



**BUDI TATA i rasti s djetetom**

**3+**

 **ROBA** 2021  
GODINA RODE



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

**BUDI  
Tata**



# UVOD

Sve je više tata koji žive svoju ulogu tate drugačije od one kakve se sjećaju iz svog djetinjstva od svojih očeva, djedova. Oni su privrženiji, emocionalno povezaniji s djecom, prisutniji u životu svoje obitelji. Ulažući vrijeme, pažnju i ljubav u svoju ulogu tate, oni značajno utječu na živote svoje djece i obitelji, ali i na cijelu zajednicu.

No, mnogi tate trebaju podršku i pomoć u svojoj ulozi tijekom djetetova odrastanja, baš zbog nedostatka sličnih modela iz njihovog razdoblja odrastanja. Brojne smo tekstove i brošure posvetile ulozi novog tate i podržale tate u izazovnom ranom razdoblju roditeljstva, kad se tata doima kao "višak" i dijete je usmjereno na majku. Pomagale smo tatama pronaći svoje mjesto u ranom razdoblju života svoga djeteta.

U zanimljivom i dinamičnom vremenu odrastanja koje slijedi nakon prve tri godine života djeteta, tatina je uloga jednako važna, a načini na koje može aktivno sudjelovati i dijeliti brigu o djetetu brojni su i različiti. Ovo je razdoblje u kojemu će svaki tata lako pronaći svoje mjesto i načine njegevanja i razvoja povezanosti s djetetom.

Zašto su tate važni tijekom djetetovog odrastanja, kakav utjecaj i koje dobrobiti donose ravnopravnim dijeljenjem brige o djeci i prisutnošću u životima svoje djece predškolske dobi, možete saznati u ovoj brošuri. U brošuri ćete saznati i koje su potrebe rastućeg djeteta, predškolarca, kako ih tata može pomoći zadovoljiti na način koji je potpuno različit od majčinskog i koji time donosi brojne dobrobiti, zašto i na koje načine su tatina prisutnost i utjecaj u ovoj životnoj fazi djeteta nezamjenjivi i dragocjeni.

Naš je cilj ohrabriti tate na zadržavanje aktivne uloge u životu obitelji i podsjetiti da je njihova prisutnost i angažiranost uvijek važna.

Tata, bilo da se radi o biološkom ocu ili drugoj odrasloj muškoj osobi koja je prisutna u životu djeteta, važna je osoba u djetetovom životu, a odnos koji njeguje s majkom djeteta uvelike će odrediti kvalitetu života djeteta.<sup>1</sup>

## 1 Važne napomene:

U tekstu zbog jednostavnosti koristimo izraz "tata", ali jednako mislimo i na sve očinske figure - biološkog oca, poočima, skrbnika, posvojitelja ili drugu odraslu mušku osobu koja je aktivno prisutna u životu djeteta.

Izraz partner i partnerica u tekstu se jednako odnosi i na partnera i partnericu u životnim partnerstvima, kao i bivše partnere/supružnike.

# VAŽNOST POVEZANOSTI TATE I DJETETA

KADA JE TATA UKLJUČEN U ŽIVOT SVOJE DJECE, DJECA SU SRETNIJA I ZDRAVIJA.

2



Proučavajući odnos između djeteta i roditelja, znanstvenici su uočili da tatina ljubav ponekad na djecu ima veći utjecaj nego mamina. Istraživanja pokazuju ne samo da su tate sposobni za pružanje njege, već da djeca izravno profitiraju od roditeljskog doprinosa očeva. Ono što se dugo vremena nijekalo, ali intuitivno naslućivalo, nakon što je sve češće postajalo praksa, dobilo je i svoju znanstvenu potvrdu.

Saznanja iz brzorastuće znanosti ranog djetinjstva i ranog razvoja mozga pokazuju pozitivan, cjeloživotan utjecaj koji tate mogu imati pozitivnim sudjelovanjem u svakom stadiju života njihove djece. Dobrobiti koje proizlaze za djecu nisu ograničene samo na njihovo djetinjstvo.

Osobe čije su tate bili aktivno uključeni u njihovo djetinjstvo, imaju veće šanse ostvariti uspješniju karijeru, stabilan i dugotrajan brak te se kompetentnije nose sa stresom. Vezana saznanja ukazuju pak na to da emotivna odsutnost tate ima dugotrajan, negativan učinak na djetetov razvoj jer neovisno o tome žive li očevi u zajedničkom kućanstvu ili izvan njega, mogu biti jednako emotivno i psihički (ne)povezani s djecom.

## TATINA PRISUTNOST i dijeljenje brige o djeci doprinose



Dobrobiti koje proizlaze iz tatine uključenosti i povezanosti s djetetom, ne odnose se samo na dijete, povezanost između djeteta i tate pozitivno utječe i na tatu. Kad je tata aktivno uključen u život djeteta:

- On gradi odnos povjerenja i sigurnosti između djeteta i sebe, vezu s djetetom za čitav život, koja će se održati i u djetetovoj odrasloj dobi. Kada dijete odraste, ono će jednako biti podrška tati kao što je tata bio njemu, imat će blisku osobu na koju se može osloniti i na nju računati.
- On se učinkovitije nosi sa stresom; sama spoznaja da radi nešto u čemu uživa, izgrađujući snažan i stabilan odnos s djetetom, pomaže regulirati stres u drugim aspektima života.
- On jača samopovjerenje u vlastite socijalne i ostale vještine - osjeća da ima više toga ponuditi na poslu, kao roditelj, partner, prijatelj.

## Nastavak građenja povezanosti na temeljima prve tri godine

Odrastanjem djeteta uloga tate i partnera ne prestaje biti važna, samo se mijenja i nadograđuje, obogaćuje novim dimenzijama odnosa s djetetom. Mnogi se tate osjećaju slobodniji u interakciji s nešto starijim djetetom pa ako se i vi tako osjećate, sad počinje vrijeme u kojem kao tata možete zasjati punim sjajem. Ako ste dosad ravnopravno dijelili brigu o djetetu s partnericom i bili uključeni u život djeteta, već ste čvrsto povezani sa svojim djetetom i razdoblje koje slijedi samo je nadogradnja dobrog odnosa u kojemu cijela obitelj raste.

Čak i ako do sada niste bili intenzivno prisutni i uključeni u djetetov život, nije kasno da preuzmete aktivnu ulogu u životu djeteta i obitelji i potrudite se razvijati i njegovati povezanost i privrženost s djetetom.

Tate se ponekad ne snalaze najbolje u stvaranju prilika u kojima bi se mogli posvetiti djeci, ali je jako važno da se potrudite aktivno uključiti u život obitelji i biti prisutni u odrastanju djeteta. Isprva to može biti preuzimanje nekog od dnevnih zadataka oko djeteta, odlazak u šetnju ili pričanje priče za laku noć. S vremenom će, uz malo truda, svaki tata pronaći svoje mjesto.



Uspostavljanje ravnoteže između obiteljskog života i svega ostalog što čini obiteljsku svakodnevicu može biti izazov, ali nije nemoguće. Ukoliko tata želi (po)ostati važna osoba u životu svog djeteta, biti uključen u djetetovo odrastanje i utjecati na daljnji razvoj čvrste i bliske veze s njim, od pomoći mogu biti i ovi naši savjeti.

### **1. Nastavite s vašim večernjim ritualom (ili ga uvedite)**

Vrijeme pred spavanje idealno je za stvaranje rutina uz pomoć kojih ćete se lakše povezati s djetetom i produbljivati već nastalu povezanost. Pomozite djetetu oko večernje higijene, ponudite masažu pred spavanje, otplešite ples za laku noć s djetetom u naručju (dok je dijete još dovoljno lagano). Čitajte ili pričajte djetetu priče za laku noć, koristeći različite glasove za različite likove. Osmislite neku umirujuću igru ili aktivnost koja će vam biti zajednička rutina svaku večer.

### **2. Fizički kontakt je i dalje važan način povezivanja s djetetom**

Fizički kontakt omogućava trenutno povezivanje i njime naglašavate svoju prisutnost. Ponekad tate zaborave da i najjednostavniji čvrsti zagrljaj ima ljekovito djelovanje i produbljuje osjećaj povezanosti kako kod tate, tako i kod djeteta. Kad god možete, uložite malo vremena u zagrljaje i poljupce.

### **3. Razgovarajte**

Čak i kad ga nemate puno na raspolaganju, odvojite malo vremena za razgovor s djetetom. Kako dijete odrasta, komunikacija je vrlo važna za održavanje uključenosti u život djeteta. Dijeljenje misli, događaja i osjećaja njeguje vezu koju imate s djetetom i omogućava vam da zbilja upoznate svoje dijete.

### **4. Zajedno se bavite fizičkim aktivnostima**

Zajedničke fizičke aktivnosti potiču povezivanje i bliskost između tate i djeteta. Dijeljenje ljubavi prema istom sportu i bavljenje njime, zajednički rad na popravcima kućanskih uređaja, igračkaka pa čak i automobila, odlasci u šetnju, igranje loptom u parku, vožnja biciklom, samo su neke aktivnosti koje vam mogu biti zajedničke. Pronađite hobi u kojem možete uživati i vi i dijete te mu zajedno posvetite vrijeme.

### **5. Uključite dijete u svakodnevne aktivnosti**

I najobičniji kućni zadaci mogu se pretvoriti u zajedničku aktivnost i prilika su za povezivanje tate i djeteta. Osim što će dijete uz vas stjecati nove vještine na njemu najbližiji način, kroz igru, ono se osjeća korisno i važno i jača svoje samopouzdanje. Tata svojim primjerom uči dijete da u obitelji svi ravnopravno sudjeluju u kućanskim poslovima, što je važna životna lekcija.

## BONUS SAVJET ZA MAME

IMAJTE POVJERENJA U SVOG PARTNERA I NJEGOVE SPOSOBNOSTI TE MU DAJTE PROSTORA DA IZGRADI SVOJ ODNOS S DJETETOM, POTPUNO RAZLIČIT OD VAŠEG.

## KAKO TATE dijele brigu o djeci

NJGOVANJE  
POZITIVNOG  
ODNOSA S  
MAJKOM DJETETA



KORIŠTENJE  
PRIMJERENIH,  
NENASILNIH  
METODA  
DISCIPLINIRANJA



ZAŠTITA I  
OSIGURANJE  
SREDSTAVA ZA ŽIVOT



KORIŠTENJE  
PRAVA NA  
RODITELJSKI  
DOPUST



SUDJELOVANJE U  
SVAKODNEVNIM  
OBITELJSKIM  
OBAVEZAMA



UPOZNAVANJE  
DJETETA S  
VANJSKIM  
SVIJETOM



PRUŽANJE  
POZITIVNOG  
UZORA



PROVOĐENJE  
VREMENA S  
DJECOM



POSJETI  
LIJEČNIKU I  
STOMATOLOGU





# RAZVOJ I POTREBE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

Jedno od najvažnijih razdoblja u djetetovom životu jest predškolsko doba kojim se u širem smislu smatra razdoblje od treće do šeste godine života.

