



Odgovoran, ponosan
i zadovoljan roditelj =
Sretna obitelj



Odgovoran, ponosan
i zadovoljan roditelj = Sretna obitelj



Nositelj projekta
Udruga S.O.S. - savjetovanje,
osnaživanje, suradnja



Davatelj financijskih sredstava
Središnji državni ured
za demografiju i mlade



IMPRESUM

Izdavač: S.O.S. - savjetovanje, osnaživanje, suradnja

Za izdavača: Desa Kolesarić

Autorica teksta: Nives Ivoš, mag.psych.

Grafičko oblikovanje i tisak: Grafiti Becker, Virovitica

Naklada: 300 primjeraka

Godina izdavanja: 2022.

Tiskanje ove publikacije omogućeno je temeljem financijske potpore Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajališta donatora.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001142890.

SADRŽAJ

Uvod.....	4
Zašto i kako planirati babinje?.....	5
Što očekivati kod kuće?.....	7
Fizičko zdravlje.....	9
Mentalno zdravlje.....	11
Odnos s partnerom.....	15
Odnosi s drugima.....	16
Kako se snaći u moru savjeta i informacija s kojima smo bombardirani?.....	17
Kako zadržati zdrav razum u emocionalno iscrpljujućim okolnostima?.....	20
Kako vjerovati u sebe i vlastite kompetencije kada se suočavamo s najviše nesigurnosti i pitanja?.....	22
Kako se osjećati dobro u svojoj koži i novoj ulozi?.....	24
Kako se tu i tamo maknuti iz uloge mame i tate?.....	26
Sretan roditelj je dobar roditelj.....	28
Popis literature.....	31

Podrška roditeljstvu podrazumijeva aktivnosti pružanja informacija, savjeta i podrške roditeljima i skrbnicima koji im pomažu u podizanju djece. Zajedničko im je nastojanje da utječu na to kako roditelji razumiju i ispunjavaju svoju roditeljsku ulogu. Podrška roditeljstvu uključuje neformalnu podršku koju roditeljima u ispunjavanju zahtjeva roditeljske uloge pružaju članovi njihovih socijalnih mreža (rodbina, prijatelji) kao i formalnu podršku kroz mjere obiteljske politike i socijalne usluge (Pećnik, 2013). Krajnja svrha podrške roditeljstvu je poboljšanje djetetove dobrobiti i razvojnih ishoda. Ponekad se kao očekivani ishod podrške roditeljstvu spominje i jačanje dobrobiti obitelji u cjelini (Daly, 2010; prema Pećnik, 2013).

Podrška roditeljstvu usmjerena je na roditeljska znanja i vještine, ali i na ostale, okolinske činitelje koji mogu povoljno ili nepovoljno utjecati na ispunjavanje roditeljske uloge. Poznato je da je roditeljsko ponašanje prema djetetu rezultat međusobne interakcije niza činitelja rizika i zaštite (Belsky i Straton, 2002; prema Pećnik, 2013), a varijacije u tome kako roditelji ispunjavaju svoje roditeljske odgovornosti ne odražavaju samo njihove vještine i osobna obilježja već i ono što im je dostupno od resursa i podrške u okolini (Quinton, 2004; prema Pećnik 2013). Na roditeljske postupke i odnos prema djetetu djeluju pritisci odozgo (okolinski i situacijski pritisci), pritisci odozdo (obilježja djeteta i njegovog ponašanja) te pritisci iznutra (unutarnja obilježja roditelja) (Grolnik i sur., 2008; prema Pećnik, 2013).



1. ZAŠTO I KAKO PLANIRATI BABINJE?

Najsnažniji temelj za roditeljstvo jest zajednička odluka para o tome žele li, kada i koliko djece, u onom trenutku kada su spremni za preuzimanje te odgovornosti. Promišljeno donošenje odluke o trudnoći i rađanju te svjesnost o svemu onome što proizlazi iz te odluke najbolja je priprema za preuzimanje roditeljske uloge (Roda, 2018).

Vrijeme trudnoće ono je u kojemu majka obavlja većinu “posla” dok dijete raste u njenom trbuhu. Iako se čini da nema puno toga u čemu otac može sudjelovati i čime može doprinijeti u ovom razdoblju, to nije tako. Partnerica prolazi kroz izuzetno zahtjevan proces, no i otac prolazi kroz veliku promjenu - emocije, doživljavaju sebe i svoje uloge mijenja se i osobe postaju svjesne da njihov život više neće biti isti. Kada partner podijeli s partnericom svoje misli, sigurno će joj biti lakše kada vidi da je i otac emocionalno uključen kao i ona, da strahovi nisu njeni nego zajednički (Roda, 2018).

Kada govorimo o porodu, muškarci se ponekad osjećaju nepozvanima. Njihova partnerica prolazi kroz tjelesnu transformaciju kroz koju oni nikako ne mogu proći. U redu je bojati se za dobrobit partnerice, normalno je bojati se nepoznatog. Važno je podijeliti to s partnericom i naglasiti joj podršku (Roda, 2018).

Pripremite se na novi način života kao obitelji. Porod traje jedan dan, a postpartum - cijeli život.

„(Gotovo) sve misli su na porodu“

Ne znate što možete očekivati, a dobre su šanse da ste čule i poneku zastrašujuću priču. Zbog toga će se većina žena posvetiti porodu, a pritom zaboraviti na babinje. Planiranje babinja znači okupljanje pomagača, pomoć u kući, pripremu za dojenje i suštinske promjene koje žena prolazi kad postaje majka. Realno, ništa vas ne može sasvim pripremiti na stvarnost babinja, ali uz pomoć i podršku bližnjih možete se brže oporaviti i uživati u ovom razdoblju. Problem je što većina vjeruje kako može ili treba sve sama (Brković, 2019).

„Velika očekivanja od partnera“

Partner će biti doma prvih nekoliko tjedana i raditi sve što treba. *“Sami ćemo”* - pobrinut ćemo se za sve i uživati u našoj bebi. Idila traje nekoliko dana. Čak i najsnalažljiviji i najosjetljiviji muškarac neće biti dorastao tom zadatku da bude „sve“. Održavanje kućanstva, odlazak u kupovinu, kuhanje, fizička i emocionalna podrška mami, zajednička briga o novorođenčetu i sve to uz manjak sna? I partner je postao roditelj, prolazi veliku prilagodbu. Ako je preopterećen svakodnevnim zadacima, teže će se povezati s bebom i pružiti partnerici podršku kakvu treba (Brković, 2019).

