezu?

Lošu vezu mogu napraviti tri opasna sastojka:

- **Iskrivljena vjerovanja** temelje se na pogrešnim informacijama i indirektnim dokazima; npr. „*Svi muškarci su isti.*“
- **Nerealna očekivanja**

Primjer jednog nerealnog očekivanja može biti: „*Ljubav je nešto što se spontano dogodi između dvoje ljudi i traje zauvijek bez da se imalo treba truditi.*“

- **Prebacivanje krivnje na partnera**

Kao veliki problem u kvalitetnim vezama pokazalo se kritiziranje i predbacivanje partneru.

Evo zgodne vježbe kojom možete povećati kvalitetu veze i direktno smanjiti ova tri toksična sastojka:

Vježba „dani pažnje“ (caring days):

- Oba partnera na papir pišu listu pozitivnih, sitnih ponašanja koje žele od svog partnera
- Razmjene liste
- Obvezuju se da će svaki dan učiniti pet stvari s tog popisa za svog partnera

## Objašnjenje:

**Na početku svake veze postoje neki problemi ali primamo toliko pozitivnog od partnera da ono negativno zanemarujemo. Svremenom, pozitivnog je sve manje pa ono negativno sve više dolazi do izražaja i tada dolazi do problema.**

Ovom vježbom fokus se ponovno vraća na pozitivno!

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

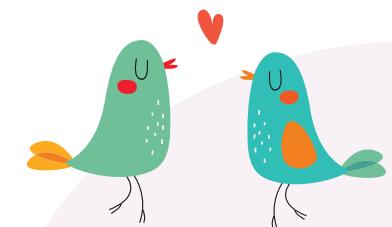
Kako bismo te motivirali i podsjetili zašto uopće čitaš ovo poglavlje i trudiš se raditi na partnerskom odnosu, pomoći ćemo ti da se prisjetiš zašto ti je tvoj partner važan, i zašto tvoj život čini boljim (ili je barem tako bilo prije). Kad smo s nekim dugo vremena, često zaboravimo na sve što kod druge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

*Dobri smo u...*

*Njegove jake strane su...*

*Pomaže mi kad partner...*



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 hobijima, 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 osvijestite 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) posvadati?

### 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 robove spremam za bitku.

I drugi se isto tako naroguši.

Grunuše rogovima jedan na  
drugoga i oba padaše 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 poglavila predložit 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. Znate li vi što su 3 godine? Svima je kao draga što me vide, ali ono, na 10 minuta. Nakon toga smetam ženi, klincima idem na živce, najbolji prijatelj je odselio u Njemačku s obitelj, puno radi, nema on vremena za moje priče. Ekipa s nogometom se razišla, neki su dobili djecu, smirili se, dosta se i njih raselilo. Svi su nastavili svoj život, a ja sam zapao 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. Znate, 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 dode da ga protresem i kažem mu da se sabere. Da se život mora nastaviti i da se nema što sad tu samosažaljevati.

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 posvadati 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

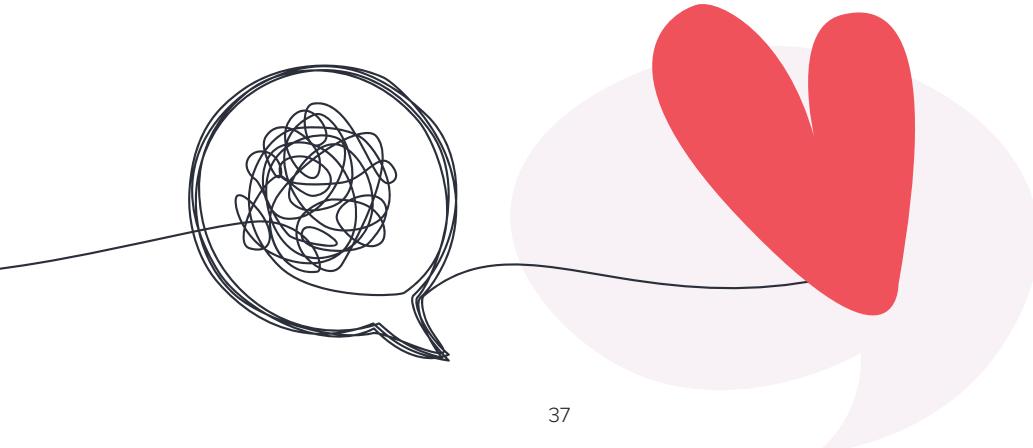
Srele se dvije koze na uskoj stazi. Iznad staze bila je stijena uspravna kao zid, a ispod njih duboka provalja. Zamislile se koze, što da naprave? Nisu se mogle okrenuti da bi se vratile odakle su krenule. Zato jedna koza legne i opruži se po zemlji, a druga pažljivo pređe preko nje. Tako obje odoše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



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



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 sliče **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 **isključe** i prekidaju komunikaciju.

