

# UPIŠI RODIN ONLINE TEČAJ

## BUDI TATA – TEČAJ ZA UKLJUČENE OČEVE NA [EDUKACIJA.RODA.HR](http://EDUKACIJA.RODA.HR) NA BESPLATNOM TEČAJU MOŽEŠ:



### 1) INFORMIRATI SE O SVOJIM PRAVIMA

Skrb o djetetu od najranije dobi temelj je odnosa koji će kroz godine rasti i mijenjati se. Iskoristi svoje pravo na 10 radnih dana (15 za očeve koji dobiju blizance, trojke...) očinskog dopusta po rođenju djeteta koje možeš iskoristiti do navršenih šest mjeseci. Savjetujemo da ih iskoristiš odmah po rođenju djeteta, a ako prema kolektivnom ugovoru kod svojeg poslodavca imaš dodatna prava, iskoristi i njih. Roditeljski dopust u trajanju od četiri mjeseca možeš iskoristiti od navršenih šest mjeseci života djeteta do njegove osme godine. Dva mjeseca možeš prenijeti majci djeteta.

### 2) NAPRAVITI PLAN S PARTNERICOM

Sustav roditeljskih i roditeljskih potpora uređen je Zakonom o roditeljskim potporama (ZRRP, Narodne novine broj 152/22.) radi zaštite materинства, njege novorođenog djeteta i njegova podizanja, ravnopravne podjele prava i obveza skrbi o djetetu između oba roditelja te usklađenosti obiteljskog i poslovnog života. O rasporedu korištenja prava dogovorite se kako biste optimalno iskoristili vrijeme koje imate na raspolaganju, a ne propustite se raspitati u knjigovodstvu o visini naknade koju ćete dobivati. Ona ovisi o prosjeku isplaćenih plaća prije korištenja prava. Raspored korištenja ovih prava je prilično fleksibilan i možete se u korištenju izmjenjivati, ako oboje ostvarujete uvjete koje zakon propisuje (poput radnopravnog statusa i dr.). Sve informacije možeš o tome saznati u ispostavi HZZO-a prema mjestu stanovanja ili na internetskim stranicama HZZO-a.



### 3) SAZNATI O OBAVEZAMA PREMA POSLODAVCU

Iako poslodavac nema pravo osporiti korištenje očinskog ili roditeljskog dopusta, ipak mu planove trebaš najaviti unaprijed, kako bi se tvoj posao mogao organizirati. Za korištenje očinskog dopusta poslodavca je potrebno pisanim putem obavijestiti najmanje **15 dana** prije očekivanog termina poroda ili namjere korištenja. Naravno, budući da se djeca ne rađaju prema našim planiranim kalendarima, poslodavac nema pravo osporiti korištenje ako je dijete rođeno prije/poslije termina, ali savjetujemo da namjeru korištenja iskomuniciraš na vrijeme. Obaveza ti je najaviti korištenje roditeljskog dopusta pisanim putem poslodavcu najmanje **30 dana** prije namjere korištenja.

### 4) RAZVIJATI SVOJE RODITELJSKE VJEŠTINE

Roditeljstvo je vještina koja se uči, nitko od nas nije *rođen* za ulogu roditelja. Iako majka tijekom trudnoće, poroda i dojenja obavlja "većinu posla", i ona se za te nove uloge treba pripremiti. Zajedno čitajte relevantnu literaturu, pohađajte trudničke tečajeve, razgovarajte o roditeljskim stilovima, o svojem djetinjstvu i eventualnim postupcima vaših roditelja koje (ne)želite primjenjivati u roditeljstvu.

Kao izvore informacija o roditeljstvu savjetujemo internetske stranice [www.roda.hr](http://www.roda.hr), Rodine mobilne aplikacije [Expecting](#) i [Growing](#) te [online tečajeve pripreme na trudnoću, porod, babinje i aktivnu ulogu oca](#) na platformi za online edukacije udruge Roda (dostupna na QR kodu na dnu).