„Što drugi mogu učiniti za vas“

Razmislite dobro koji ljudi su u vašoj okolini koji će vam moći doći i istovremeno pomagati. Promjena koju skoro svaka žena treba napraviti je znati zatražiti pomoć, a onda je i prihvatiti (Ravnjak, 2019)!

„Hraniti tijelo i dušu“

Sada vam treba nutritivno bogata hrana koja će vam zagrijavati organizam i pomoći bržem oporavku i uspješnom dojenju. Promjena koju morate napraviti je da brinete i o sebi, ne samo o bebi (Ravnjak, 2019).

„Naučiti odmarati“

Zastanite sada, zatvorite oči i pomislite na ležanje cijeli dan uz bebu. *Kakav osjećaj se u vama probudio? Nelagoda? Pritisak u prsima? Ili ste se mogli stvarno prepustiti tom ležanju i uživati?* Većina žena neće imati ugodnu reakciju, već će se sjetiti pospremanja, kuhanja, odnosno svega onoga što i inače rade u svakodnevnom životu. Ali, babinje nije svakodnevni život (Ravnjak, 2019)!

„Osjećaj usamljenosti i društvo“

Ako se previše oslonite na partnera i/ili mislite da većinu možete sami, vjerojatno ćete biti jako usamljeni. To je jedan od prevladavajućih osjećaja u ranom majčinstvu: uz bebine potrebe i kaotičan raspored, jedva da ostaje prostora i snage za dogovaranje druženja s dragim ljudima. Vaši bližnji sigurno imaju strpljenja, ali imaju svoj život van 24-satnog majčinstva i teme osim pokakanih pelena, broja podoja, bljućanja i razvojnih skokova. I tu nastaje jaz. Pronađite druge mame. Ljubav prema bebi će vam vjerojatno ispuniti srce, ali ne može nadomjestiti razumijevanje nekoga tko zna što prolazite (Brković, 2019).

2. ŠTO OČEKIVATI KOD KUĆE?

I tada majka nakon dva dana, ako je sve u redu, biva puštena kući, a ona sva sretna jedva to dočeka, koliko god da fizički ili emocionalno za to još nije spremna. Kod kuće nemaju svi sreću da žive u blizini obitelji koja im može pomoći i pružiti potrebnu pomoć i njegu, a partner i sam se bori sa svojim osjećajima i novim zahtjevima. Najčešće ni sam ne zna kako se snaći, ni kako adekvatno pomoći ženi i bebi. A beba je tu i ona zahtjeva svoje (Božac, 2017).

Na našem podneblju i u mnogim tradicionalnim kulturama poštuje se razdoblje od **šest tjedana ili četrdesetak dana nakon poroda**. Danas, žene smatraju da moraju biti samostalne i jake, pa je tako vrlo važno koliko dana nakon poroda će se vratiti uobičajenom ritmu života. Svjetska zdravstvena organizacija opisuje poslije porođajno razdoblje kao najkritičniju fazu u životu majke i djeteta. Bez obzira na to, ovo je **razdoblje koje se najviše zapostavlja** (Šanko, 2016).

U Hrvatskoj, žene imaju čak godinu dana porodiljnog dopusta, no ni to ne znači da si mogu dopustiti babinje i odmor nakon poroda. Očevi si ne mogu priuštiti slobodne dane, rodbina mora raditi i vrlo često, žena je, već nekoliko dana nakon poroda, prepuštena sama sebi. Tu je još i očekivanje društva da se žena odmah nakon poroda mora moći brinuti za sebe i za dijete. **Poslije porođajno razdoblje se u društvu idealizira** (Šanko, 2016).

Nakon poroda prolazite kroz mnoštvo fizičkih i hormonalnih promjena; maternica se vraća na veličinu od prije trudnoće, a ujedno započinje proces laktacije. Možda se oporavljate od carskog reza koji je operacija koju trebamo ozbiljno shvatiti, a ponekad vas i prirodan porod može ostaviti u bolovima, posebno ako ste imali epiziotomiju. Odmor je nužan kako bi se oporavili od poroda (Šanko, 2016).

*„Nismo stvorene da rodimo dijete
i onda se raspadnemo“*

(Rachelle Garcia Seliga)

Današnje društvo ima prevelika očekivanja od žena. One su pod stalnim pritiskom da ispune očekivanja društva i da budu ono što društvo od njih očekuje. Očekuje se da je mama snažna, da zna što i kako djetetu treba, da radi sve najbolje za svoje dijete. Smatra se da je normalno da je njoj loše! Majka sada nije više važna, cijeni se žrtva za dijete (Božac, 2017).

Ispravna formula glasi „*sretna majka = sretna beba*“. Često majke kada čuju prvi put tu rečenicu plaču nad njom, jer su toliko daleko od toga. Jer i taj stav, koliko god korektan bio, opet je očekivanje koje moramo postići, a ako se kosi s onime kako se osjećamo, predstavlja nam opterećenje i razočaranje, ali i poticaj. Potrebno je vrijeme, razni pokušaji i pogreške, radionice, integriranja nove uloge u život, promjene načina razmišljanja i ponašanja, raspuštanja očekivanja, reorganizacije poslova i prioriteta u životu da se približite toj formuli (Božac, 2017).

3. FIZIČKO ZDRAVLJE

Iako je današnji tempo života posve različit nego prije, trenutak gdje trebamo stati je upravo postpartum. To je vrijeme da polako i sigurno upoznamo svoje tijelo ponovno, da mu damo priliku da se oporavi i obnovi. Moramo sami sebi dopustiti sve emocije koje će nas u tim trenucima oblijevati, dati same sebi priliku da učimo i da se pronađemo u ulozi majke (Pašić Gregović, 2019).

Od trenutka začeća tijelo kreće s najvećom transformacijom koju jedna osoba može proći. Zatim slijedi porod. Porod je osjetljiv i snažan događaj. Nakon poroda tijelu je potreban oporavak. Porod je za svaku ženu drugačije iskustvo, stoga i oporavak nakon njega za svaku od njih izgleda drugačije (Pašić Gregović, 2019).

Najčešći simptomi nakon poroda obuhvaćaju: vaginalni iscjedak (lohije), probleme sa stolicom, probleme s mokrenjem, bolove i grčeve (bolovi u području vulve i vagine, generalizirani bolovi u cijelome tijelu praćeni umorom i iscrpljenošću, grčevi u donjem dijelu trbuha, grčevi za vrijeme dojenja, bol u dojčkama).