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



**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 jasnú 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.“

- Postoji li možda drugi način da se opiše kako se suprug osjeća?
- Je li možda nesiguran?
- Usamljen?
- Uplašen da bližnjima nije od koristi?

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.

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

Prepoznati emociju.  
I onda je izreći...

**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.**

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 visiti kod kuće?“

- Postoji li možda drugi način da se opiše kako se supruga osjeća?
- Je li zapravo ljuta ili zabrinuta?
- Ili tužna?
- Brine li je da će možda biti još gore? 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 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 žene koja viče i vrijeda, prepoznaš ženu koja je zabrinuta.  
To se zove slušanje.

Prepoznati emociju.  
I onda je izreći...

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 trenu svakako ostani pri tome da je to tvoj osjećaj, a ne apsolutna istina. Samo ti tvoj sugovornik može reći i potvrditi razumije li što govorиш 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. 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.“

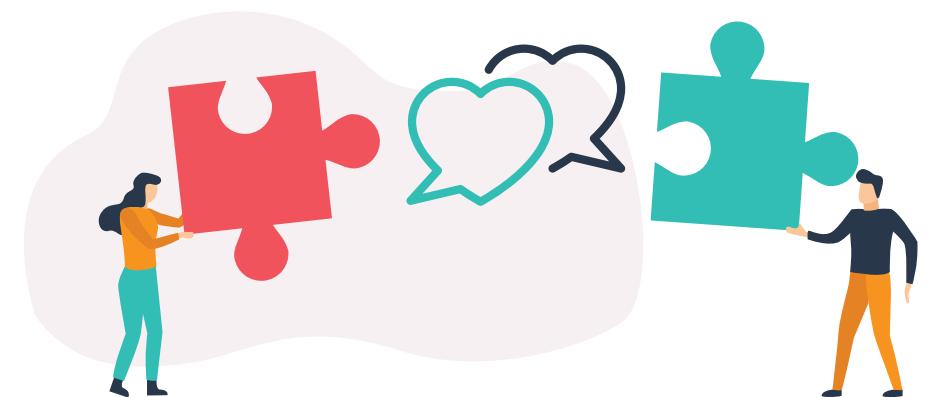
„Brine me što nisi aktivan kao prije, što se povlačiš i ne tražiš posao, čini mi se da i tebe to muči i da si žalostan... Jabuku je teško pojesti od jednom cijelu, ali zalogaj po zalogaj je lakše.  
Mogu li ti ja kako pomoći oko toga?“

Na kraju važno je reći da **JA PORUKA nije čarobni štapić**, ona ne osigurava 100% 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 **assertivnom 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 otvari, **pokušaj se staviti u njezinu poziciju**. Često se zna reći: *udi 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 smisljati 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:

Pokušaj slušati partnera bez osuđivanja. To znači da ga ne prekidaš, ne uzdišeš, ne kolutaš očima. To znači da ga zbilja samo slušaš.

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.

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.

Pokušaj pokazati suošjećanje 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 ljudi ne možemo izravno promjeniti.** 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 jesи 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 naudititi?
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. Provjerava 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 obiteljima: <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

## 6. 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 moga. (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.

Međutim, u tu našu sliku o idealnom djetetu, uplete se upravo to dijete sa svojim osobinama, pogledima, vještinama i interesima. Naime, slično kao što ćeš vidjeti u poglavljju 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:

### **Postavljam granice.**

Osobne granice možemo zamisliti kao nevidljive ograde (s vratašcima) koje nas emocionalno i fizički odvajaju od ljudi oko nas. Drugim riječima, te granice su pravila i ograničenja koje postavljamo u svojim odnosima s drugim ljudima – i idealno su tamo gdje ih sami stavimo.

**Granice podrazumijevaju da poznaćeš sebe – što voliš, a što ne, što ti je prihvatljivo, a što ne te vještina da sve to kažeš ili pokažeš, odnosno da sebe i zastupaš.** To znači da o svakoj situaciji u kojoj se nađeš razmisliš, odlučiš što ti je prihvatljivo i zastupaš svoje potrebe. Nekada će tvoje granice biti mekše, nekada čvršće, nekada ćeš reći da, a nekada čvrsto ne. Nekada ćeš ona vratašca odškrinuti, a nekada zaključati. Važno je samo da što god napraviš iza toga stoji tvoja odluka. Ako odluke u svome životu donosimo sami tada izbjegavamo osjećaj pritiska, zarobljenosti, okrivljavanja drugih i slično. S druge strane, to zahtijeva da za svoje odluke preuzmemu puno odgovornost što nije uvijek lako.

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 snadeš 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, crtanjem, 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.