Nakon turbulentnog razdoblja u kojem je vaša mala gugutava beba izrasla u dijete koje već može verbalizirati neke svoje potrebe, komunikacija s vanjskim svijetom, kao i unutarnji svijet djeteta postaju bitno kompleksniji. Gledajući sveukupnost našeg života kao ljudi, djetinjstvo i adolescencija u svojoj su cjelini obilježeni skokovitim, strelovitim i brzim rastom i razvojem, a isto je i u ovom razdoblju. Njegova osnovna značajka jest ubrzani rast i razvoj.

Kada govorimo o razvoju djeteta, važno je znati da govorimo o djetetu kao cjelovitoj osobi, gdje jedna razvojna potreba za sobom nužno povlači ostvarenje druge. Emocionalni razvoj nekad dolazi kroz ono što nama izgleda kao čisti napredak u motoričkom razvoju. Pokušat ćemo odijeliti razvojne potrebe djece po vrstama, ali nekada granice nisu tako jasne i molimo da to imate na umu prilikom čitanja teksta.



## Emocionalne potrebe i odnosi s drugima

Mnoga djeca s tri godine kreću u intenzivnije kontakte s okolinom; članovi obitelji i njihovi bliski prijatelji više nisu jedini ljudi koji ih okružuju i svakodnevno susreću. I ona djeca koja su već s godinu dana krenula u jaslice pa u vrtić, sada na drukčiji način doživljavaju svoju okolinu. Tu su odgajatelji u predškolskim ustanovama, druga djeca koja čine njihovu odgojnu skupinu, kao i djeca s kojima po- hađaju aktivnosti u popodnevnim satima. Iz individualne igre, koja je bila dominantna do sada, dijete se od treće godine nadalje sve više okreće skupnoj igri, te pokazuje interes za druge u želji za interakcijom.

8

Djetetova igra postaje sve češće socijalna, promatra sebe u odnosu na vršnjake i stariju djecu, bebe postaju neka jasno drukčija bića

koja treba paziti, sve je češće u govoru prisutno "kad narastem, ja ću...", a odrasli mogu čuti i pokoje "neću!"

U ovom razdoblju djeca će češće ispitivati roditelje o drugim osobama u njihovim životima, primjećivat će i neke specifične različitosti.

DIO DJECE MORAT ĆE SE SUOČITI S OKRUTNOM ISTINOM DA SE NEKA DJECA S NJIMA NAPROSTO NE ŽELE IGRATI. ODBIJANJE ZAJEDNIČKE IGRE OD STRANE VRŠNJAKA, KAO I ISKLJUČIVANJE IZ SKUPINE, NIJE TAKO RIJETKA POJAVA, ALI JE ZA DJECU (PA I ZA RODITELJE) IZUZETNO BOLNA - I TO OPRAVDANO. IAKO ĆETE IMATI PORIV ODRADITI OZBILJAN RAZGOVOR S DJECOM KOJA SU ODBILA VAŠE DIJETE - TO NIJE VAŠ ZADATAK. VAŠ JE ZADATAK OSNAŽITI SVOJE DIJETE U PRIHVAĆANJU DA GA IZ RAZLOGA NA KOJE ON NAJČEŠĆE NE MOŽE UTJECATI NEKAD NETKO MOŽE ODBITI. TO JE TEŠKA LEKCIJA, ALI UČI DJECU DA POKUŠAJU NE PROMATRATI DRUGE KROZ SEBE, ALI I DA JE TUĐE "NE" NUŽNO POŠTOVATI. VAŠA SMIRENOST I STABILNOST OVDJE JE KLJUČNA.



Ukoliko primjećujete da je vaše dijete sklonije agresivnim ispadima, češće prisvaja tuđe igračke te da bi to mogao biti uzrok isključenja, opravdano je objasniti djetetu da neka ponašanja drugima nisu u redu i da se loše osjećaju. Naglašavajući da je sve u redu s djetetom, nježno davajući primjer boljeg rješenja situacije od onog koje je djetetu češće, možete utjecati na to da druga djeca s vremenom ponovno uključe i vaše dijete u igru.

Djetetov emocionalni život je sve kompleksniji, njegov krug doživljenih emocija se proširuje, a u skladu s tim potrebno je i proširenje vokabulara koje će djetetu pomoći imenovati te emocije. Neki su roditelji odrastali u obiteljima u kojima se emocije nisu imenovale, o emocijama se nije razgovaralo. Od iznimne je važnosti da se taj obrazac promijeni.

Potičite dijete na verbalno izražavanje emocija, na opis tjelesnih senzacija koje ih prate i nemojte se bojati onih neugodnih emocija poput ljutnje, tuge ili straha - sve su one tu s razlogom.

Sav razvoj na emocionalnom i socijalnom planu prepun je izazova pa je potrebno puno ljubavi, strpljenja i usmjeravanja odraslih kako bi djeca razvijala zadovoljavajuće odnose s drugima.

## Motorički razvoj

Iako je svako razdoblje u sazrijevanju djeteta izazovno na određen način, predškolsko doba izazov je na više razina. Dijete je u



tom razdoblju motorički sposobnije za brze i dinamične kretnje, njegova potreba za istraživanjem i različitim izazovima velika je i zbog svega toga potrebna je neprestana pažnja roditelja. Nije potrebno da budete kontinuirano prisutni i da ne dozvoljavate djetetu autonomiju, samostalnost i, vrlo važno, privatnost - ali važno je da sada sve ono što ste gradili kroz prve tri godine kroz emocionalnu sigurnost i privrženost, preoblikujete u obostrano povjerenje i poštovanje. Budite iskreni prema djetetu i očekujte i tražite isto i od njega.

Nemojte osuđivati nestašluke, padove, penjanja na one visine za koje se i vi zapitate koliko su sigurne, nego budite čvrst i jasan oslonac, pokazite primjerom i dopustite da se neke lekcije nauče na vlastitoj koži. Dijete će možda izraziti interes prema nekom sportu ili osvijestiti da sportovi doista nisu za njega. Igra, motorička igra, ostaje važan aspekt djetetova fizičkog razvoja i krucijalna je i za motoričke sposobnosti kao i općenito fizičko zdravlje u ostatku života. Sjedenje pred TV-om ili igranje igara na elektroničkim uređajima u ovoj dobi donose nemjerljivo više štete i gotovo nikakve koristi pa modelirajte ponašanje u kojem ove aktivnosti nisu zastupljene.

Da bi dijete bilo u pokretu, fizički aktivno, nije potrebno upisivati ga u organizirane aktivnosti za djecu (ali možete, ako se to u gradu nudi i vaše dijete pokaže interes). Možete dijete uključiti u fizičke aktivnosti koje vesele vas ili zajedno isprobajte neku novu. Otkrijte planinarenje, plivanje, bicikliranje, rolanje - efekt će i po vaše zdravlje biti značajan.

## Kognitivni razvoj i razvoj govora

Kod većine djece početkom ovog razdoblja vidljiv je izuzetno veliki napredak u razvoju govora - fond riječi kao i složenost rečenica znatno se povećavaju te je važno poticati njihov pravilan izgovor.

Korigirajte vlastite jezične nepravilnosti, trudite se izgovarati riječi jasno. Moguće je da će djeca miješati rodove u govoru, to je normalno, ne brinite da će se takva forma govora zadržati dugoročno. Za neku djecu, njihova glava i čeljust mogu biti premale za izgovor nekih glasova - posavjetujte se s odgajateljima u vrtiću ili odvedite dijete na logopedsku procjenu ukoliko vam se čini da neki aspekti govora nisu najbolje razvijeni ili da je razvoj neujednačen.

RAZGOVARAJTE S DJETETOM ČESTO I O RAZLIČITIM TEMAMA. STRUČNJACI SE DANAS SLAŽU DA NAČIN NA KOJI TATA RAZGOVARA S DJETETOM SNAŽNIJE DOPRINOSI RAZVOJU GOVORA OD NAČINA NA KOJI MAMA RAZGOVARA.



Djeca postavljaju mnoga pitanja i očekuju na njih odgovore. Kada odu spavati, pronađite odgovore. Nekad može biti teško nakon napornog dana odgovarati na brojne zahtjeve djeteta pa ulaganje truda i vremena može biti preplavljujuće. Zapamtite, vi ste svom djetetu prozor u svijet i u sve što ga čeka, možda ćete gledajući svoju ulogu na taj način lakše pronaći vremena za njega.

U jednom trenutku dijete će početi postavljati pitanja na koja vam je emocionalno teško odgovoriti (poput pitanja o smrti ili bolesti člana obitelji) ili na koja niste niti sami sigurni kako odgovoriti (poput pitanja o spolnosti). Uvijek odgovarajte iskreno, nemojte davati više informacija od onoga što dijete traži i ne uskrađujte informacije odgovarajući "premalu/a si da bi to znao/la". Dijete sada uči o prolaznosti života, o gubitku, o razlici među spolovima i o vlastitom nastanku - iako se vama čini malenim, ako zna postaviti pitanja - ono zaslužuje dobiti i odgovor. Vlastite nesigurnosti oko toga kako dati odgovor možete prokomentirati s majkom djeteta, u grupi roditelja ili sa stručnom osobom.

Dječji malen i poznati svijet odjednom postaje veći i oni su u situaciji u kojoj moraju naći nove okvire kako bi se i dalje osjećali sigurno i zaštićeno te je pomoć odraslih u prilagodbi i zadovoljenju djetetovih potreba nužna i neizostavna.



## Kako tata može pomoći zadovoljenju djetetovih potreba

Mnogi tate u ovom razdoblju djetetova odrastanja vide jasniji smisao svoje uloge. Bilo da su do sada aktivno gradili povezanost s djetetom ili su se odlučili sada aktivnije uključiti, ovo je razdoblje kada tate mogu jasnije vidjeti djetetove potrebe i na njih odgovoriti.