Preporučuje se da roditelje budu u redovitom kontaktu sa svojim liječnicima i primaljama za vrijeme babinja. Detaljan pregled treba napraviti u prvih 12 tjedana od poroda, najčešće oko šestog tjedna (Mazalin, 2020).

Ponekad nakon poroda dođe do komplikacija koje se ranim prepoznavanjem mogu na vrijeme zbrinuti. **Hitno zatražite pomoć ako primijetite neke od sljedećih simptoma:**

- bol u prsima
- otežano disanje i kratak dah
- suicidalne misli ili misli o ozljeđivanju djeteta (Mazalin, 2020).

Nazovite odabranog liječnika ako primijetite jedan ili više sljedećih simptoma:

- obilno vaginalno krvarenje
- vaginalni iscjedak koji jako zaudara ili u njemu nalazite velike ugruške
- rana carskog reza ili epiziotomije ne zacjeljuje, zaudara, crveni se ili gnoji
- povišena tjelesna temperatura ($>38^{\circ}\text{C}$)
- otečena i bolna noga
- glavobolja koja se ne poboljšava nakon uzimanja tablete protiv bolova ili je praćena smetnjama vida (Mazalin, 2020).

Prehrana

Dobra i kvalitetna prehrana sastoji se od raznovrsnih i zdravih namirnica. U periodu babinja nikako nije preporučljivo smanjivati količinu hrane unesene u organizam. Za vrijeme dojenja potreban je kalorijski unos hrane veći za 500 kalorija. Također je važan i unos tekućine u organizam, barem 6 do 8 čaša dnevno. Ukoliko majka ima probleme s hemoroidima, treba jesti manje začinjenu hranu bogatu vlaknima. Hrana koja izaziva osjetljivost i grčeve kod djeteta razlikuje se pa tako ne postoji određena hrana koju moraju izbjegavati sve majke koje doje.

Tjelesna aktivnost

Nakon poroda tijelu se javljaju promjene kao što su oslabjeli mišići, posebice trbuha, leđa te zdjeličnog dna koje mogu stvarati bolove i onemogućiti svakodnevnu brigu za sebe i za dijete. Postporođajne vježbe vraćaju tijelo u formu, smanjuju umor, poboljšavaju cirkulaciju, sprječavaju bolove u leđima, daju dodatnu energiju te samim time povećavaju sposobnost nošenja sa stresom koje nosi roditeljstvo. Vježbanje treba početi laganim tempom te ga s vremenom pojačavati.

4. MENTALNO ZDRAVLJE

Reproduktivno mentalno zdravlje je gotovo nepoznat termin u Hrvatskoj, ali istraživani i od velikog značaja u svijetu. Odnosi se na bio-psiho-socijalno zdravlje, razvoj i dobrobit tijekom svih razdoblja reproduktivne dobi žena, kao i njihove djece i partnera.

Postnatalna iscrpljenost je izraz koji se koristi za opisati specifično zdravstveno stanje u kojima se majka nalaze i mjesecima, i godinama nakon što su rodile. Neki od simptoma su:

- konstantan umor (bez obzira koliko spavate)
- osjećaj slabosti (manjak snage, mučnine, vrtoglavice)
- hormonalne promjene (nagle promjene raspoloženje, akne, problemi sa štitnjačom)
- poremećeni cirkadijanski obrasci spavanja (po danu jedva funkcionirate od umora, a navečer nikako ne možete zaspati)
- psihološke i emocionalne tegobe
- narušen imunitet (često razbolijevanje)
- pogubljenost/zaboravljivost/nemogućnost koncentriranja (Pašić Gregović, 2020).

Najčešći poslijeporođajni psihički poremećaji su:

Baby blues

Poremećaj opisuje blaga depresija koja obično počinje 2–3 dana nakon poroda, a svoj vrhunac doživljava nakon otprilike 7 dana. Glavni simptomi uključuju: umor, tugu, razočaranje, anksioznost, razdražljivost, zbunjenost, preosjetljivost, poremećaje spavanja. Javlja se kod 75-80% novih majki, a za većinu nije potrebno posebno liječenje. S vremenom se majke privikavaju na novonastalu situaciju te se prilagođavaju na promjene. Zahvaljujući tome, simptomi se ublažavaju te nakon nekoliko dana nestaju (Granić, 2018).

Postporođajna depresija

Ako simptomi prethodnog poremećaja potraju duže od dva tjedna, nastaje postporođajna depresija koju doživi čak 10-20% žena nakon poroda. Ovaj poremećaj je na vrhuncu između 4. i 8. tjedna nakon poroda, a može trajati čak i dulje od 12 mjeseci ako se ne liječi. Kronična postporođajna depresija može imati ozbiljne posljedice na općeniti odnos majke i bebe, a uključuje sljedeće simptome: tugu, često plakanje, nesanicu, poremećaje prehrane, poteškoće s donošenjem odluka, osjećaj samoće i bezvrijednosti, bijeg misli, ljutnju, strah, osjećaj krivnje, nedostatak interesa za svakodnevne poslove, osjećaj gubitka kontrole, manjak brige za dijete, moguće suicidalne ideje. Ovaj poremećaj je potrebno liječiti individualnom i grupnom psihoterapijom, praktičnom pomoći tijekom roditeljstva te psihofarmakologijom (Granić, 2018).

Postporođajna anksioznost

Iako su anksiozni postporođajni poremećaji česti, dijagnosticiraju se daleko manje od ostalih zato što su majke češće uvjerenе da nije u pitanju poremećaj nego prirodna zabrinutost. Postoje dva oblika ovog poremećaja:

Panični postporođajni poremećaj se pojavljuje kod 10% žena nakon poroda, a simptomi najčešće uključuju česte napadaje panike, probleme s disanjem, bol u prsima, prekomjernu brigu, uznemirenost i strah. Ovaj poremećaj može biti izazvan disfunkcijom štitnjače, ali također može biti povezan s prijašnjim dijagnozama anksioznih ili paničnih poremećaja.

Opsesivno-kompulzivni postporođajni poremećaj se pojavljuje kod 3 – 5 % žena nakon poroda, a simptomi uključuju prisutnost nametljivih i ponavljajućih misli ili mentalnih slika te ritualiziranih ponašanja koja se izvode s ciljem smanjenja opsesije. Potrebno je provesti individualnu ili grupnu terapiju kako bi se majkama pomoglo. Pritom su ponekad potrebni lijekovi, ali i praktična pomoć za svakodnevne roditeljske brige (Granić, 2018).