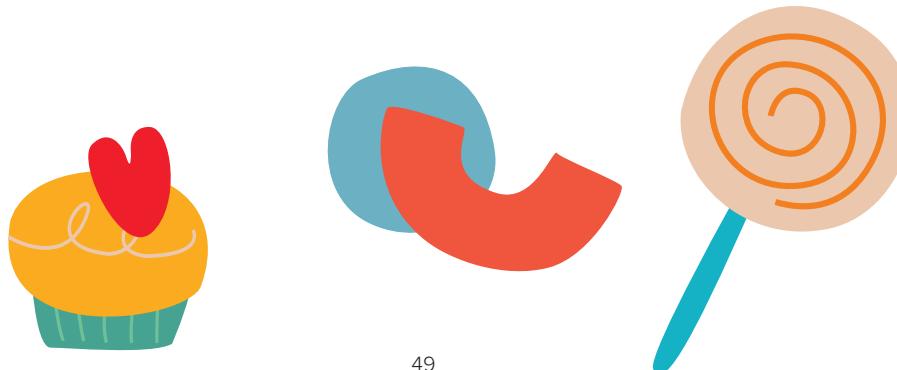
Dijete ne želi ići kući, već želi ostati u parku.

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 dogоворити pravila i ponašanja koja želiš promijeniti i dogоворити kakva ta ponašanja trebaju biti. Za poštivanje dogovora i pravila ponašanja slijede neke **nagrade**. Najčešće dijete skuplja smajliće ili žetončice 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:

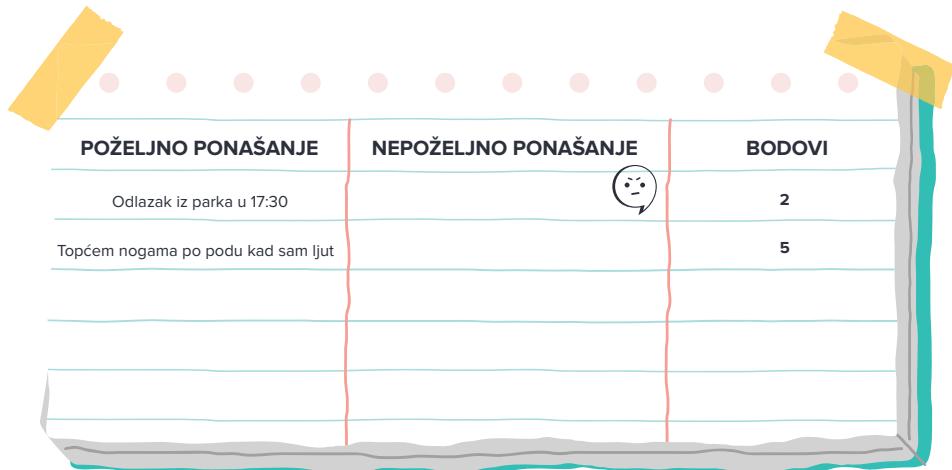
Što se nepoželjnih ponašanja tiče, važno je da, barem na početku, djetetu **ne oduzimaš smajlice ili bodove ili žetone**, jer ćeš na taj način više motivirati dijete za suradnju. Dakle, **nemoj za kaznu oduzimati bodove**. Radije navedi ponašanja koja su nepoželjna i navedi bodove koje će dijete dobiti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



### 3. POPIS NAGRADA

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

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



**PRIČA IZ PRAKSE:** Zajedno s roditeljima izrađen je plan aktivnosti dječaka tijekom dana (struktura dana) koji je istaknut na vidljivo mjesto u kući. Dogovoren 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 igračaka i sl.) i nedozvoljena ponašanja (udaranje djece, lupanje šakom o stol). Roditelji su poželjna ponašanja nagrađivali „smajlićem“ svaki dan. Za dogovoren 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 smislio 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, uložen 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 utječe roditeljski sukobi, jer dijete postaje nesigurno i neprilagođeno. Posebno se to pokazalo u obiteljima koje se „povlače u sebe“, ne druže 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 crtic Izvrnuto, obrnuto. To je crtac koji govori o osjećajima i kako je svaki od tih osjećaja važan, dok crtac 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, šuti ili viće... ne znam što da radim...“ (A. V.)

Pubertetlja, 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? Prepoznaćeš li nešto od toga kod svog djeteta, odnosno adolescente?

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.

Dруго су границе и 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 izbore 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 direktni 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.

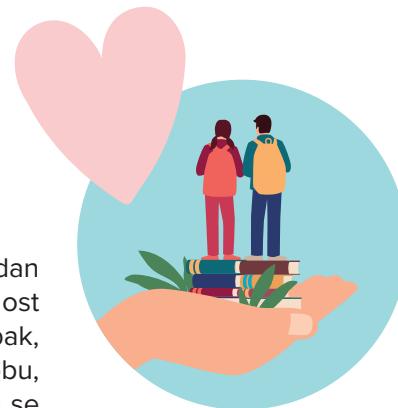
To je izazov za puno roditelja. Pustiti da dijete određuje koliko i o čemu će razgovarati i što će ti reći o sebi. Prije bi pitala: „Kako je bilo u školi?“ i više – manje si sve saznala. A sada, zatvorena vrata i tišina. Samo tipkanje na mobitelu. Nije lako. Ali ova faza traženja samostalnosti i bunta je i očekivana za ovo razdoblje, zapravo se dijete „odljepljuje“ od obiteljskog grijezda. 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 preuzeo 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 đačkog 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 toga „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 lijepost 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 „lijepost“, 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 viće. Viće sve glasnije i glasnije. Ti si još uvijek zavučena dolje pa do kraja ni ne čuješ sve riječi koje on izgovara, a od svega 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 bukte, 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 slabijeg od sebe. Na brata ili sestru. Na igračku. Na prijatelja u vrtiću ili školi. Na sebe.