### 5) RAZUMJETI ODLUKE PARTNERICE O PORODU I DOJENJU

Tvoje sudjelovanje i praćenje trudnoće može biti vrlo važno za vaš odnos, a partnerici može pružiti potporu i sigurnost. **Budi pažljiv** - majci djeteta daj do znanja da uživaš u promjenama i rastu njenog trbuha. **Budi prisutan** - ako je njoj to u redu, idite zajedno na preglede u trudnoći. Budi partner u porodu - ako ona to sama želi. Bit ćeš joj najbolja podrška ako poslušаш što od tebe traži. Još tijekom trudnoće razgovarajte o opcijama i željama vezanima uz porod i zajedno sastavite plan poroda nakon 30. tjedna trudnoće. Ako partnerica želi na porodu doulu, podrži je. U anketama koje je Roda provodila, majke koje su uspješno dojile redovito navode oca djeteta kao najvažniju potporu koju su imale tijekom dojenja. Majčino mlijeko i dojenje će imati pozitivan učinak na zdravlje vašeg djeteta. Štoviše, može utjecati i na njegovo zdravlje kao odrasle osobe. Ohrabri podrži partnericu u njevoj odluci da doji.



### 6) NAUČITI PREUZETI OBAVEZE

Pomozi partnerici da joj (duga) razdoblja dana u kojima je posvećena dojenju budu ugodno iskustvo. Ako ona ponekad i zaboravi na to - podsjeti je kako je važno da odmara, da se zabavlja, da redovito pije tekućinu i kvalitetno jede. Da, dobro čitaš: kuhaj joj hranu koju voli, podsjeti je na novi film koji možete zajedno pogledati dok doji, stavi dijete u nosiljku ili kolica i izađi s njim vani dok ona spava, tako je dijete neće buditi već nakon par minuta. Omogući joj vrijeme za druženja s prijateljicama, za masažu ili toplu i dugu kupku.



### 7) ISKORISTITI VRIJEME I POVEZATI SE S DJETETOM

Okušaj se u svemu – oblačenje, smirivanje, igranje, kupanje i mijenjanje pelena – sve ovo su sjajni načini povezivanja s djetetom. Svakako što više vremena provedi s djetetom u kontaktu **koža na kožu**, važan je za tate jednako kao i za mame. Roditeljske vještine su djelomično stvar vježbe – postaješ bolji što više iskustva skupiš. Tijekom prilagodbe na novu ulogu, nemoj čekati idealan trenutak da se osjetiš spreman podijeliti brigu o djetetu s partnericom - uskoči u to iskustvo. Iskustvo iz prve ruke je najbolji način na koji možeš vježbati svoje vještine i svoje samopouzdanje. Vještina i osjećaj da znaš što radiš dolaze iz pokušavanja i isprobavanja i svakodnevnih aktivnosti uz pomoć kojih gradiš poseban odnos s djetetom. Ne koristi vrijeme očinskog i roditeljskog dopusta da bi poslodavcu bio na raspolaganju - svojem si djetetu važan!

### I NA KRAJU - PRENESI PRIJATELJIMA SVOJE ISKUSTVO, POTAKNI IH I BUDI IM PRIMJER

Mnogi današnji očevi utiru put novoj ulozi oca - onoj angažiranoj, ravnopravno prisutnoj u obitelji. Nakon povratka na posao, potakni svoje prijatelje i kolege da i oni iskoriste svoja prava iz Zakona o roditeljskim potporama i budu aktivni tate. Uputi ih na Rodine stranice, mobilne aplikacije, online tečajeve i radionice.



OVAJ PROJEKT JE SUFINANCIJAN  
IZ PRORAČUNA GRADA ZAGREBA.

Sadržaj infografike je u  
isključivoj odgovornosti udruge Roda i  
ni pod kojim uvjetima se ne može  
smatrati kao odraz Grada Zagreba.



Ovaj QR kod vodi  
te na besplatni  
online tečaj za  
uključene očeve  
- Budi tata