Postporođajna psihoza

Ovaj poremećaj se pojavljuje kod 1 – 2 od 1000 majki. Početak poremećaja se obično očituje unutar prvih dva tjedna do tri mjeseca, a simptomi uključuju: halucinacije, uznemirenost, hiperaktivnost, nesanicu, zbunjenost, iracionalnost,

poteškoće s pamćenjem i koncentracijom. Liječenje najčešće uključuje hospitalizaciju, antipsihotike, psihoterapiju i socijalnu podršku. Dijete je potrebno privremeno oduzeti majci zato što se nije sposobna za njega brinuti (Granić, 2018).

Uzroci nastanka poremećaja

Ne zna se točan uzrok nastanka ovih poremećaja, no smatra se da ga treba tražiti u hormonalnim promjenama koje se događaju tijekom trudnoće i neposredno nakon poroda. Na rizik za psihičke poremećaje nakon poroda utječe psihičko stanje žene koje je ona imala prije trudnoće i poroda te se rizik znatno povećava kada se radi o neželjenoj trudnoći, o manjku podrške od strane obitelji (nekompletna obitelj) te mladoj dobi trudnice.

Tijekom trudnoće i porođaja zbivaju se i brojni psihološki procesi prilagođavanja novim okolnostima. Stari obrasci razmišljanja se preispituju, mnogi i napuštaju, a najveći psihološki i hormonalni potresi događaju se u prvim satima nakon porođaja, koji i sam predstavlja često veliki napor i stres za tijelo i psihu žene. U tom emocionalno labilnom i fizički iscrpljenom stanju žena mora preuzeti vrlo tešku ulogu majke i relativno brzo se adaptirati.

Što možemo učiniti?

Na razini društva moramo osigurati potrebne korake: provoditi psihoedukaciju o psihičkim teškoćama u trudnoći i nakon porođaja za majke i obitelji, ali i za zdravstvene djelatnike, provoditi trijažu za psihičke teškoće kroz zdravstveni sustav, implementirati učinkovite preventivne programe te omogućiti dostupnu stručnu pomoć.



Od 2016. godine, prve srijede u svibnju, uoči Majčinog dana, obilježava se Svjetski dan mentalnog zdravlja majki. U Hrvatskoj se ovaj dan počeo obilježavati 2020.

5. ODNOS S PARTNEROM

Pažnja koja je do sada bila nedijeljena unutar para proširuje se na treću osobu. Dinamika odnosa se neupitno mijenja. Dijete i njegove potrebe postaju prioritet u tom intimnom romantičnom odnosu. Mnogi se partneri/ice mogu početi osjećati zbunjenim, zanemarenima... pa čak i ljubomornim na dijete. A ako taj osjećaj nezadovoljstva potraje, odnos može vrlo lako ući u duboku krizu.

Najčešći problema s kojima se novi roditelji suočavaju odmah nakon rođenja djeteta?

„Partner se ne ponaša onako kako je meni potrebno“

Traženje nove ravnoteže i stalna potreba da sve bude izjednačeno oko zahtjevnog dječjeg rasporeda može biti iscrpljujuće i nezahvalno, a naravno može dovesti do zida u odnosu ako partner ne pomaže. Nemojte dopustiti da vaša očekivanja u vezi s odgovornostima vezanim za dijete ostanu neizgovorena - pronađite kompromis.

„Isrpljen/a sam. Zašto samo ja ...?“

Ako mama doji, hranjenje je samo njezino, ali njezin partner može pomoći na drugačije načine (npr. promijeniti pelene ili uspavati bebu). Rješenje za ovo pitanje mora biti praktično - ako jedan roditelj mora rano ustati da bi otišao na posao, možda bi on ili ona trebali biti taj koji će se dići ranije vikendom. Ako oba partnera moraju rano ustati da bi otišli na posao, mogli bi se izmjenjivati tijekom noći.

„Vrlo rijetko imamo seksualni odnos“

Seksualni život se bez sumnje mijenja nakon dolaska bebe. Umor, stres, nedostatak vremena i seksualne želje mogu biti samo neki od problema. Možda ćete čak i drukčije razmišljati o seksu nakon svih promjena koje ste doživjeli ili se ne osjećate ugodno u svojoj koži. Potrebno je pričati o seksualnim željama i promjeni osjećaja u periodu nakon porođaja.

„Mislila sam da jednako razmišljamo o roditeljstvu“

Kako biste postigli kompromis, prakticirajte tehniku “zrcaljenje” - jedna osoba prva govori, a druga osoba sluša dok prva nije gotova s dijeljenjem, onda se zamjene. Na ovaj način obje strane čuju i razumiju. Budite oprezni da ne učinite da se druga osoba osjeća loše ili pogrešno zbog svojih uvjerenja. Obično kad čujemo razloge zašto se neka osoba tako osjeća i priču iza toga, imamo više suosjećanja i razumijevanja.

„Ne dobivam dovoljno pažnje od partnera“

Preko noći postali ste trio u koji je uključen i zahtjevni mali čovjek. Naviknuti ste na pažnju, romansu i još uvijek se niste naviknuli na novi život. Trebate naći vrijeme za sebe. Način na koji to možete učiniti jest organizirati vrijeme kada dijete spava ili kada imate mogućnost da netko pričuva dijete. Vrlo važno je (iako je teško) u trenucima u kojima ste sami usredotočiti se i na druge stvari koje se ne tiču nužno djeteta. Potrudite se oboje da tada samo vas dvoje budete bitni.

Dijete će odrasti i brže nego što mislite (i želite), a što onda? Onda vam opet ostaje samo partner. Zato treba svaki dan začiniti sitnicama, pa barem to bio i razgovor prije spavanja. Može vam se sve to činiti besmisleno i nedovoljno, ali iskren razgovor i puno nježnosti, su ključni sastojci koji će osnažiti odnos s partnerom.