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

## Izazovi u roditeljstvu

### Kako se nositi s teškim osjećajima djeteta?

Ljutnja. Tuga. Ljubomora. Zamjeranje.

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 reagiraju na tugu djeteta.

„Dečki ne placu.“

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, zagrli ga. Daj mu do znanja da si uz njega i da si mu podrška.

„Što sad civiliš, 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 topoču 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).

## Tantrumi

Ovdje je važno dodati još jednu točku, a to su svima poznati tantrumi. Tantrumi se javljaju kod manje djece i variraju od cmizdrenja i plakanja, do vrištanja, bacanja, udaranja i gubitka zraka. Događaju se jer mala djeca razumiju i žeze više nego što mogu napraviti, a vrlo često i reći, što slijedi porast frustracije. Obzirom da razvojno nemaju sposobnosti umiriti se ta frustracija jednostavno raste dok ne prekipi.

Ponekad se dogodi i kao reakcija na naše granice – što ne znači da u njima trebamo popustiti.

Najgore što u ovim trenucima možemo jest pridružiti se „cirkusu“ svojom ljutnjom, vikanjem i demonstracijom moći.

Ovo su trenuci kada dijete koje nema sposobnost regulacije osjećaja upravo to uči – od nas. Ono kako se u tim trenucima ponašate prema njemu je ono što će dijete naučiti i koristiti kasnije da smiri sebe i jednom u budućnosti svoju djecu. Razmislite, želite li da svaki put kad se jako uzruja „divlja“, lupa i tuče ili ste spremni pomoći mu da nauči smiriti se na neki prikladniji način.

Djetetu možete pomoći tako da –

1. Budete sigurna luka – prisutna i smirena, dok se i samo dijete ne smiri
2. Dozvolite mu da proživi svoje velike osjećaje, ali ne i da ozlijedi sebe ili druge
3. Dajete naziv osjećajima i razlozima tih osjećaja (npr. „Vidim da si ljut, ljuti te što mama ne želi kupiti igračku“)
4. Objasnite i razgovarate o događaju kada se dijete smiri
5. Pazite da dijete ne pregladni ili postane preumorno – tantrumi se češće događaju kada djeci nisu zadovoljene osnovne potrebe

Pokušavati razgovarati dok je dijete preplavljeni osjećajima je nemoguće. Čekajte da se dijete smiri pazeci na sigurnost svih uključenih. Pokažite djetetu da ga volite i prihvataćete čak i kad pokazuje svoje velike i teške osjećaje. To i dalje ne znači da će dijete dobiti što je htjelo, ali znači da ćete mu pokazati kako ga razumijete, poštujete i volite te suošjećate s njime – a upravo su to alati koje će dijete od vas naučiti i koji će mu koristiti za nošenje s ljutnjom i frustracijom tijekom cijelog života.

## Što kada jednog roditelja nema?

Jedan ili oba roditelja ponekada nisu prisutni u životu djeteta iz raznih razloga; rad izvan mjesta stanovanja, odsluženja kazne, bolest, razvod ili rastanak roditelja i slično. U ovom poglavlju ćemo se više posvetiti temi kako pomoći djetetu da lakše razumije i nosi se s odvojenošću od roditelja koji je na odsluženju kazne.

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.

Odluka o tome hoće li i kako razgovarati s djetetom o odlasku na izdržavanje kazne zatvora jednog roditelja ili o povratku iz zatvora trebala bi biti na

roditeljima. Tema zatvora je osjetljiva i roditeljima može biti jako teško donijeti odluku o tome koliki dio istine će s djetetom podijeliti. Često roditelj koji ostaje s djetetom i roditelj koji odlazi na izdržavanje kazne zatvora odlučuju djetetu slagati ili sakriti istinu kako bi ga zaštitali.

### Zašto je (bolje) reći istinu?

Preporučuje se djeci reći istinu jer se na taj način:

- gradi odnos povjerenja s djetetom
- uči se dijete da je govorenje istine važno
- izbjegavaju se situacije u kojima se dijete može osjećati zbumjeno
- daje mu se poruka da to nije nešto čega se mora sramiti i što mora skrivati pred drugima.