U mnogim obiteljima mama je ta koja je možda do sada bila aktivnije uključena o brigu oko djeteta pa sada nastupa vrijeme kada tata traži svoj prostor. Važno je napomenuti da taj prostor tata mora sam pronaći (ako ga nije zauzeo ranije) te da će se možda susresti s maminim negodovanjem. To nipošto ne znači da mama ne želi dijeliti taj prostor s tatom djeteta, već joj je potrebno da se uvjeri da se na tatu djeteta može osloniti i ravnopravno s njime podijeliti brigu o djetetu.

Vrlo je korisno za dobre odnose u obitelji da tata porazgovara s mamom o tome koja su njena očekivanja, te da tata iznese svoja viđenja i želje kako bi zajedničkim razgovorom uskladili aktivnosti u najboljem interesu djeteta. Tata mnogo toga može naučiti od mame i zato je vrijedno poslušati kako ona vidi dijete, no jednako tako važno je da se tata osjeća ohrabreno podijeliti i svoju perspektivu, želje, strahove, nadanja kako bi zajednički jedno drugome mogli biti potpora u roditeljstvu.

U predškolskoj dobi dijete uči složenije motoričke vještine i u razvoju motorike očevi su pravi izbor za dijete. Oni su često fizički snažniji od majki te sinovima mogu pružiti ono što je njihovom razvoju prijeko potrebno, a to je hrvanje i borba. Generalno, očevi mogu bolje stimulirati motoriku kod djece i odgovoriti na njihove potrebe, lakše će trčati za njima, odvažiti se na nove motoričke vještine, biti okretniji. Djevojčice su često spretnije u finoj motorici od dječaka u toj dobi stoga očevi mogu s njima vježbati preciznost. Očevi su pokazali sposobnost za dobru procjenu djetetovih mogućnosti zato mogu biti poticajni u ohrabrivanju djeteta na savladavanje fizičkih izazova. Pritom je izuzetno važno da se vodi računa o fiziološkoj zrelosti djeteta kako preranim poticanjem ne bi doveli do straha i nesigurnosti kod djeteta. Nasuprot tome, ako djetetu pružimo pomoć u savladavanju istih, dijete je zadovoljno i ponosno zbog postignutog, što svakako doprinosi višem samopouzdanju.

Očevi su odlični partneri u igri, često se mogu neometano prepustiti igri, što uvijek pridonosi stvaranju trajnih uspomena u odrastanju.

Mnoga djeca u odrasloj dobi pamte igre s očevima, duge šetnje, odlaske na sladoled i slično.



Dijete je u predškolskoj dobi orijentirano na zajedničku igru i interakciju s vršnjacima. Potrebno je puno poticaja i praćenja, artikuliranja poželjnog i nepoželjnog ponašanja u stjecanju socijalnih vještina, stoga očevi mogu biti važni učitelji u djetetovom učenju na pogreškama, iznalaženju konstruktivnih rješenja kod zajedničke igre s vršnjacima. Očevima se često sviđa preuzimanje na sebe vođenje djece na izvanvrtničke aktivnosti, što predstavlja idealnu priliku za „njihovo“ zajedničko vrijeme, za učenje o međuljudskim odnosima kroz primjer – tata s drugim roditeljima, a dijete sa svojim vršnjacima. Djeca su često ponosna na svoje očeve koji razvijaju prijateljske odnose s roditeljima njihovih vršnjaka.

Otac predstavlja model svojoj djeci. Izuzetno je važno da se ne ustručava pokazati emocije, imenovati ih i o njima otvoreno razgovarati s djecom. Njegova otvorenost prema emocijama osobito je važna za razvoj dječaka jer je u našem društvu još uvijek izrazito prisutan stav da muškarci ne trebaju pokazivati emocije, da su slabi ako su otvoreno emotivni.

Bez obzira jesu li roditelji u partnerskom odnosu ili razvedeni, važno je da se jedno prema drugome odnose s poštovanjem. Na taj način djeci pokazuju poželjne vrijednosti u životu u međusobnom postupanju te istovremeno osiguravaju sigurnu okolinu. Kćeri koje su odrasle s ljubavlju oca, rastu s osjećajem da su vrijedne te da su zaslužile biti tretirane od partnera s poštovanjem, pa će i one te vrijednosti tražiti u partneru. Dječacima istovremeno pokazuju kako se odnositi prema ljudima koje volimo.

U ovoj je dobi dijete i samostalnije u obavljanju higijene, no još uvijek treba svakodnevnu pomoć u tome, pa tate s djecom mogu imati neke zajedničke rituale kako bi se higijenske navike poticale i očuvale (tuširanje djece, zajedničko pranje ruku, zubiju).

U postavljanju granica, što je jedna od najvažnijih značajki ovog razdoblja, tate znaju biti jasniji u izražavanju zahtjeva prema djeci, što djecu čini sigurnijima u njihovu izvršavanju. U nekim obiteljima majke znaju biti pojačano osjetljive na djetetovo negodovanje, dok je tata kulturološki spremniji djetetu poslati poruku da može izdržati osjećaj frustracije kad nije sve onako kako bi ono željelo.

Stoga je važno da tate ponekad osiguraju vrijeme s djecom bez prisustva majki kako bi mogli nesmetano razvijati odnos s djetetom i biti u potpunosti odgovorni za kvalitetu tog odnosa. Za zdrav rast i razvoj ponajviše je potrebna ljubav, bliskost i nježnost zato ju treba pokazivati u svakoj interakciji s djetetom.

Tijekom čitavog djetinjstva igra ostaje glavna aktivnost kroz koju dijete uči, otkriva, istražuje i upoznaje svijet oko sebe. Jako je važno dopustiti djetetu da provodi vrijeme u igri koja neće biti ograničena strukturom i pravilima, ali treba imati na umu i da je igranje odlično vrijeme u kojem se roditelji mogu bolje povezati s djecom te izgraditi blisku vezu.

## Zašto je važno da se tata uključuje u igru s djetetom?

Tate se često igraju malo drugačije!

Načini na koji se mame i tate igraju s djecom, ovise dijelom o njihovom karakteru, ali i o karakteru djeteta. Međutim, generalno, mame i tate imaju drugačije stilove igranja, a svaki način igranja je izvrstan način kako uspostaviti i održati zabavnu, nježnu vezu punu ljubavi sa svojim djetetom. Načini igranja s djecom koji slijede kao prijedlozi, prirodnije dolaze tatama i tate ćete češće pronaći kako se s djetetom zabavljaju u nekoj od ovih aktivnosti.





## 1. Gruba igra

Ovo je vjerojatno prva slika koju zamislite kada vam netko spomene tatu koji se igra s djecom. Ova igra često uključuje neku vrstu grubosti, poput hrvanja ili naguravanja, cike i vriske u kojoj podjednako uživaju djevojčice i dječaci.

**Zašto je važno:** Iako može izgledati blesavo, grublja igra važna je za razvoj djeteta jer mu pomaže istražiti tjelesne granice, testirati koordinaciju i poboljšati ravnotežu.

## 2. Smiješne pjesme i igre

Jeste li ikada pitali svog tatu da otpjeva neku uspavanku? Vjerojatnost je velika da će tate promijeniti riječi dječjih pjesmica i uspavanki, te izmisliti drugačije završetke priča.

**Zašto je važno:** Pričanje priča preko uspavanki i pjesmica pomaže djeci razviti jezične sposobnosti, razumjeti likove te predvidjeti sljedove događaja te obrasce priča. Kada tate mijenjaju riječi, time pokazuju kako kreativno razmišljati izvan uobičajenih okvira.

## 3. Neuredna igra

Ukoliko vam treba partner u zločinu za igranje u blatu, s balonima punim vode ili paintball, tate su pravi izbor. Ovakva vrsta igre ne mora prestati kako vam dijete odrasta, upravo suprotno, može nastaviti dugo u mladenačku dob djeteta.

**Zašto je važno:** Neuredna igra potiče motoričke vještine i koncentraciju, rješavanje

problema te pruža jedinstveno osjetilno iskustvo. Samo se prisjetite kako je to zakoračiti bos u blato!

## 4. Građenje i rješavanje problema

Bilo da se radi o građenju kućica, brodića ili prikolica, tate su odlični u poticanju praktičnih zadataka iz prve ruke. Ako ste tata koji voli graditi i izrađivati stvari, stavite malu radnu površinu s dječjim alatom pored vaše radne površine kako biste svoje dijete uključili u to što radite. S djecom se možete baviti i slaganjem slagalica ili građenjem kućica od sitnih Lego kockica, a i svoje alate i radnu površinu možete učiniti poligonom za igru i učenje.

**Zašto je važno:** Igranje korištenjem ruku potiče prostornu orijentaciju, dobru kontrolu pokreta, rješavanje problema, analiziranje, planiranje, kreativnost te koordinaciju oko-ruka – što je stvarno mnogo!

## 5. Tatin smisao za humor

Svaki tata ima neke svoje viceve i smisao za humor koji najviše nasmijava upravo njega. U stvari, najbolje tatine fore mjere se po količini kolutanja očima i dubokim uzdasima ukućana.

**Zašto je važno:** Iako se radi manje-više samo o zabavi, no kroz ove šale tata pokazuje kako treba ponekad biti samokritičan, te s vremena na vrijeme moći pogledati na svjetliju stranu života. Ove šale uče nas i kompleksnosti jezika.

## 6. Sport i avanturizam

Bilo da se radi o timskom sportu, jahanju, trčanju ili istraživanju prirode, tate često stavljaju naglasak na važnost kretanja i tjelesnog razvoja i spretnosti. I dječaci i djevojčice trebaju ovakvu vrstu redovite vježbe, bilo da žele postati sportaši ili samo uživati trčeći po parku.

**Zašto je važno:** Uspostavljanjem dobrog primjera za svoju djecu, očevi podučavaju kako je kretanje i tjelesna aktivnost važna – što je vrijednost koju će djeca nositi sa sobom kroz život. Vježbanje je dobro i za mentalno te emocionalno zdravlje, zdravlje kostiju, imunitet, zdravu tjelesnu težinu te mnogo drugih stvari.

16

## Tata i odgojno obrazovna uloga

**TATE UKLJUČENI U  
ODGOJ DJECE DONOSE  
POZITIVNE UČINKE KOJI SU  
JEDINSTVENI I POSEBNI.**

Većina djece uključena je u predškolskoj dobi u odgojno-obrazovne ustanove. Neka djeca već u prvoj godini života pohađaju jaslice, od treće godine vrtić ili najkasnije u godini prije škole



pohađaju obavezan predškolski program. Na taj način, dolaskom u školu, imaju već neka predznanja potrebna za daljnje školovanje kao i razvijene neke socijalne vještine.