6. ODNOSI S DRUGIMA

Više je nego uzbudljivo kada beba stigne kući - ne samo za roditelje, već i za sve druge koji ih vole. Međutim, kako su svi drugi „uhvaćeni“ u toj sreći, lako je zaboraviti kako se istovremeno radi o teškom razdoblju za nove roditelje. Nošenje s dobronamjernim gostima, potencijalno je dodatni stres za novopečene roditelje. Posjećivanje majke i novorođenčeta nije najbolja ideja, a evo i zašto:

- Porod je jedna od najnapornijih akcija u ženinom životu i potreban joj je odmor i oporavak
- Nakon poroda ženin imunitet opada i sklonija je infekcijama
- Novorođenče treba određenu dozu izolacije
- Obitelji treba vrijeme i mir da se prilagodi na novog člana

Ideja da se nakon poroda barem 40 dana moramo odmarati, brinuti o sebi i dopustiti drugima da brinu o nama u sukobu je s društvenim idealom samodostatnosti. Kad se osvrnemo oko sebe, prevladavaju mitovi o „super-ženama“. To nije ni realno niti zdravo. Zanimljivo, kad prođe to prvo razdoblje, kad uhvatimo ritam i kad dođemo malo k sebi, onda više ne dolazi nitko. Jedan od glavnih osjećaja koji se pojavljuje tijekom porodiljnog dopusta je **usamljenost**. Ponekad se čak i okružene ljudima možete osjećati kao da nitko ne shvaća što trenutačno prolazite. Za to trebate druge mame! Žene koje prolaze isto što i vi (Brković, 2019).

7. KAKO SE SNAĆI U MORU SAVJETA I INFORMACIJA S KOJIMA SMO BOMBARDIRANI?

U digitalno doba izloženi smo pravom bombardiranju informacijama iz mnoštva izvora. Pojam o kojem se nedovoljno govori u današnje vrijeme kada se „utapamo“ u informacijama s raznih strana je **informacijsko preopterećenje**. Tehnologija i velika količina informacija kojima smo svakodnevno izloženi remete pažnju, smanjuju mogućnost koncentracije i rasuđivanja. Na taj način dovode do sve češće pojave tjeskobe, stresa i nezadovoljstva (Šimić, 2020).

Kako je tehnologija promijenila roditeljstvo

Roditeljstvo se drastično promijenilo tijekom posljednjih nekoliko desetljeća jer je tehnologija sve više postajala dijelom svakodnevnog života. Iako su neki aspekti roditeljstva vjerojatno postali lakši zbog tehnološkog napretka, pojavili su se i novi izazovi (Dječja posla, 2020).

Lakša dostupnost informacija

Internet je bogatstvo informacija. Od vodećih roditeljskih stručnjaka do objedinjenih društvenih informacija i foruma, roditelji nikada nisu imali veću podršku i resurse koji su lako dostupni, dvadeset i četiri sata dnevno. Količina različite literature, dostupnih edukacija i webinarata za roditelje može biti odlična za usavršavanje roditeljskih vještina i znanja, no važno je postaviti odgovarajuće prioritete te razabrati što je zaista nužno i korisno u nekom trenutku. Roditelji se u šumi različitih, često i kontradiktornih informacija, uputa i savjeta mogu pogubiti, što je sasvim razumljivo.

Utjecaj društvenih medija

S jedne strane je zabavno podijeliti s drugima lijepe obiteljske trenutke, no samo zato što je lako dijeliti stvari koje naša djeca rade, ne znači da bismo trebali izlagati previše njihovu intimu. Vodite računa da zaštitite dijete i dvaput razmislite što i s kim dijelite. Osim toga, društveni mediji žarište su usporedbe. Prikazujemo najbolje aspekte svog života. Prijatelji i obitelj koji objavljuju o svojoj „savršenoj djeci“ mogu nas navesti da uspoređujemo i podsvjesno projiciramo osjećaj neadekvatnosti na sebe i na djecu.

Više nepovezanosti unutar obitelji

Neobična kontradikcija tehnologije jest da, iako nas održava povezanim, ona također može stvoriti nepovezanost kada je riječ o izgradnji odnosa između djece i njihovih roditelja. Čak i nešto jednostavno poput provjere tekstualne poruke dok vam dijete postavlja pitanje može učiniti da se osjećaju nevažnima i narušavaju povjerenje. Kad se dijete osjeća kao da se natječe s pametnim telefonom kako bi privuklo pažnju, lako može doći do uspostave negativnih navika i ponašanja (Dječja posla, 2020).



Savjeti za roditelje koje često ne trebamo

Ljudi koji su nedavno ili već odavno prebrodili muke ranog roditeljstva vole dijeliti savjete novopečenim roditeljima jer oni su, eto, bili uspješni, pa sad zbog same te činjenice znaju sve što treba znati. Ponekad savjete dijele vodeći se vlastitim iskustvom (*“ako je pomoglo meni, pomoći će i tebi”*), ponekad papagajski ponavljaju savjete koje su i sami dobivali kada su bili roditelji početnici, iako se više i ne sjećaju jesu li ti savjeti uopće bili od kakve koristi. Naime, činjenica je da svi više-manje brzo zaboravljaju detalje i sjećaju se tek ponečega, ponajviše općeg dojma. Osim što su takvi “savjetnici” puno toga pozaboravljali, ničija iskustva, naravno, ne mogu biti univerzalna. Neki od savjeta toliko se, pak, ponavljaju da kao da su uklesani u kamen, a njihova besmislenost najčešće je razmjerna njihovoj raširenosti:

- „Ne navikavajte bebu na ruke, razmazit ćete je“
- „Proći će“
- „Spavajte uvijek kad spava i beba“
- „Uživajte u svakom trenutku“
- “Bebe manipuliraju roditeljima”
- “Malo dijete - mala briga, veliko dijete - velika briga” (Ivanušević Grgas, 2017).

Zašto smo skloni osuđivati druge roditelje?

Najčešće se tu radi samo o različitom pristupu ili praksi kod istih aktivnosti, ali nerijetko se dogodi da se uopće ne slažemo s postupcima drugih roditelja, smatramo ih neprikladnima ili čudnima te ih osuđujemo. Svaki roditelj mora ponovno redefinirati svoje vrijednosti kada počne brinuti o drugom biću, pa na iste te vrijednosti jednostavno postajemo osjetljivi.

Prije svega, treba uzeti u obzir da svaki “normalni” roditelj doista zna što je najbolje za njegovo dijete, pa nije baš neka fora stavljati se iznad toga. Samo roditelj zna zbog kojih i kakvih okolnosti se ponaša na određeni način prema svojem djetetu.