S iskrenim pristupom djeci:

- pruža se prilika za razvoj vještina iskrene komunikacije
- uči ih se konfrontaciji u teškim životnim situacijama
- **postavlja im se sustav vrijednosti koji uključuje iskrenost.**

Jednom kada dijete bolje razumije situaciju u kojoj se nalazi i ono i cijela obitelj, može se bolje prilagoditi novonastaloj situaciji i na pozitivan način primjeniti naučeno na neke buduće životne izazove.

### Koliko reći?

Koliki dio istine će roditelj reći djetetu ovisi o dobi, zrelosti i karakteru djeteta. U pravilu, što je starije dijete, to je važnije s njime što otvoreni razgovorati i pružiti mu više informacija. Djeca do pete godine ne mogu shvatiti npr. kompleksnost života i neke odnose između različitih pojava i događaja kao što to može dijete od sedam godina. Ipak, i dijete od pet godina može razumjeti što se događa ako je razgovor primjeren njegovoj dobi.

### Kako reći da ide u zatvor ili da je bio u zatvoru?

Nema jednog recepta kako reći djetetu da je roditelj (bio) u zatvoru ili da odlazi na izdržavanje kazne, ali ono što je važno je osigurati **dovoljno**

**vremena** za taj razgovor kako bi dijete moglo **postavljati pitanja**, kako bi mu dali dovoljno vremena da razumije situaciju i kako bi dobilo **osjećaj da je sigurno i voljeno**. Dobro je da se pripremi unaprijed točno što će reći.

Djetetu se može objasniti da je **roditelj napravio nešto pogrešno i loše, no da zbog toga nije loša osoba**.

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

Npr. ako se radilo o oružanoj pljački banke, roditelj može reći: „*Tata je uzeo novce koji nisu njegovi i pritom je imao kod sebe oružje. Nije nikoga povrijedio, ali to je bilo jako loše što je napravio. On tebe jako voli i ne želi da se ti osjećaš tužno zbog nečega što je on napravio.*“ Ili ako se radi o napadu na drugu osobu, pokušaju ubojstva, roditelju se može sugerirati da kaže: „*Mama se osjećala loše, bila je ljuta na jednu osobu i ozlijedila ju je. To što je napravila je jako loše i zato je bila u zatvoru, kada odrasla osoba namjerno jako ozlijedi drugu osobu mora u zatvor. Ona nije loša osoba i kako te voli. Žao mi je što ti nisam ranije rekao, bojao sam se da će ti biti teško ako ti kažem, pogriješio sam i odgovorit ću ti na sva pitanja koja te zanimaju.*“

### Koliko dugo ga neće biti?

U priručniku Udruge RODA „Neprekinuta veza“ navodi se sljedeće: “Za malu djecu reći ‘vratit ću se za 3 godine’ može biti teško za razumjeti. U ovim slučajevima roditelj treba prilagoditi odgovor, primjerice ‘vratit ću se kada budeš imao 7 godina’ ili ‘vratit ću se za 3 rođendana’ ili ‘još tri Božića pa ću biti kući’.

### Što će se promijeniti kada ode u zatvor ili što će se promijeniti sada kada se roditelj vratio?

Dobro je objasniti djetetu koje će promjene u njihovom životu donijeti zatvorska kazna roditelja, ili povratak roditelja iz zatvora, ali i koje će stvari ostati iste. Npr. „*Nećemo moći vidjeti tatu svaki dan, ali moći ćeš mu svaki dan napisati u pismu kako se osjećaš i što se sve novo događa u školi, moći ćeš ga svaki drugi dan nazvati i ispričati mu svoj dan.*“

Koji su sve načini na koje dijete može ostati u kontaktu s roditeljem koji odlazi u zatvor:

- razgovor putem telefona
- pisanje pisama, crtanje crteža
- slanje paketa i poklona
- posjete uživo.



Ako će dijete imati potrebu posjetiti roditelja u zatvor, potrebno ga je jako dobro pripremiti: objasniti točno cijelu proceduru gdje će sve ići, koga će sve vidjeti, koliko će vremena trajati kako bi mu se smanjila tjeskoba i ublažio osjećaj neizvjesnosti oko odlaska.

#### **Odnos djeteta i roditelja u zatvoru nužan je za uravnoteženo odrastanje djeteta (osim ako je roditelj počinio zločin na štetu djeteta).**

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 identificira sa zatvorskim životom, dobro je potražiti i pomoći 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?

## **Povratak roditelja u obitelj nakon izbivanja**

Za roditelje koji su izbivali iz obiteljskog doma zbog duže hospitalizacije, razvoda, separacije ili izdržavanja kazne zatvora, povratak u obitelj, osobito ako je period izbivanja bio duži, može biti preplavljujući i velik je izazov i za

roditelja i za obitelj. Budući da nam se korisnici često javljaju s problemom prilagodbe na povratak u obitelj nakon izdržavanja kazne zatvora, u ovom potpoglavlju smo se usmjerili na tu temu.