Bez obzira kada dijete kreće u skupinu koju će svakodnevno pohađati, ono će imati razdoblje prilagodbe koji za čitavu obitelj predstavlja veliki izazov. Promjena rutine i količine vremena koje će od sada dijete provoditi s drugim osobama nije jednostavna ni za roditelje ni za dijete. Izuzetno je važno dobro se pripremiti i informirati kako bi taj proces uspješno zajedno prevladali. Za proces prilagodbe važno je da roditelji u dogovoru s odgojnom ustanovom predvide nekoliko slobodnih dana kako bi mogli dogovorenom dinamikom voditi dijete u ustanovu. Neki roditelji odlučuju da će tata biti taj koji će s djetetom u prvim danima odlaziti u jaslice ili vrtić. Ta je odluka dobra iz nekoliko razloga. Kako je još uvijek u većini obitelji mama ta koja je s djetetom na roditeljskom dopustu dok je tata odlazio na posao, promjena rutine manja je za njega nego za majku. Stoga tata odlazak djeteta u vrtić može manje osjetiti nego majka. Upravo ta činjenica omogućuje tati da na tu promjenu gleda smirenije i s manje emocija, što će dijete svakako osjetiti.

Poznato je da djeca čiji roditelji na odlazak u vrtić gledaju pozitivno, tako i počinju doživljavati svoju novu svakodnevicu. Bez obzira na to što će im promjena rutine stvarati stres, on će svakako biti umanjen vjerom roditelja da je vrtić u ovom trenutku najbolje mjesto za dijete. Nadalje, tata će dobiti vrijednu priliku da sudjeluje u važnom događaju djetetova

života te samim sudjelovanjem u procesu prilagodbe postati i njen sastavni dio. Možda će u budućnosti dogovor između roditelja biti takav da tata nastavi svakodnevno voditi dijete u vrtić, što djetetu i tati daje priliku da dijele zajednička iskustva.

Mnoge majke govore da su zahvalne što nisu prolazile s djetetom sami čin odvajanja kada ostavljaju dijete ne nekoliko sati istovremeno znajući da je s djetetom netko tko je njihov i brižan.



Neka djeca, kako rastu, otkrivaju nove interese i roditelji ih u želji da ih podrže u tome, upisuju na razne aktivnosti. Neki roditelji odlučit će se za sport, neki za ples, kreativne radionice ili pak učenje stranih jezika. Za što god se odluči-te, takva odluka predviđa određen vremenski angažman.

U nekim obiteljima tate u potpunosti preuzimaju brigu oko odvoženja, a ako je riječ i o nečemu što je roditelju blisko, rado djecu potiču da razviju ljubav prema aktivnostima koje pohađaju. Stoga često možemo vidjeti tate na sportskim događanjima kako bodre svoju djecu. Važno je napomenuti da djeca prvenstveno imaju pravo na igru i sigurno okruženje, kao i na rutinu koja uključuje pravodobne i zdrave obroke, te prijeko potreban san, zato te vrijednosti trebaju imati prioritet u odnosu na ambiciju. Ovo je razdoblje kada djeci još uvijek omogućujemo da iskuse razna iskustva, pronađu mjeru koja im najbolje odgovara dok je za ozbiljnije uključivanje u aktivnosti vrijeme u školskoj dobi.

UKLJUČIVANJE DJECE U ORGANIZIRANE I KOMPETITIVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI MOŽE GRADITI NATJECATELJSKI DUH I OSJEĆAJ ODGOVORNOSTI I PRIPADNOSTI GRUPI. ISTOVREMENO, RODITELJIMA SE MOŽE DOGODITI DA DJEČJE SPORTSKE AKTIVNOSTI NE GLEDAJU KAO KVALITETNO PROVOĐENJE VREMENA VEĆ KAO OZBILJNU STVAR KOJOJ SE DIJETE MORA U POTPUNOSTI POSVETITI. IAKO TREBA POTICATI ODRŽAVANJE INTERESA ZA JEDNU AKTIVNOST ZA KOJU SE DIJETE ZAINTERESIRALO, NEMOJTE SMETNUTI S UMA DA JE TO - DIJETE. KAO ŠTO I VI MIJENJATE INTERESE KAKO RASTETE I RAZVIJATE SE (SJETITE SE KOLIKO STVARI KOJE STE RADILI PRIJE NEKOLIKO GODINA SADA VIŠE NISU ZANIMLJIVE), U TURBULENTNOM RAZDOBLJU DJETINJSTVA INTERESI SE MOGU ČESTO MIJENJATI. I TO JE U REDU.



Izazovi će se pojaviti i u vršnjačkim odnosima i bit će potrebno mnogo roditeljskog strpljenja kako biste djetetu pomogli u navigaciji međuljudskim odnosima.

Tata može vrijeme koje provodi s djetetom iskoristiti da razgovaraju o tome kako se osjeća, kako je ono provelo dan, te da sasluša je li dijete doživjelo neke izazovne situacije u kojima mu je potrebna pomoć. Prva prijateljstva donose i prve sukobe, kako oko igračaka tako i oko pozicije koju djeca žele u društvu, stoga su upute kako riješiti sukobe temelji za njihove daljnje odnose. Ponekad djetetu samo treba topao tatin zagrljaj kada doživi nepravdu ili ima naporan dan.

Angažirani tate ponekad će se osjećati potpuno nemoćno i nekompetentno u ovom izazovnom razdoblju. To nije ništa neobično, dapače, samo je znak da su svjesni i odgovorni roditelji. Razgovor s majkom djeteta ili drugim tatama može uvelike pomoći u snalaženju i pronalasku boljih odgovora.

# RAVNOPRAVNO RODITELJSTVO

Iako je kroz povijest, pa i danas u nekim slučajevima (brojnijim nego što bismo to možda htjeli), uloga očeva bila primarno priskrblijvanje skloništa i hrane za obitelj, svjesni smo koliko je tata važan dio odrastanja djeteta - kroz svoj utjecaj na samo dijete, ali i kroz pružanje podrške i suradnju s mamom.



# RODITELJI

## partneri u podizanju djeteta

### TATA

Pomaže mami shvatiti potrebe rastućeg dječaka.

Ima vremena biti nasamo s djetetom, a mama ga podržava u tome. To vrijeme tati daje osjećaj obuzetosti djetetom, te mu pomaže otkriti očinske instinkte.

Razumije kako je dijeljenje svakodnevnih obiteljskih rutina u obitelji bitno za povezivanje i pravo dijeljenje roditeljskih odgovornosti.

Potiče mamu da pronađe interese i van doma, čak i kad se njoj to ne čini važnim i zabavnim.

### MAMA

Pomaže tati shvatiti potrebe rastuće djevojčice.

Ne ostavlja popis aktivnosti koje tata mora raditi s djecom, nego daje prostotra tati da razvije vlastita iskustva.

Prepušta dio svakodnevnih obiteljskih rutina u obitelji tati jer razumije da je to bitno za povezivanje i pravo dijeljenje roditeljskih odgovornosti.

Potiče tatu da gradi i jača svoju roditeljsku ulogu, čak i onda kad se osjeća nesiguran oko toga.



## Tata kao partner

Prvotna veza stvara se između roditelja - tate i mame. Iako dolaskom djeteta dobivate novu ulogu, onu tate, uloga partnera ostaje jednako važna. To je odnos koji se mora trajno njegovati, raditi na njemu i održavati ga kako bi i roditeljstvo moglo funkcionirati. Zajedničke aktivnosti vas i partnerice - odlasci u kino, vikendom na izlete, u kazalište pa i u zajedničke kupovine - trebaju opstati i nakon dolaska djeteta.

Da, u mnoge aktivnosti sada ćete uključivati i dijete, ali od iznimne je važnosti da i dalje imate zajedničko vrijeme bez djeteta.

Kao partner, možete partnericu odvesti na večeru, organizirati vikend u toplicama ili joj dati do znanja da vrijeme s njom cijenite i trebate. Naravno, nemojte zaboraviti da za to zajedničko vrijeme morate osigurati i sigurnu osobu koja će preuzeti brigu o djetetu (bake, tete ili druge osobe koje su na neki način dio obitelji). Načini uključivanja vas kao partnera u roditeljstvo pridonijet će i tome da vaša partnerica mirno i neopterećeno pristane na sudjelovanje u vašem zajedničkom provođenju vremena.





## Ravnopravno dijeljenje brige o kućanstvu

Tradicionalno je u našem društvu da većinu kućanskih poslova žena nosi na svojim leđima. Od čistog fizičkog rada, do toga da vodi brigu o nabavci namirnica (i kuhanju), odjeće i obuće za djecu, vodi brigu o tome kada se i koje rublje pere, kada upaliti koji aparat da se najmanje troši struje, kada se plaćaju režije i slično. Naravno, postoje brojne individualne razlike od obitelji do obitelji - tako u nekim obiteljima tata može biti glavni kuhar ili plaćati račune, ali u globalu doista govorimo o tome da majke nose disproporcionalni dio poslova na sebi. Iznimno je važno da podjela kućanskih poslova bude ravnomjerna i pravedna - da oba partnera sudjeluju sukladno dogovoru i ostalim obavezama, osobito onima izvan kuće.

### **Kada je vrijeme za ravnopravnu podjelu poslova? Upravo sad.**

Možete i sami prepoznati koji su poslovi koje vaša partnerica obavlja svakodnevno, ali slobodno ju i pitajte. Ako ne znate kako razvrstati rublje ili upaliti perilicu rublja - pitajte ju i naučite. Usisivač nije apsolutno ništa kompliciraniji od automobila koji svaki dan vozite. Ako ne znate gdje stoje krpe za prašinu, sigurni smo da će vas partnerica rado uputiti.

Sastavljajte zajednički popis namirnica za kupnju, tako ćete biti uključeni u vođenje računa o tome koje namirnice nedostaju u kućanstvu. Može biti u verziji papira na frižideru ili u nekoj od aplikacija koje možete dijeliti.

Podijelite tko će kada preuzeti zajednički popis namirnica i obaviti kupovinu. Bitno je da ne razmišljate samo o onom dijelu namirnica koji je potreban vama - imate još članova obitelji i svatko od njih ima svoje potrebe.

Kao i kod svega - i ovdje je važna komunikacija. Moguće je da će vaša partnerica imati neke stvari koje želi raditi sama ili neki određen način na koji radi stvari. Važna je lekcija i vama i vašoj partnerici da nije bitno kako se neke stvari naprave, sve dok se one naprave - vaš način je validan i partnerica ne treba nadzirati što radite niti od nje vi trebate tražiti kontrolu i pomoć oko onoga što radite.