Od svih navedenih razloga dao bi se izvući zajednički zaključak, a to je da smo zapravo negativni onda kada smo nesigurni, uplašeni ili se osjećamo ugroženo. Protiv toga se možemo boriti suosjećanjem i razumijevanjem, a kako bi prestali kritizirati jedni druge.

8. KAKO ZADRŽATI ZDRAV RAZUM U EMOCIONALNO ISCRPLJUJUĆIM OKOLNOSTIMA?

Na unutarnje pritiske nadovezuju se društveni imperativi te se lako može učiniti da svi osim nas znaju kako posložiti prioritete, sve stići na vrijeme, postići savršeni balans obiteljskog i radnog života, biti stručnjak kako na poslovnom tako i na roditeljskom planu te stalno napredovati, postavljati si nove ciljeve i biti u koraku s drugima. Sumnja u vlastite roditeljske sposobnosti može se negativno odraziti na stvaranje prikladnog ozračja za odgoj djece.

Roditeljsko sagorijevanje i stres

Stručnjaci definiraju roditeljski stres *kao uznemirujući i negativan osjećaj prema sebi i djetetu (djeci), a takvu uznemirenost i neugodu roditelj direktno pripisuje zahtjevima roditeljstva koji se pred njega postavlja.*

Iscrpljenost je rezultat fizičke i emocionalne „preplavljenosti“ roditeljskom ulogom, a **sagorijevanje** predstavlja sindrom dugotrajne iscrpljenosti, gdje težina doživljenog stresa nadilazi našu osobnu snagu da se s njime nosimo. Roditeljsko sagorijevanje ima tri aspekta: fizičku i emocionalnu iscrpljenost, emocionalno distanciranje od djeteta te osjećaj nekompetentnosti u roditeljskoj ulozi (Mikolajczak, Gross i Roskam, 2019; prema Dekanić Arbanas, 2021).

U početku, pri rođenju djeteta, možete osjećati veliki **entuzijizam, motivaciju i snagu** radi čega vam ne predstavlja problem **intenzivno ulagati sebe** u odgoj i brigu o svom djetetu. U tome nema ništa loše, osim ako roditelji to čine iz krivih motiva i pod svaku cijenu – cijenu svog zdravlja. Ovo razdoblje intenzivnog, bezuvjetnog i neprekidnog davanja samih sebe može trajati dugo prije nego se počinju osjećati posljedice.

Nakon „medenog mjeseca“ roditeljstva nastupa **fizički i psihički umor**, odnosno **frustracija i stres**. Na razini tijela, prisutan je stalni umor i manjak energije, tjelesna napetost, češća obolijevanja, pojava simptoma povezanih sa stresom. Na razini osjećaja javlja se strah, tjeskoba, tuga, bezvoljnost, ljutnja, razdražljivost, prisutne su česte promjene raspoloženja. Misli su okupirane stalnom brigom o budućnosti, negativnim idejama o sebi i djetetu, otežana je koncentracija na redovne aktivnosti, javlja se zaboravljivost, smetenost. Od

ponašanja mogu biti primjetni razdražljivost, nemir, agresivnost i negativne reakcije prema djetetu i članovima obitelji, izolacija od ljudi. Naravno, sve to prate i promjene u navikama i rutinama: mogu se javiti nesanica, promjene apetita i higijene te gubitak interesa za aktivnosti koje su nas prije ispunjavale.

Roditelji koji od sebe očekuju savršenstvo, često sebi nesvjesno brane osjećati i misliti loše stvari o vlastitome djetetu i roditeljskim obvezama jer bi zbog toga mogli osjećati veliku krivnju – krivnju da su loši roditelji. Shodno tome, oni si ne dozvoljavaju priznati da su umorni, da im je nekada dosta djeteta, da trebaju mir, da trebaju druge aktivnosti. Kada su pak iscrpljeni, njihovi obrambeni mehanizmi padaju i sve misli i osjećaji kojih su se ranije bojali, a bili su prisutni duboko u njima, javljaju se u svom punom intenzitetu.

Kako u iscrpljenosti osoba više ne može funkcionirati kao prije, javlja se osjećaj **gubitka kontakta sa sobom**, a onda i sram pred okolinom zbog svoje slabosti, usamljenost kao posljedica srama i osjećaj krivnje zbog nemogućnosti ostvarenja svojih očekivanja (Mikolajczak, Gross i Roskam, 2019; prema Dekanić Arbanas, 2021).

Što možemo učiniti kako bi spriječili ili pomogli sebi smanjiti osjećaje roditeljskog sagorijevanja?

- povećajte suosjećajnost prema sebi kao roditelju
- smanjite očekivanja kako morate biti savršeni roditelji
- u svoj dnevni raspored pokušajte uvrstiti barem jednu kraću aktivnost u kojoj ćete imati vremena samo za sebe
- podijelite svoje osjećaje i potrebe s partnerom/icom ali i s drugim prijateljima
- potražite podršku okoline
- prakticirajte mindfulness tehnike
- povećajte tjelesnu aktivnost
- prestanite pratiti web stranice, influencere, grupe koje vam nameću idealističnu sliku roditeljstva
- smanjite listu obaveza tijekom dana
- uključite se u edukativne radionice za roditelje
- potražite stručnu pomoć psihologa (Dekanić Arbanas, 2021).

9. KAKO VJEROVATI U SEBE I VLASTITE KOMPETENCIJE KADA SE SUOČAVAMO S NAJVIŠE NESIGURNOSTI I PITANJA?

Subjektivni doživljaj roditeljstva predstavlja značajnu promjenu u cjelokupnom identitetu pojedinca, ima važnu ulogu u procesu određivanja klime djetetova razvoja, te snažno utječe na razvojne rezultate (Čudina-Obradović, Obradović, 2003).

Samoefikasnost se definira kao vjerovanje u vlastite sposobnosti. Posebno je važna u stresnim i tranzicijskim razdobljima života, koja od nas zahtijevaju prilagodbu. Prelazak iz bračne dijade u obiteljsku trijadu jedno je od takvih razdoblja (Brnada, 2021).

Roditeljska samoefikasnost definira se kao samoprocjena kompetentnosti u roditeljskoj ulozi ili procjena roditelja koliko su sposobni pozitivno utjecati na ponašanje i razvoj djeteta. Smatra se da je roditeljska samoefikasnost bitan faktor u određivanju roditeljskog ponašanja, ali i da roditeljska ponašanja povratno utječu na razinu roditeljske samoefikasnosti.