U zatvoru su postojala razna pravila i rutine u skladu s kojima ti je dan bio organiziran. Za to vrijeme, članovi tvoje obitelji prilagođavali su se novim situacijama i preuzeli neke uloge koje si do odlaska ti imao.

Ako je boravak u zatvoru bio kraći, ako ste i ranije imali dobre odnose i ako ste ih redovito održavali (telefonski, videopozivima ili posjetama ako su bile moguće), vjerojatno ćete se lakše i bolje priviknuti na ponovni zajednički život jer ćete biti u tijeku sa svim promjenama i tome što vam je potrebno za nastavak zajedničkog života.

S druge strane, ako nije bilo tako, bit će potrebno više vremena, truda i energije za ponovno izgraditi povjerenje, uspostaviti odnose i dogovarati sve korake da se priviknete i uspostavite funkcioniranje. To će ovisiti i o tome živate li zajedno ili ne, u kojoj dobi je vaše dijete, kako dijelite skrbništvo, imate li mjesto gdje živate i posao i brojnim drugim faktorima.

Pri svemu tome, važno je prisjetiti se da je za sve to potrebno **vrijeme i puno strpljenja i kvalitetne komunikacije**.

Rad na odnosima i nošenje s raznim emocijama poput straha, razočarenja, tuge, ljutnje, usamljenosti, bespomoćnosti i tjeskobe, ali i zbumjenosti, dodatno je težak ako trebaš svoje vrijeme i energiju usmjeriti na pronašetak smještaja ili posla, a neizbjegno je da se svi ti procesi isprepliću i utječu kako na tebe, tako i tvoju obitelj.

Zato je i sasvim razumljivo i očekivano da nećete sve to moći i znati sam pa svakako potičemo da, ako iscrpiš sve svoje snage i znanja, i kada ti ono što ovdje pročitaš nije dovoljno, potraži pomoći u nekoj od organizacija koje pružaju pomoći u obiteljskom funkcioniranju.

## **Slikovnice**

U suradnji s Udrugom Roda i Pučkim otvorenim učilištem „Korak po korak“ izradili smo dvije slikovnice za djecu na temu izdržavanja kazne zatvora roditelja i kako se djeca mogu nositi s tom specifičnom situacijom. „Zašto je Gor nacrtao Zub?“ je slikovica namijenjena mlađem uzrastu djece, od 4 do 6 godina u kojoj je glavni lik ris Gor. Gor želi poslati paket ocu u zatvoru i u

tome mu pomaže njegov najbolji prijatelj vepar Mor. Druga slikovnica, „Što muči Riku?“ namijenjena je djeci od 7 do 9 godina i prati glavnog lika Riku, Gorovu sestru, u svakidašnjem nošenju s očevim boravkom u zatvoru te prikazuje tko joj je sve podrška u teškoj situaciji kroz koju prolazi. Slikovnice ti mogu pomoći da lakše razgovaraš o temi zatvora sa svojim djetetom te ujedno i identificiraš tko je sve u sustavu podrške koji dijete ima. Slikovnice su dostupne online na web stranici Udruge roditelja „Korak po korak“ <https://urkpk.org/podrska/>.



## 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 pitati 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 primjetiš 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.

*Svadali 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 pričica 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 dogоворити да je dijete najvažnije i da je za dijete izuzetno važno da surađujete. Što ste spremni dati i što vam treba kako biste se – iako se niste mogli dogоворити kao partneri - нашли на пола пута као родитељи jer vaše dijete to zаслужује.



## Krvnja

Krvnja se javlja kada roditelj ima osjećaj da je napravio nešto loše osobu koju voli prema njegovim standardima, principima, etici ili moralu.

Kao roditelj osjećaš se odgovoran za sigurnost i sreću svojeg djeteta. Ta želja i ljubav da osiguraš svom djetetu sve da bude zadovoljan može voditi

u brigu ili strah da nekada nisi dovoljno napravio za njih ili da nisi dovoljno dobro nešto učinio. U roditeljstvu se krivnja može javljati češće kada se roditelj uspoređuje s drugim roditeljima, ako ima jako visoka očekivanja od sebe, ako smatra da nije dovoljno vješt u nekim područjima odgoja, kada ishod neke situacije nije u potpunosti zadovoljavajuć ili rezultirao očekivanim i slično.

Kada roditelj odlazi iz bilo kojeg razloga, može se osjećati kao da napušta svoje dijete ili kao da je iznevjerio svoje dijete zbog čega može isplivati i osjećaj krivnje. Kod roditelja koji su bili na izdržavanju kazne zatvora, krivnja se može javiti i po povratku iz zatvora ako osjeća da nije u istoj mjeri i na isti način povezan s djetetom kao i prije zatvora.

**PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA:** *Kada sam završio u zatvoru, osjećao sam se kao da sam napustio kćer. Ja sam otisao u zatvor, a ona je otisla kod majke koja se nije dobro brinula o njoj. Sada kada sam izašao iz zatvora ona i ja teško uspostavljamo odnos i povezanost i stalno osjećam krivnju jer je ostala s majkom, trebao sam je zaštititi.*

### Stavi stvari u perspektivu

Važno je postaviti stvari realno: što si stvarno u tom trenutku mogao napraviti drugaćije, je li postojao drugačiji izbor, jesli bi bio svjestan izbora u trenutku? Očekivanja od sebe probaj postaviti realistično.

### Nema ispravnog načina kako učiniti neke stvari

Često roditelj misli da mora sve napraviti ispravno i točno i na pravi način ili savršeno. Nitko nije savršen i najčešće ne postoji „idealni“ način kako neke stvari napraviti.

### Ne uspoređuj se s drugim roditeljima

Svaki je roditelj drugačiji, neki roditelj je dobar u organizaciji, neki u postavljanju pravila, neki u komunikaciji s djetetom..svaki je u nečemu dobar, a uspoređivanje s drugima dovodi do osjećaja manje vrijednosti i do fokusiranja na vlastite mane. Radije se fokusiraj na ono u čemu si dobar i na čemu možeš još malo raditi.

## Postavi svoje standarde

Razmisli kakve principe, pravila i očekivanja imaš od sebe kao roditelja. Od kuda su došli, jesli ih sam postavio ili si ih naučio od nekoga, jesu li tebi bila postavljeni takvi standardi? Preispitaj ih i razmisli koliko su ostvarivi za tebe.

## Vježbaj suosjećanje prema sebi

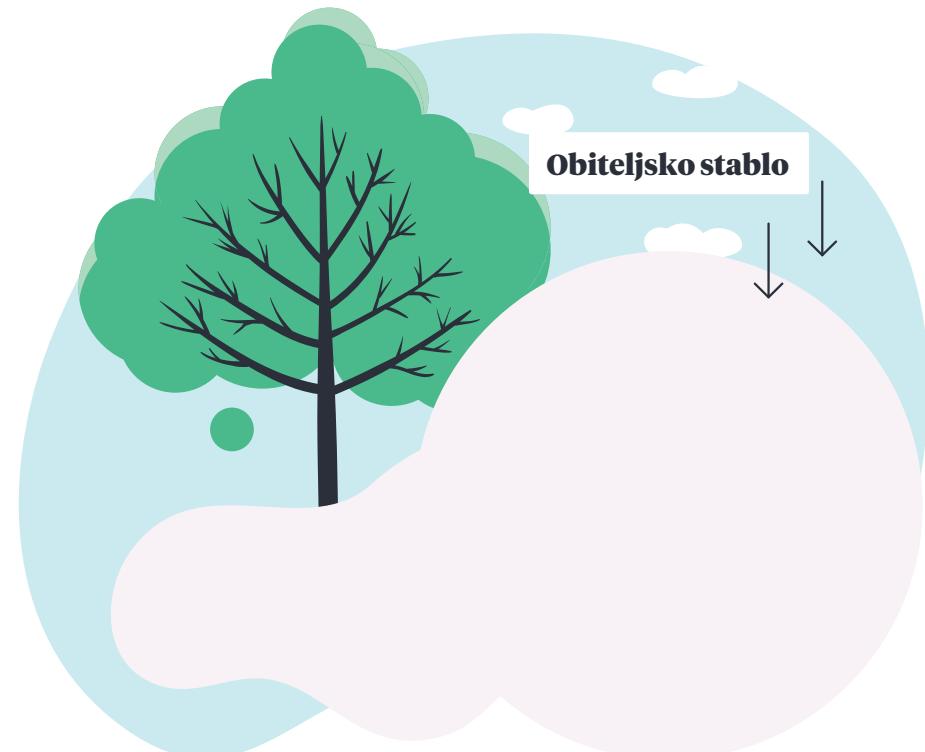
Sjeti se da svi grijeshe i da u određenom trenutku nisi mogao bolje nego što si napravio. Priznati si pogrešku i pokušati učiniti sve što možeš ili znaš da ju ispraviš. Razmisli što bi rekao prijatelju da se požali da je pogriješio na takav način kao što si i ti, što bi mu savjetovao?

# 7. Obitelj

## 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 imаш djecu iz ranijih veza ili braka, uključi i drugog roditelja svog djeteta, dakle svog bivšeg partnera. Ako ih tvoje dijete ima, dodaj i njegovu polubraću, polusestre i sl. Nacrtaj sve s kojima ti i tvoje dijete dolazite u kontakt iz šire obitelji i koji su važni u vašoj svakodnevnići, 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, iako ti možda imаш 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 – prihvativite odnose koje dijete ima s članovima šire i proširene obitelji.

## 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 imaćete 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.

## Kako priopćiti da se selim iz obiteljskog stana?

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 mogu se osjetiti povrijedenima 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 iz obiteljskog stana?