### **Kako se uključiti u kućanske poslove?**

- 1. Razgovarajte** - pitajte svoju partnericu oko čega i na koji način joj možete pomoći. Bitno je da ju ne pitate "Mogu li pomoći? nego "Kako mogu pomoći?"
- 2. Uočite** - obratite pozornost na one stvari koje vaša partnerica radi kroz dan, svakodnevno, i samoinicijativno se ponudite da ih preuzmete ili ih obavite dok ona radi nešto drugo
- 3. Imajte samopouzdanja** - znajte da vi možete sami odraditi sve poslove koje i ona odrađuje, samostalno i jednako dobro. Najveći neprijatelj oko takvih pitanja najčešće smo mi sami, odnosno naš manjak vjere u vlastite sposobnosti.

**4. Nemojte stalno ispitivati što treba napraviti i na koji način** - ako podijelite poslove, držite se podjele. Ako stalno ispitujete partnericu što i kako trebate napraviti, prekidat ćete ju u njenom poslu i prije ili kasnije ćete završiti u konfliktu. Pitajte jednom. Sasvim je u redu određene stvari i zapisati.

Hrvatska:

### HRVATSKI TATE SUDJELUJU U OBITELJSKIM OBVEZAMA

96%

Popravci u kući

74%

Kupovina hrane

27%

Čišćenje kupaonice

39%

Kuhanje

76%

Plaćanje računa

BUDI  
Tata

24

## Što dijete uči od roditelja koji ravnopravno dijele brigu o kućanstvu?

Osim toga što ćete postići ravnopravniji odnos u vlastitom domu i više shvaćati koliko vaša partnerica pridonosi kroz svakodnevni nevidljivi rad, svom djetetu ćete dati primjer ravnopravnosti i uvažavanja vremena i truda koji oba partnera ulažu u obitelj. Upravo će tata dati primjer o tome da je u redu i da je važno da sudjeluje u takvim aktivnostima u domu. U ovoj fazi djeca i dalje doživljavaju svoje roditelje kao svemoćne, uvijek u pravu i gotovo superjunake, a kada su ti superjunaci doista takvi - kada iskazuju poštovanje, uvažavanje i ljubav prema partnerici i kroz aktivno uključivanje u brigu oko kućanstva - to stvara divan i neuništiv temelj da i djeca budu takva kad odrastu.

Važno je u kućanske poslove uključiti i djecu - možete to napraviti tako da vama pomažu u zadacima, a kako postaju stariji, tako mogu preuzimati samostalno neke poslove. Nakon svakog obroka već u četvrtoj godini mogu svoj tanjur spremati u sudoper ili u suđericu, svoju prljavu odjeću mogu već s 3 godine odnijeti u košaru za prljavo rublje. Obaveza spremanja igračka može biti isključivo dječja, čime ih učite da su odgovorni za prostor u kojem borave i stvari koje im pripadaju. Bitno je znati da ne mogu očekivati da će netko uvijek za njima spremati i na taj način uzimati zdravo za gotovo tuđe vrijeme i trud. Kada moraju sami uložiti u trud i vrijeme, sami uče cijeniti i tuđe i svoje. Također, uče da mogu biti samostalni u širokom spektru aktivnosti i da ne ovise uvijek o drugima. Prepustite im da rade sami, podržite ih u ideji da nešto mogu sami i napomenite im da imaju pomoć od vas ako ju trebaju. Nemojte im oduzimati stvari ili obavljati nešto za njih.

Kada je u pitanju sudjelovanje u kućanskim poslovima, osim izlaganja određenim kemikalijama koje se koriste kod čišćenja, djeca u pravilu mogu sudjelovati kao mali pomagači u svemu. U kuhanju mogu sudjelovati tako da pod nadzorom miješaju, nakon 4. godine već mogu i sami sjeckati neko povrće malim nožićem, mogu sudjelovati i kroz davanje ideja što će se kuhati koji dan. Mogu si sami pripremati doručak ili večeru. Mogu također pomagati u poslovima oko auta - čišćenju ili popravljanju. Bitno je da uvijek sudjeluju na siguran način, odnosno da se pobrinite da prilikom svog pomaganja nisu ugroženi.



## Zadaci primjereni dobi koje možete povjeriti djetetu:

### Djeca 2-3 godine:

- Pospremanje igračka
- Slaganje svoje odjeće
- Odlaganje prljave odjeće u košaru za pranje
- Postavljanje dijela pribora za jelo na stol
- Brisanje prašine s ravnih, niskih površina

### Djeca 4-5 godina:

- Hranjenje kućnih ljubimaca
- Zalijevanje kućnog bilja
- Pospremanje kreveta
- Usisavanje (malim ručnim usisavačem)
- Brisanje stola nakon jela
- Brisanje prolivene tekućine
- Raspremanje kuhinjskog stola

### Djeca 6-7 godina:

- Sudjelovanje u kuhanju (guljenje povrća i voća)
- Brisanje podova i prašine
- Iznošenje smeća
- Pražnjenje perilice za suđe
- Slaganje odjeće sa sušila

Uz vaš nadzor i pomoć, svaki se zadatak može zajednički obaviti i prilika je za povezivanje s djetetom.

## Teret mentalnog rada u obitelji

Osim kućanskih poslova koji su relativno lako vidljivi i mjerljivi, postoji velik raspon aktivnosti koje spadaju pod ono što zovemo *mental load* ili mentalni teret, odnosno mentalni rad. Već smo spomenuli vođenje brige oko nabavke namirnica ili plaćanja računa - to je također jedan dio te vrste zadataka. No, velik dio brige oko djeteta spada u tu kategoriju.

Budite tata koji ima upisan broj pedijatra i može sam nazvati i naručiti dijete kada je to potrebno. Budite upućeni u važne datume vezane uz zdravstvenu skrb djeteta - mjerenje i sistematske preglede. Zajednički vodite brigu oko praćenja postizanja djetetovih razvojnih ciljeva - nije samo na majci da prati razvoj govora, motorike i socijalnih odnosa. I vi vodite brigu o tome kada i gdje dijete ima pojedinu aktivnost, rođendan ili dogovor za zajedničko igranje - umjesto da budete osoba koja prati plan koji je netko drugi napisao, budite kreator plana aktivnosti.

Budite upućeni u to imate li u kućnoj ljekarni uvijek sirupa za sniženje temperature i drugih važnih lijekova koje sami možete kupiti. Potrudite se znati koji broj odjeće i obuće dijete nosi, pratite akcije i kupite djetetu ono što mu treba (ne, igračke nisu jedino što vi možete kupiti djetetu).

Uputite se u to tko su djetetovi prijatelji i ostvarite kontakt s roditeljima. Zašto ne biste vi bili ti koji ćete organizirati sljedeći djetetov



rođendan? Otiđite na roditeljske sastanke, individualne razgovore u predškolskoj ustanovi i prenesite majci sve bitne informacije.

Svaka obitelj nosi svoj specifični set aktivnosti i zahtjeva na onoj "direktorskoj" razini - razgovarajte s partnericom o tome o čemu sve ona vodi brigu. Možda će i ona otkriti koliko toga obavlja bez razmišljanja o tome koliko ju to opterećuje. Zajednički podijelite brigu oko organizacije pojedinih segmenata vašeg obiteljskog života i adaptirajte se sukladno potrebama.

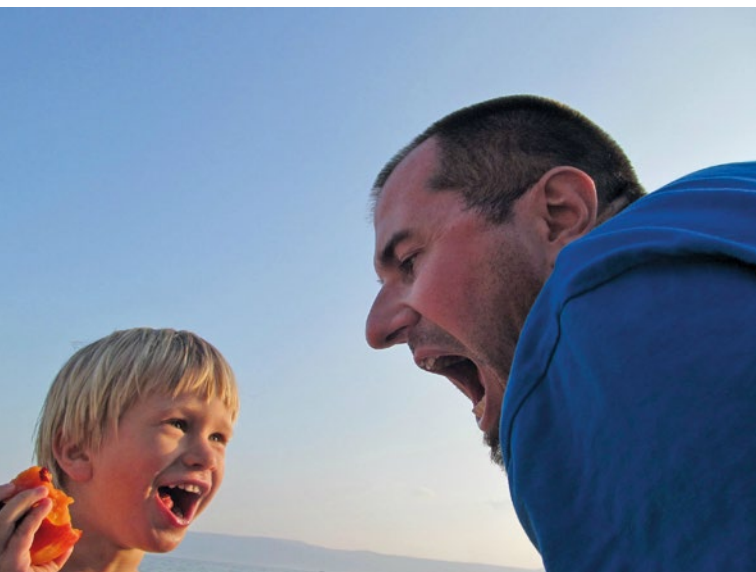
## Tata kao emocionalna potpora obitelji

Dojenačka dob posebno je izazovno razdoblje za mamu jer je ona u to vrijeme centralni lik u životu djeteta, ali i sljedeće razdoblje u životu nosi svoje zahtjeve i teškoće. U ovom razdoblju djeca učvršćuju svoj identitet, a rat volje oko brojnih pitanja u kućanstvu može biti vrlo iscrpljujuć. Također, milijun pitanja zašto i emocionalna previranja koja proživljavaju kroz dan, prva prijateljstva i raspadi istih postaju dio svakodnevice. Vaša partnerica također može biti preplavljena svime - zahtjevima karijere, djece, svakodnevnog posla, a možda i nove trudnoće ili drugih promjena.

Budite tu kao emocionalna potpora i partnerici i djetetu. Nije na vama da uvijek rješavate sve probleme, nekad je sasvim dovoljno čuti što vam partnerica govori i primiti na sebe dio njenih emocija. Također, dio emocionalnog

tereta koji ona osjeća može biti i zbog toga što se osjeća usamljeno u emocijama i strahovima, jer se vi (iz najbolje namjere) držite stojički i distancirano. Podijelite s partnericom kako se osjećate oko svakodnevnih pitanja. To ju neće opteretiti sve dok od nje ne tražite da bude jedina koja sluša vaše probleme i rješava ih. Upravo suprotno, osjećat će se da nije sama i bit će sigurnija oko toga što je vama u glavi.