Visoka razina samoefikasnosti kod roditelja povezana je s prikladnim reagiranjem na djetetove potrebe, čestim aktivnim i pozitivnim interakcijama između roditelja i djeteta te korištenjem aktivnih strategija suočavanja s problemima. S druge strane, **niža razina samoefikasnosti** kod roditelja povezana je s kontrolirajućim roditeljskim postupcima, višim razinama depresije i stresa, osjećajem bespomoćnosti te korištenjem pasivnih strategija suočavanja.

Prema teoriji socijalnog učenja, postoje četiri glavna izvora informacija na kojima se temelje prosudbe o samoefikasnosti (Brnada, 2021):

1. **Osobna iskustva** najutjecajni su izvor informacija o samoefikasnosti jer se temelje na prethodnim iskustvima osobe. Prethodna iskustva uspjeha mogu povećati percepciju samoefikasnosti kod osobe, a iskustva neuspjeha mogu ju smanjiti. U kontekstu roditeljske samoefikasnosti, izrazito su važna dosadašnja iskustva uspostavljanja odnosa i uspješne interakcije s djecom.

2. **Vikarijska iskustva** promatranja drugih mogu povećati ili smanjiti percepciju o samoeфикаsnosti osobe zbog toga što se osoba uspoređuje s drugima koji su joj po nekim obilježjima slični. Ako netko drugi, sličnih obilježja, uspješno obavlja određeni zadatak, osoba će smatrati da će i ona biti sposobna uspješno svladati taj zadatak. Promatranjem drugih roditelja i njihovog odnosa prema djeci možemo dobiti informacije o vlastitoj samoeфикаsnosti („*Ako može on/ona, mogu i ja*“).
3. **Verbalno uvjeravanje** odnosi se na povratne informacije drugih osoba kako bi se nekoga uvjerilo da posjeduje sposobnosti koje će mu pomoći da postigne ono što želi. Ohrabivanjem i poticanjem osobe može se povećati razina njezine percipirane samoeфикаsnosti. Na primjer, podržavajuće i ohrabrujuće riječi od strane drugih roditelja mogu značajno utjecati na to koliko ćemo se osjećati sposobnima suočiti se s različitim zahtjevima roditeljstva.
4. **Fiziološka stanja** također mogu oblikovati nečiju percepciju samoeфикаsnosti jer ljudi svoju fiziološku uzbuđenost mogu smatrati znakom ranjivosti i tjelesne neučinkovitosti. Visoka fiziološka uzbuđenost (npr. ubrzan rad srca) može dovesti do toga da osjećamo kako nismo sposobni suočiti se s izazovima koji su pred nama.

Kako možemo povećati vlastitu samoeфикаsnost u roditeljskoj ulozi?

- Informiranje o roditeljstvu i razvoju djeteta
- Regulacija vlastitih emocionalnih stanja
- Kvalitetan odnos s partnerom
- Socijalna podrška (Brnada, 2021)

Roditelji trebaju uspostaviti ravnotežu između onoga što žele, kakvo da bude njihovo roditeljstvo i onoga kako djeluju prema djetetu. Prateći odnos, roditelji će steći uvid u stvarnost. Ti uvidi, do kojih roditelj dolazi, mogu pomoći kao poticaj za promišljanje i izbor novih ponašanja koji bi pridonijeli tomu da se roditelj približi onakvom roditeljstvu kakvo uistinu želi.

10. KAKO SE OSJEĆATI DOBRO U SVOJOJ KOŽI I NOVOJ ULOZI?

Tijekom života preuzimamo različite uloge, te s odrastanjem širimo vlastiti socijalni identitet. No, preuzimanje roditeljske uloge zasigurno je jedna od najizazovnijih. Obnašanje roditeljske uloge, osobito u početnim godinama roditeljstva može dovesti do konfuzije vlastitog identiteta.

Jedan od načina na koji možete očuvati sebe i svoj cjelokupni, a ne samo roditeljski, identitet je tako da naučite prepoznati i postaviti vlastite granice te biti dosljedni u njima. Iako će vaša uloga roditelja u pojedinim razdobljima djetetova razvoja biti dominantna nad drugim ulogama, ne zaboravite odvojiti vrijeme za sebe i vlastite interese.

Novije generacije sve otvorenije razgovaraju o potrebama i emocijama. Samo što tim priznanjem, ne nailaze uvijek na podršku i razumijevanje okoline. Banaliziranje nečije borbe s vremenom, borbe sa mislima, borbe sa stresom, borbe s previše informacija, banaliziranje nečijeg umora te manjak podrške okoline dovodi do potpunog raspada i iscrpljivanja osobe. Dovode do produbljivanja osjećaja grižnje savjesti i manje vrijednosti.

Koja je moja uloga u životu moje djece?

Uloga roditelja nije konstantno animiranje vlastite djece. Roditelji trebaju vrijeme za sebe, ne treba im se zbog te potrebe nabijati osjećaj grižnje savjesti. Potrebno je normalizirati otvoren razgovor o potrebama svakog člana obitelji. Potrebno je normalizirati odgoj u kojem je roditelj onaj koji postavlja strukturirane granice unutar kojih su određena ponašanja dozvoljena ili nisu dozvoljena – jačanje samopouzdanja djece povjerenjem da mogu donijeti neke svoje odluke, ali da pritom i snose odgovornost za svoja ponašanja.

Tugovanje za identitetom prije roditeljstva

Gubitak slobodnog vremena sasvim je uobičajena i očekivana posljedica koji donosi mala beba u živote parova. Međutim, rijetko se ističe da uz taj gubitak ide logičan osjećaj koji za neke može biti latentan – a to je tugovanje (Centar Proventus, 2021).

Iako kada postanemo roditelji, mnogi od nas ne dožive depresivno stanje, za mnoge može postojati snažna unutarnja borba između nove uloge roditelja te naših želja i potreba kao individue.