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.
5. Ovdje se možeš vratiti na prethodna poglavila. 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 pripremilo 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 javi.

*„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.

**PRIČA IZ SAVJETOVALIŠTA:** 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 izgladili to što je učinio.

Nažalost, često možemo vidjeti da se osobe koje su brinule o nama, a sada brinu o našoj djeci, iskorištavaju i zlostavljuju. To je posebno vidljivo kad je „novac u igri“ i kad mlađi naraštaji misle da nije pravedno da je starija osoba u posjedu nekretnina 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 dogovorate 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 vezane za brigu o starijim i nemoćnim roditeljima.

Dok smo još na temi baka i djedova, htjeli 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 prenoći kod bake. Mama to brani, baka u tom trenu počinje pričati ružno o mami.

Zamislimo 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, predlažemo 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.

## 8. Podrška institucija i zajednice

Ukoliko si u obradi sustava socijalne skrbi, vjerovatno 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 šećem 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 **mogućnost 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 imаш li mogućnosti samostalno se brinuti za svoju obitelj. Kad se ispune uvjeti za tvoj izlazak iz sustava, tvoja nadzornica sigurno će biti zadovoljnja zbog pozitivne promjene u tvojem 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 ljudi 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.

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 pomoći“.

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

## Kome se obratiti

Pučka pravobraniteljica. Zagreb. Rijeka. Osijek. Split.

[info@ombudsman.hr](mailto: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.gov.hr](mailto:ravnopravnost@urs.gov.hr)

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom.

Savska cesta 41/3 Zagreb. 01/6102 170.

[ured@posi.hr](mailto:ured@posi.hr)

U svakom trenu možeš se javiti i u naše Savjetovalište **Mama je mama** (Ulica kralja Zvonimira 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.urkpk.org](http://www.urkpk.org) ili [www.maljoljetni-roditelji.net](http://www.maljoljetni-roditelji.net), pisati nam na [info@urkpk.org](mailto:info@urkpk.org) ili nas nazvati na 01/4855 578.

### Podršku možeš još potražiti i ovdje:

Udruga **PET PLUS.** 01 669 6891.

[info@petplus.hr](mailto:info@petplus.hr)

[www.petplus.hr](http://www.petplus.hr)

Udruga **STIJENA RESOC.** Heinzelova 66, Zagreb. 098 171 0450.

[stijena.resoc@gmail.com](mailto:stijena.resoc@gmail.com)

<http://www.stijenaresoc.hr/>,

<https://trebamsustav.hr/>

(udruga vodi i stambenu zajednicu)

Udruga za unapređenje kvalitete življenja **LET.** 01 5803-726.

[let@udruga-let.hr](mailto:let@udruga LET.hr)

[www.udruga-let.hr](http://www.udruga-let.hr)

[www.samohrani.com](http://www.samohrani.com)

Udruga za kreativni socijalni rad. 01 55 32 966, 091 6050 938.

<https://www.uksr.hr/>

Udruga Roditelji u akciji – **RODA.** Žerjavićeva 10, Zagreb. 01 6177 500.

[roda@roda.hr](mailto:roda@roda.hr)

Hrabri telefon. 0800 0800 (linija za roditelje).

[savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr)

[www.hrabritelefon.hr](http://www.hrabritelefon.hr)

Djeca Prva. Hrvatskog proljeća 34/II. Zagreb. 01/2947 066.

[djeca.prva@djeca-prva.hr](mailto:djeca.prva@djeca-prva.hr)

Društvo za psihološku pomoći. Ulica kneza Mislava 11. Zagreb Hrvatska.

01/4826 111, 095/5800 322

[modus@dpp.hr](mailto:modus@dpp.hr)

Savjetovalište **B.a.B.e.** Selska cesta 112A. 01 4663 666 0800/ 200 – 144.

[babe@babe.hr](mailto:babe@babe.hr)

**Tesa.** Telefon za psihološku pomoć. 01/48 28 888.

[psiho.pomoc@tesa.hr](mailto:psiho.pomoc@tesa.hr)

**Liga za prevenciju ovisnosti.** Split. 021 314 412.

[liga@liga.hr](mailto:liga@liga.hr)

Pored toga, na web stranici <https://kakodalje.eu/adresar/> možeš pronaći adresar s popisom velikog broja institucija i organizacija u cijeloj RH koje pružaju pomoć i podršku pri povratku u život na slobodi, kao i informacije o tome koje (besplatne) usluge pružaju. Na istoj stranici nalaze se i razni tekstovi i materijali o roditeljstvu, zdravlju, zapošljavanju, obrazovanju i pravima koji ti mogu biti bitni tijekom i nakon izdržavanja kazne zatvora.

## 9. 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 razmislišto 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 pojavit 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 vratиш na barem tu posljednju stranicu i prisjeti 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 poslovica, 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 mentor, ali dopusti njima **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 prolaziš, 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!