Kada dijete proživljava velike i snažne emocije, nemojte ih utišavati jer su vama teške. Kada dijete ima tantrum na ulici, kada plače pri ulasku u vrtić ili kada bijesno lupa po kauču - nemojte ga ušutkavati. Svaka je od tih emocija bitna, a jedini sram oko njihovog iskazivanja u toj situaciji osjećate vi. Vi ste tata tog djeteta i vaša je važnost iznimna te se ogleda u tome da djetetu date sigurnost i podršku u teškim trenucima. Ako usred djetetovog naglog naleta emocija u javnosti osjetite prijekorne poglede i preuzme vas poriv da samo nekako smirite situaciju pa pribjegnute uvriježenom: "Ne plači, sram te bilo!", prvo smirite sebe. Nitko od onih koji vam upućuju te prijekorne poglede ne zna za vaš odnos s djetetom i nitko od njih nema odgovornost za emocionalni razvoj i dobrobit vašeg djeteta. Ta odgovornost jest samo vaša. Rezultat dopuštanja djetetu da izrazi svoje emocije te strpljenje i razumijevanje koje ćete mu pokazati, bit će dobro regulirano i samopouzdanije dijete. I to će biti vaša zasluga.



## Prinova u obitelji i uloga tate u životu starijeg djeteta

Dolazak drugog djeteta u obitelj, pored veselja i radosti, donosi nove izazove u organizacijskom smislu i raspodjeli obaveza i vremena onoga što moramo i što želimo učiniti. Uzbuđenju zbog ponovnog susreta s novorođenčecom nema kraja. Maleno novo biće još uvijek nam je nepoznato i normalno je da postoji velika potreba da ga što prije upoznamo. Roditelji često navode da su razapeti u moru dvostrukih potreba pa odabir koju zadovoljiti u danom trenutku jako im teško pada. Pogled na starije dijete često im budi krivnju, jer se sada bez iznimke susreću sa spoznajom da više nisu u mogućnosti provoditi jednaku količinu vremena sa starijim djetetom kao što su to mogli ranije. To je posve normalno i trebat će neko vrijeme da se cijela obitelj privikne i uskladi.

O pripremi starijeg djeteta na dolazak brata ili sestre puno se govori, te je stoga možda i kreiran stav da je taj događaj za starije dijete uvijek težak pa ga zato roditelji nerijetko pokušavaju zaštititi. Promjena je često teška za dijete, no kako će se s njome nositi uvelike ovisi o pripremi i o doživljaju samih roditelja.

Želja roditelja za drugim djetetom posve je prirodna pa i na sam proces prilagodbe treba gledati tako. Želja za povećanjem obitelji jest želja koja ima za cilj da oplemeni obitelj, stoga u tom pozitivnom duhu treba teći i priprema.



Uobičajeno jest da će novorođenče u početku svog života biti više s mamom, ponajviše ako ona doji, pa će u prvim mjesecima raspodjela uloga u životima djece od strane roditelja biti malo izmijenjena - tata će biti intenzivnije uključen u život starijeg djeteta. Nerijetko tate tada preuzimaju više brige oko starijeg djeteta, odvođe ga u vrtić, u park, na aktivnosti i slično. Idealno je ako su te navike stvorene ranije, preuzimanjem ravnopravne brige za dijete prije rođenja novog djeteta, pa će tako starije dijete biti već naviknuto na to da o njemu jednako brinu i mama i tata.

Ako do dolaska prinove niste ravnopravno sudjelovali u brizi za dijete, trebat će možda malo više strpljenja i vremena da se dijete i vi uskladite. Neka će djeca snažno protestirati i postoji mogućnost da tjeraju tatu od sebe tražeći mamu. Takvu reakciju shvatite samo kao ono što ona doista i jest - strah djeteta da će majka svoju pozornost usmjeravati samo na drugo dijete i da će ono biti zanemareno. Vi znate da to nije istina, a tu sigurnost možete prenijeti i na dijete, kroz umirujuće riječi, poštivanje rutine tamo gdje je to moguće i podržavajući topao stav oba roditelja. To je odličan trenutak da vaš odnos s djetetom produbite i da unesete novu kvalitetu u njega. Budite strpljivi i nježni spram djetetovog opiranja i tuge za ranije uhodanom svakodnevicom, čvrsti u svojoj novoj ulozi i poštujte one granice i nova pravila koja ste postavili. Činjenica da se držite toga da ste sada veći dio života djeteta i da ste sada vi preuzeli dio zadataka, s vremenom će djetetu ponovno dati sigurnosti, a povratak na raniju dinamiku odnosa ili neujednačenost u pridržavanju pravila ponovno bi moglo uzrokovati iste turbulencije u djetetovom životu i emocijama.

Jako je važno da ne pristanete biti i da se ne osjećate kao "drugi" izbor, već da djetetu jasno poručite da ste jednako dobar izbor kao i mama.

Ponekad će mama, prepuštajući rutine tati, poput spremanja za vrtić, odijevanja, igre, hranjenja ili kupanja, imati mnogo sugestija i primjedbi. Na tati je odgovornost da je sasluša, no nakon toga je važno da donese svoju odluku. U tim trenucima možda mami djeteta neće biti pravo, no to valja izdržati. Dugoročno, mama

će početi vjerovati tati vidjevši da je spreman preuzimati odgovornost za dijete. Ovi trenuci divna su prilika za gradnju ili produbljivanje odnosa između tate i djeteta te ju nikako ne valja ispustiti.

Prinova u obitelji već prvim danom rođenja „poznaje“ svoju majku. Devet mjeseci trudnoće učinilo je da dijete polaganjem na majčina prsa osjeti mir. Tata se u početku može osjećati kao stranac ili višak, ali koji svojim snagama te uz pomoć mame koja daje tati prostora za povezivanje i razvoj privrženosti, gradi odnos s tek rođenim djetetom.

U sličnoj situaciji nalazi se i starije dijete, stoga to zajedničko mjesto tata može iskoristiti da se zajedno sa starijim djetetom upoznaje s tek rođenim. Mogu zajednički učiti o njemu, dijeliti iskustva kako dijete na njih reagira i zajednički se poticati. Jako je važno pratiti interes starijeg djeteta, ne inzistirati na povezivanju, jer interes i motivacija kod djeteta i tate svakako nisu jednaki.

Starijem djetetu i dalje, ovisno o dobi, treba igra te nepodijeljeno vrijeme s oba roditelja. Nikako nije poželjno isticati samo prednosti imanja brata ili sestre već starijem djetetu treba ostaviti mogućnost i da se izrazi ako mu ono smeta. Takve emocije posve su normalne i ako ih dopustimo, pomažemo djeci da se razviju u slobodne pojedince. Ne treba zaboraviti da starijem djetetu i dalje jako treba mama pa je uputno da tata povremeno preuzme brigu oko malenog djeteta, dok će mama sa starijim imati nepodijeljeno zajedničko vrijeme. Svi oni čine jednu obitelj te zato odrasli trebaju brinuti o potrebama svih njenih članova.



## U potrazi za ravnotežom poslovnog i privatnog vremena

Zadnjih se desetljeća uključenost očeva u brigu o djeci značajno promijenila. Sve je više tata intenzivno uključeno u obiteljsku svakodnevnicu, ravnopravno dijele obaveze oko djece i kućanstva i rado pristaju na smanjenje obujma poslovnih obaveza ako to znači da će više vremena provoditi s djecom. Istovremeno, tatama je izazovnije uskladiti posao i obitelj, zato što se očekivanja od društva i poslodavaca (čast izuzecima!) ne mijenjaju ni približno brzo kao odnosi u obiteljima u kojima partneri ravnopravno dijele brigu o djeci.

U našem je društvu muškarac još uvijek primarni hranitelj obitelji, a žena ona koja preuzima teret brige za djecu i obitelj. Ovakvo poimanje rodni uloga unutar obitelji duboko je utkano u naše društvo i u nekim sredinama očev angažman u obitelji može naići i na neodobranje



kolega na poslu i njegove šire okoline. Možda može pomoći spoznaja da je dijete ono prema kojem imate obvezu da mu pružite najbolje što možete, neovisno o tome što okolina kaže da biste trebali raditi.

Sa sporim društvenim promjenama i očekivanjima na poslu i istovremenom potrebom i željom da aktivno sudjeluju u obiteljskom životu, situacija za tate može biti izazovna.

I dok zakonodavni okvir tek sustiže potrebe modernog tate pa ćemo u 2022. dočekati i osiguran očinski dopust (plaćeni dopust namijenjen tatama novorođene djece koji se koristi odmah nakon rođenja djeteta, istovremeno s majčinim roditeljskim dopustom) i bolju regulaciju fleksibilnih oblika rada kojima je za cilj pomoći roditeljima u ostvarenju ravnoteže između poslovnog i obiteljskog života, donosimo vam neke ideje kako si pomoći u ostvarenju ravnoteže poslovnog, obiteljskog i privatnog vremena.

## Planiranje

Nije tajna da je ključ uspješnog žongliranja različitih obaveza i slobodnog vremena u planiranju. Uzmite si vremena dan ranije da isplanirate dan koji slijedi. Kad znate unaprijed što od obiteljskih obaveza trebati vi odraditi i znate otprilike kad ih trebate obaviti, cijeli dan će biti manje stresan. Zbog toga što obaveze oko djece često nisu odgovorne, imat ćete često osjećaj da posao organizirate oko njih. To nije ništa loše, dobra organizacija jest rješenje za preživljavanje dana. U tome vam sigurno

može pomoći i neki od alata za grafičko prikazivanje obaveza - bila to aplikacija za kalendar koju dijelite s partnericom ili ploča na kojoj flomasterom iscrtavate raspored. Različite obaveze možete različito grupirati, prikazati različitim bojama ili oblicima. Ako primijetite da jedna skupina obaveza preuzima drugu ili ako primijetite da je toliko obaveza da gotovo nemate slobodnog vremena da udahnете zraka - vrijeme je da nešto iz tog rasporeda eliminirate.

## Prisutnost

Kad ste kod kuće, budite prisutni i uključeni u obiteljske aktivnosti - ugasiťe notifikacije na svom mobilnom uređaju i ne provjeravajte poruke i poštu stalno. Ako je nužno potrebno da dio posla odradite i kod kuće ili ako i radite kombinirano, dijelom iz ureda i dijelom od kuće, odredite vrijeme kad ćete se posvetiti poslu, neka to bude u zasebnoj prostoriji, ako je moguće, tako da vam ukućani ne ometaju radni proces, što može uzrokovati i da se ponekad nervozno obrecnete na dijete ili partnericu. Jasno recite djetetu što radite i zašto te da vam je potreban mir. Ako kažete djetetu da ćete za pola sata biti gotovi i ići se igrati s njim - to i učinite. Niti jedan posao nije vrijedan razočaranja kojim će vas dijete gledati zbog prekršenog obećanja. Za posao ima vremena.

U vrijeme koje ste odvojili za obitelj, odmaknite telefon i ostale distrakcije. Time ćete osigurati da ste u potpunosti prisutni u obitelji. Primjer odgovornog ponašanja



prema elektroničkim uređajima koji ćete tako dati djeci, dobrodošao je bonus. Znamo da ste umorni i da vas taj umor možda preplavi i nemate niti motivacije niti snage za motoričke ili kognitivne napore. No, pokazalo se da, iako je miran odmor nužan, aktivan odmor kroz igru i druženje ima pozitivne efekte na osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti.

## Rad od kuće i fleksibilnije radno vrijeme

U ovisnosti o vrsti posla koju radite, možda vaš poslodavac neće moći ponuditi opciju rada od kuće, ali za većinu poslova nećete znati je li to moguće dok ne pitate.

Mogućnost rada od kuće omogućit će vam da lakše ispunite obiteljske obaveze koje imate kao tata; vrijeme koje ne trošite na putovanje do posla i s posla možete iskoristiti za organizaciju dana i učinkovitiji rad, a u posebnim situacijama (poput bolesti djeteta ili poslovnog puta partnerice) mogućnost da radite od kuće bar dio vremena, može bitno smanjiti stres. Makar i samo povremena mogućnost rada od kuće nosi velike dobrobiti za roditelje.

Važno je da prostor i vrijeme za posao budu jasno odijeljeni od prostora i vremena za obiteljska druženja i odmor. Nemojte upasti u zamku obavljanja posla na kauču dok se bavite djetetom ili ga samo nadgledate - sve čemu to može dovesti je vrlo brzi burn-out. Ako ne možete na taj način balansirati rad od kuće, koristite ga u onim situacijama kada je ipak važnije da ostanete kod kuće nego da odete

na posao. Druženje s kolegama s posla na neutralnom terenu, koji nije okupiran igračkama, prljavim suđem i obavezama omogućuje odmicanje od stresne svakodnevice, što vam onda daje više kapaciteta za kvalitetno provođenje vremena s djecom.

Druga opcija koja vam može bitno olakšati usklađivanje obiteljskih i poslovnih obaveza jest mogućnost prilagođavanja radnog vremena ostalim obavezama. Ako vaš poslodavac i ne nudi tu opciju, nemojte se ustručavati inicirati razgovor i dogovor da barem povremeno radno vrijeme uklopite u obiteljske obaveze. Razumnim poslodavcima bitno je zadovoljstvo radnika i njihova učinkovitost, a ako na taj način predočite poslodavcu svoju ideju te ako se toga i pridržavate, veća je vjerojatnost da će biti pozitivno nastrojen i prema drugim sličnim zahtjevima bilo vas, bilo vaših kolega.

## Fizička aktivnost

Fizička aktivnost može bitno pomoći održati zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog. Redovita fizička aktivnost smanjuje razine stresa i pomaže održati vaše fizičko zdravlje. Vježbanjem ćete steći i kondiciju potrebnu za aktivnu igru sa svojom djecom. Tate, kao i mame, mogu se naći pred velikim izazovom kako u svoj zahtjevni raspored ubaciti i fizičku aktivnost, ali potrudite se naći vremena za nju. Odvajanje vremena za sebe omogućuje da se rasteretite od svakodnevnog stresa, a i daje dobar primjer djeci da imaju pravo na vlastito vrijeme u sklopu drugih obaveza.

# UVIJEK TATA (RODITELJSTVO NAKON RAZVODA)

PRISUTAN I AKTIVNO UKLJUČEN TATA VAŽAN JE U ODRASTANJU SVOGA DJETETA ČAK I AKO SE NJEGOV ŽIVOTNI PUT RAZIĐE S MAJČINIM I DIJETE VIŠE NE ŽIVI S TATOM ILI ŽIVI S NJIM DIO VREMENA.



*Brak i izvanbračna zajednica u zakonskim su odredbama izjednačeni, stoga ćemo i mi ovdje govoriti o razvodu braka i braku, iako se sve jednako primjenjuje i na izvanbračne zajednice.*

Neki brakovi završe prije onog "zauvijek" s kojim su započeli. Sam razvod braka izuzetno je težak za partnere. On nastupa nakon što odlučite da nema više smisla, volje niti želje da ostanete u odnosu koji vam više ne nosi ništa dobro. U trenutku kad o razvodu počnete razmišljati ili je odluka već donesena, naša je preporuka da potražite terapeuta za partnerske odnose. Ako ne za rad na samom odnosu, onda nakon što je odluka donesena, kako biste se pripremili za rad na zajedničkom roditeljstvu i nakon rastanka. Teško je komunicirati kada ste tužni, povrijeđeni ili ljutiti. Istodobno, bitno je zbog djece, njihovog rasta i razvoja, njihovog odnosa sa samima sobom kao i s vama, da komunicirate neopterećeni problemima koje imate s njihovom mamom. A to se uči i može naučiti.

36

## Kako djeci reći za razvod

Sva djeca znaju kada brak između roditelja ne funkcionira dobro. Neka djeca znaju samo za to, a neka djeca kroz godine primjećuju promjene u odnosu roditelja. I unatoč tome, u toj dobi, razvod nije nešto što će dočekati s olakšanjem. Sve što djeca žele jest da njihovi roditelji budu zajedno, ali vi ste kao roditelji odlučili da je takav odnos nažalost neodrživ. Ovo morate imati na umu kada razgovarate s djecom.

Neovisno o dobi djece, dobro je unaprijed dogovoriti što ćete reći djeci. Ono što ćete im reći neka bude neutralno i bez optuživanja ijednog od roditelja - bez obzira koliko je netko povrijeđen u toj situaciji, vi ste djeci i dalje roditelji i oni neke detalje ne trebaju znati. Djeca također trebaju biti među prvima na popisu kojima ćete reći što se događa, oni ne trebaju "pokupiti" informaciju iz šaptanja s obiteljskim prijateljima ili iz telefonskih poziva.

Što ćete konkretno reći i na koji način, ovisi o dobi djece. Ako su djeca različite dobi, dobro je s poštovanjem i uvažavanjem obratiti se svakom djetetu pri odgovaranju na pitanja. Recite djeci zajednički, nemojte ih izdvajati i pojedinačno im govoriti. Najbolje je da izaberete sigurno mjesto na kojem nema ometanja. Sjednite svi zajedno i jasno recite što se događa. Možete uvijek započeti razgovor s tim da ih volite i da ćete uvijek biti njihovi roditelji i partneri u odgoju. Nakon toga im objasnite da vi više niste zaljubljeni ili sretni zajedno te da ste odlučili kako više nećete biti u braku i živjeti zajedno.

Objasnite djeci jasno i detaljno kako će od sada izgledati njihova svakodnevica - gdje će živjeti, kako ste dogovorili podjelu skrbništva, tko će s njima raditi zadaću i kako mogu kontaktirati roditelja s kojim nisu u tom trenutku. Neka ljubav, nježnost i briga za njih budu naglašeni, na početku i kraju razgovora.

Bitno je objasniti djeci (posebno mlađoj djeci) da oni nikako nisu odgovorni za vaš razlaz i da vi ne ostavljate njih. Jasno naglasite da ih volite i da je to zajednička odluka vas i mame. Ako

djeca imaju u okolini primjer razvoda, vjerojatno će vas pitati hoće li njihov život biti sličan tom primjeru. Ako je primjer loš, ako su ta djeca izgubila kontakt s jednim od roditelja, te je strahove potrebno adresirati i jasno reći djetetu da se tako nešto neće dogoditi. Ako je primjer pozitivan, možete ohrabriti dijete da će sve biti u redu i da ćete imati i dalje povezanost.

Ako vam dijete priđe s prijedlozima o tome kako ono može sudjelovati u obnovi vaše zajednice, ponovno mu naglasite da je to odluka vas i partnerice te da dijete nije odgovorno ni na koji način niti za opstanak niti za raspad odnosa. Na ova ćete pitanja u predstojećim godinama odgovoriti nebrojeno puta, odgovarajte strpljivo i konzistentno.

# 5 PREDNOSTI USPJEŠNOG SURODITELJSTVA

Uspješno dijeljenje roditeljskih obveza nakon rastave, često nazivano i suroditeljstvo, izuzetno je bitno i vrijedno truda koji se u njega uloži. Jedan od ishoda je da se djeca bolje prilagode rastavi i da oba roditelja nastave imati blizak odnos, pun ljubavi, sa svojim djetetom. Zato, neka vam misao vodilja u uređenju odnosa nakon rastave bude dobrobit djeteta.

1



Povećava vjerojatnost da će u djetetovom životu ostati **dva aktivno uključena roditelja**

2



Roditelji modeliraju vještine i sposobnosti rješavanja sukoba uz **uzajamno poštovanje**

3



Povećava osjećaj sigurnosti i smanjuje stres **kod djece**

4



**Olakšava i poboljšava** komunikaciju i odnos među roditeljima

5



**Smanjuje sukobe** između roditelja

## Modeli podjele skrbništva

Postoje različiti modeli skrbništva u današnjem društvu. Iako je i dalje prevladavajuće da djeca ostaju živjeti s mamom te da s tatom održavaju kontakt i s njim borave vikendom i praznicima, sve češće je prisutan model ravnopravne podjele skrbništva u kojem oba roditelja jednako vrijeme provode s djetetom. Najmanje je raširen model u kojem su djeca povjerena na skrb tati, dok je mama ta koja s djecom održava povremeni kontakt.

Za dječji razvoj jest najbolji model ravnopravnog skrbništva. Ukoliko je tata do razvoda ravnopravno dijelio brigu o djeci, svi će uključeni biti bitno uvjereniji u održivost i korisnost ovog modela.

### 1. Jedan roditelj kao primarni skrbnik djeteta

Neovisno radi li se o tome da ste zajednički dogovorili da mami pripada primarno skrbništvo nad djecom ili se radi o sudskoj odluci, u nekim situacijama mama je ta koja uglavnom živi s djecom dok manji dio vremena djeca provode s tatom. Ako je takva situacija, vaša uloga kao tate jest i dalje - biti prisutan. Svakodnevno možete razgovarati s djecom putem videopoziva, vikende nemojte propuštati, kao niti neke aktivnosti koje obavljate zajedno (vrtičke priredbe, izlete i sl.). Samo zato što je vaš kontakt s djetetom vremenski manji, ne znači da on kvalitetom opada. Iskoristite svaki trenutak.

Dijete će sigurno imati pitanja oko toga zašto vi više ne živite s njima ili znači li to da ga više ne volite, preispitivat će koliko vremena zapravo želite provoditi zajedno, bitno je naglašavati da dijete volite i da želite provoditi vrijeme zajedno.

Situacija u kojoj vama kao tati pripada primarno skrbništvo, dok je mama ta koja ostvaruje redovne kontakte, nije bitno drukčija u smislu potreba djeteta i komunikacije s djetetom o situaciji koja je nastala.

I u situaciji u kojoj je mama primarni skrbnik, poželjno je da budete upućeni u razvojne faze djeteta, odlazite na roditeljske sastanke, vodite dijete liječniku i preuzimate i onaj "teži i dosadniji" dio obveza. U ovoj situaciji to je nešto naglašenije, no to ne znači da i dalje ne možete zajednički provoditi vrijeme u igri, izletima i drugim aktivnostima. Da, bit će vam teško, ali ako održite dobru komunikaciju s bivšom partnericom, ako zajednički nastupate u odlukama oko života, skrbi i odgojnih metoda, olakšat će vam svakodnevicu jednako kao i da je situacija obrnuta.

### 2. Ravnopravna podjela skrbništva

Iako je ovaj model u našem društvu relativno nepoznat i puno se roditelja pita kako tako nešto uopće funkcionira - pozitivna iskustva zemalja u kojima je ovaj model rasprostranjeniji govore u prilog da je jednaka podjela vremena koje djeca provode sa svakim od roditelja doista najkvalitetniji model skrbništva nakon razvoda. Ovo dopušta svakom roditelju da u potpunosti bude prisutan u odrastanju



djeteta, dijete ima jednaku razinu komunikacije i povezanosti s oba roditelja, a i takav način odgoja i brige o djetetu djeluje pozitivno na odnose bivših partnera.

Kada je skrb ravnopravno podijeljena, oba se roditelja jednako trude, ulažu i dobivaju iz tog odnosa, a samim tim je manja vjerojatnost za svađe ili zamjeranja.

Ravnopravna podjela skrbnitva može djelovati stresno za dijete, posebno ako se raspoređi roditelja često mijenjaju. Pokušajte utvrditi jasan i predvidljiv plan provođenja vremena s oba roditelja, koji će dijete lakše pratiti.

Zajedničko slavljenje blagdana i posebnih prigoda mogu biti povezujući i mogu snažno pozitivno utjecati na dobrobit svih uključenih osoba. Dajete pozitivnu sliku cijeloj obitelji, vašim prijateljima i okolini da ste vi u dobrim odnosima i da je vaša zajednica, iako promijenjena, i dalje prisutna, topla i funkcionalna. Djetetov osjećaj povezanosti i sigurnosti time može biti samo ojačan.

Ovakav model roditeljstva može biti i težak ako se u njega ulazi dok partneri nemaju međusobno riješene sve emocionalne teškoće iz njihovog odnosa. Važno je znati da ovo radite zbog dobrobiti djeteta, a vaše potrebe u ovom slučaju nažalost zauzimaju zadnje mjesto. Ako postoje nerazjašnjeni problemi iz vašeg odnosa koji utječu na dinamiku odnosa, dobro je potražiti i stručnu pomoć - partnerska terapija nije namijenjena samo onim partnerima koji su aktualno u emocionalnom odnosu.

## Neki savjeti za bolju i lakšu komunikaciju nakon razvoda

- **Zajednički dogovorite granice.** Utvrdite što su teme o kojima se razgovara, a o kojim temama se ne razgovara. Iako se nekada ideja o razgovoru o odlascima na spojeve čini dobrom, najčešće to nije tako.
- **Zadržite pristojnost u komunikaciji.** Vaša će komunikacija postati manje prisna jer vi više niste tako prisni. Jako je važno da komunikacija ostane pristojna, uviđavna i ponekad distancirana. Ono što ne biste rekli poznaniku ili kolegici na poslu, nemojte ni svojoj bivšoj partnerici.
- **Umjesto naredbi, koristite pitanja.** Način na koji govorimo izuzetno je bitan za emociju koju prenosimo i suradnju koju dobivamo. Pokušajte umjesto izjava i tvrdnji te naredbi koristiti upitne rečenice - slažeš li se da...?, možemo li se dogovoriti da...?, odgovara li ti...?, što misliš o...?
- **Komunicirajte kratko, u primjereno vrijeme i u okviru nužnog.** Telefonom, porukama i prilikom primopredaje djece. Nemojte slati poruke u gluho doba noći.
- **Maknite se iz uloge partnera.** Ona vam neće moći pomoći u kupnji hlača, a vi njoj ne trebate obaviti zadatak koji ste ranije radili. Savjet potražite negdje drugdje - kod prijatelja, člana obitelji, poznanika ili kod stručne osobe, ovisno o pitanju.



- **Usredotočite se na djecu.** Pričajte o djeci, njihovim potrebama. Imajte njihovu dobrobit na umu, a ne vlastite frustracije.
- **Ne komunicirajte kroz djecu.** Odrasle ste osobe, sve što si trebate reći, možete si reći licem u lice. Djeca nisu glasnici i taj dodatni osjećaj odvojenosti roditelja nije im potreban.
- **Zajednički dogovarajte sve odluke vezane uz djecu.** Lakše je funkcionirati ako znate da ćete zajednički dogovarati sve vezano uz djecu i ako od toga ne odstupate. Dogovorite oko kojih pitanja jedan roditelj može donijeti samostalno odluku u trenutku, a koje odluke obavezno donosite zajednički.

# OČINSKA FIGURA - AKO NEMA TATE, TKO MOŽE PREUZETI ULOGU?

Ponekad tata djeteta iz različitih razloga nije prisutan u životu djeteta. Ne možemo uvijek predvidjeti sve što se može dogoditi u životu obitelji i djeteta, ali ako otac nije prisutan, ulogu koju on obavlja može na sebe preuzeti jedan ili više muškaraca iz okoline - obitelji, prijatelja, bližnjih.



Možda ste se zatekli u čitanju ove brošure ne biste li pronašli upute ili savjete kako biti očinska figura u životu djeteta koje nije vaše dijete. Možda ste novi partner majke, možda ste ujak, bliski obiteljski prijatelj ili netko drugi tko ima snažnu vezu s obitelji i uključen je u život djeteta. Najveći dio savjeta, ako ne i svi, u ovoj brošuri mogu se odnositi i na vas. Učenje o razvojnim fazama u djetetovom životu i prepoznavanje i poštivanje njihovih specifičnosti zadatak je svih odraslih osoba u djetetovom okruženju. Igra, učenje, emocionalna podrška - sve to možete i vi raditi. Prihvatite djetetovo tempo u zbližavanju i nemojte postaviti svoja očekivanja previsoko ili posustati ako povezivanje i stjecanje povjerenja traje dulje vrijeme. Dječje povjerenje jest izuzetno vrijedno, ali i krhko. Poštujte i potrebe djeteta vezano za oslovljavanje vas i vašeg međusobnog odnosa i nemojte se bojati ni bliskosti koju vam dijete može iskazati.

Ukoliko je otac otišao iz obitelji na neugodan ili možda traumatičan način, važno je poštovati njegovu ulogu i ne narušavati sliku koju o njemu ima dijete. Dijete svoje ideje o svijetu zasniva na najranijim odnosima, a odnos s roditeljima čvrsta je i neraskidiva veza koja formira i njegove odnose u budućnosti. U redu je prihvatiti da je dijete tužno ili ljutito zbog načina na koji je tata napustio obitelj, vaše je da poslušate i pružite podršku. Nemojte davati vlastite procjene ili vrijednosne sudove o tome kakav je tata, u pozitivnom ili negativnom smislu. Usmjerite se na dijete i afirmirajte njegove osjećaje i njegove pozitivne osobine i vrijednosti. Jasno dajte do znanja djetetu da

neprisutnost tate ne govori ništa o njemu i njegovom ispunjavanju uloge djeteta.

Djeca često misle da svojim akcijama mogu otjerati svoje roditelje i često se okrivljavaju i pitaju što s njima nije u redu ili što su pogrešno napravili. Osvijestite im da su napravili sve u redu i da to što tate nema nije njihova krivnja, odgovornost ili posljedica njihovog ponašanja. Možda ćete biti ljutiti i vi na djetetovog tatu, posebno ukoliko se snažno povežete s djetetom. To je u redu, zaštitnički instinkti dolaze u paketu s preuzimanjem uloge odrasle osobe u dječjem životu. Budite svjesni svojih emocija i misli vezano za djetetovog tatu, o njima možete razgovarati i majkom djeteta - ali samo kada ste sasvim sigurni da vas dijete ne čuje. Dijete je u toj dobi i dalje izrazito protektivno i ukoliko narušavate ulogu tate, mogli biste se naći na većoj distanci nego što ste bili ranije ili htjeli biti.

Slušajte svoj instinkt, razgovarajte s djetetom i majkom djeteta i cijenite tu važnu ulogu očinske figure koju je to dijete podarilo upravo vama - to je najveći poklon koji ste mogli dobiti.

# NA KRAJU...

Ne postoji jedan jedinstven način da budete dobar tata. Budite prisutni, uključeni, ulažite trud i ljubav u razvoj i održavanje različitih načina povezanosti s djetetom. Vrijeme koje provedete njegujući odnos sa svojom djecom nije potrošeno, ono je ulog u bolju budućnost - vašu, vaše djece i cijelog društva.



# IMPRESUM

**NAPISALE:** Lina Đulvat Bučević, Helena Rašić  
Radauš, Jasena Knez Radolović

Roditelji u akciji - RODA

Žerjavićeva 10, 10000 Zagreb

**t:** (01) 61 77 500

**f:** (01) 61 77 510

**e-mail:** roda@roda.hr

www.roda.hr

**GRAFIČKI DIZAJN I TISAK:** ACT PrintLab

**NAKLADA:** 1000 primjeraka

**IZDAVAČ:** Roditelji u akciji – Roda

**LEKTURA:** Zlata Knez, prof.

**FOTOGRAFIJE:** Ivona Bezmalinović, Marija Trcol, Eva Kinkela, Mirna Ćurković, Hrvoje Vuletić, Vedrana Blažek Habijanec, Barbara Trbojević, Ana Katalenić, Daniela Drandić, Tomislav Možanić, Lara Vrsalović, Ivana Zubak, Marjeta Knez Turčinović, Shutterstock

Zagreb, rujan 2021.

**ISBN** 978-953-8131-37-0 (tiskano izdanje)

**ISBN** 978-953-8131-38-7 (PDF - web izdanje)

Brošura je nastala kao aktivnost projekta Budi tata koji udruga Roda provodi u partnerstvu s udrugom Art studio Pula, uz financijsku podršku Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost udruge Roditelji u akciji – Roda i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati stajalištem Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