U radu s novopečenim roditeljima, Amanda Hardy (prema Centar Proventus, 2021) je potvrdila da postoje tri ključna područja koja su povezana sa postankom roditelja, a to su:

1. Gubitak slobode („Roditelj više ne može raditi ono želi ili treba kada ili kako želi“)
2. Gubitak vlastitog identiteta („Beba mi je glavna preokupacija i više se ne prepoznaje“)
3. Gubitak zajednice („Osjeća se izolirano i usamljeno“)

Biti roditelj nije niti malo jednostavno. Osobito kada ste po prvi puta roditelj i kada ste na samom početku svog roditeljstva. Pored brojnih emocionalnih rolerkostera, brojnih misli i osjećaja, brojnih korisnih, manje korisnih pa i povrijeđujućih savjeta i uputa, tugovanje što nemate više jednako slobode kao prije, što više ne živite kako ste prije može se činiti potpuno nebitnim. Ipak, kao i svaki drugi emocionalni proces, važno je da mu se da prostora i vremena jer će u suprotnom “ostati” te na ovaj ili onaj način utjecati na vas, vaš odnos s bebom i partnerom/icom. Važno je hrabro sebi priznati da postoji dio nas koji je tužan, da si nježno “kažemo” da je to u redu i da se povežemo i podijelimo to s nekime u čije prihvaćanje imamo povjerenja (Centar Proventus, 2021).



11. KAKO SE TU I TAMO MAKNUTI IZ ULOGE MAME I TATE?

Roditelji su ti koji moraju učiti o sebi, preispitivati sebe, suočavati se sa sobom, rješavati svoje probleme, brinuti se o svojim potrebama, postupati u skladu s vlastitim vrijednostima, vlastitim razumom i intuicijom, pritom priznavati i prihvaćati svoje pogreške jer jedino tako za njih neće okrivljavati druge – a to je najdestruktivnije što mogu učiniti u odnosu s djetetom i partnerom/icom.

Gubitak kontrole i izbora u raspolaganju vremenom, nemogućnost adekvatne brige o sebi i svojim potrebama, promjena fokusa s partnera na dijete, česti savjeti i opaske koji nam umjesto podrške govore o nerazumijevanju okoline, promijenjena slika o svom izgledu, ponekad težak i dugotrajan oporavak nakon poroda, nevoljkost za seksualne odnose i osjećaj usamljenosti, a ponekad i žalovanje za izgubljenim dotadašnjim načinom života – sve je to realnost prve godine s bebom koja nekoga pogađa više a nekoga manje.

77% roditelja izjavljuje da im je potrebno vrijeme za sebe (Klubko, 2018 – online anketa)

Mala djeca trebaju nas velike i odrasle, a nama se dani provedeni s njima ponekad mogu činiti kao perpetuum mobile. Potreba za vremenom za sebe jako je izražena. **Vrijeme za sebe** znači raditi ono što nas veseli, ispunjava i nakon čega se zadovoljniji vraćamo našoj obitelji.

Kako zadovoljiti roditeljske potrebe u 5 koraka

1. Usklađivanje dječjih i roditeljskih potreba bez pretjeranog naginjanja jednoj ili drugoj strani.
2. Promjena na osobnoj razini gdje je potrebno unijeti smisla u floskulu „sretan roditelj, sretno dijete“.
3. Roditelji trebaju postati „poslovni partneri“ i uskladiti podjelu poslova i odgovornosti. Istovremeno ne smiju zaboraviti da su prije svega – ljubavni partneri.
4. Malo selo čine i bake i djedovi, tete, ujaci i stričevi, svi dobronamjerni susjedi. Kvaka je u tome da u tom selu više nema sličnog pogleda na

djecu, već se to promijenilo iz generacije u generaciju, a i svaka obitelj ima svoja uvjerenja o tome što je najbolje za djecu. Zato dobronamjerni savjeti često završe kao nepoželjno uplitanje ili se želja za pomoći svede na želju za manipulacijom tipa „ja znam bolje od tebe“. Iz tog razloga treba dobro pretresti značenje pojmova kao što su savjet, briga, pomoć.

5. Jednom kada smo osvijestili roditeljske potrebe, treba priznati da roditeljske potrebe ne smiju biti samo odgovornost uže i šire obitelji, već to mora postati briga lokalne zajednice (Klubko, 2021).

Vrijeme za sebe, uživanje u svojim interesima i odnosima koji ne uključuju dijete 24 sata dnevno, ne samo da je dozvoljeno, nego je i poželjno – kako za mamu ili tatu, tako i za samo dijete. Mnoga djeca odrastaju u okovima uvjerenja da su jedini smisao života svojih roditelja, da im duguju uspjeh i da ih ne smiju „napustiti“ tako što će potražiti svoju sreću i životni put. Za dijete je jako važno da se osjeća voljeno i da zna da vam je na prvome mjestu, ali isto tako je važno da se identificira s roditeljima koji su zadovoljni, ispunjeni, koji imaju hobije, prijatelje i cijeli niz životnih radosti. Dijete tada ima vremena i da mu bude dosadno, pa uči razvijati vlastitu maštu, kreativnost i samoefikasnost.



12. SRETAN RODITELJ JE DOBAR RODITELJ

Svaki roditelj čini za svoje dijete najbolje što zna i može u određenom trenutku trudeći se biti što bolji roditelj. Vaš zadatak je da odgojite dijete najbolje što možete i da uz vas ono izraste u sretnu, zrelu, uspješnu i odgovornu osobu. Međutim, dijete vjerojatno neće postati takvo ako mu vi sami ne pružite primjer takvih osobina. Ne zaboravite da djeca uče oponašanjem važnih ljudi, najčešće roditelja. Promatrajući vas, dijete uči što cijeniti i što raditi, što je važno, a što ne.

I ne zaboravite – odgoj je proces, stoga očekujete dane s manje i dane s više strpljenja, dane kada ćete griješiti i dane kada ćete biti ponosni sami na sebe. Važno je da uvijek idete naprijed i da ste svjesni da možete bolje i da možete biti uspješniji roditelj.

Pod pojmom „**sretan roditelj**“ ne podrazumijeva se netko bez ikakvih problema jer takvih sigurno nema. Pojam obuhvaća roditelje koji se znaju nositi sa svim onim što im život donosi ma kako teško bilo, koji su skloniji uočavati i prepoznavati “pozitivne signale”, koji su optimisti. Ima ljudi koji nikada ne zapažaju ono što imaju, što im je dano, a stalno imaju visoke želje i očekivanja, toliko visoke da ih nikada neće zadovoljiti pa su zbog toga stalno nesretni. Sretan roditelj je onaj koji dobro zna da se život sastoji od dobrih i loših trenutaka i da zakon života nikoga ne zaobilazi. Takvi roditelji imaju samopoštovanja i samopouzdanja, imaju smisla za humor i uglavnom su usmjereni na druge.

Zbog toga što je roditeljstvo velik izazov, ponekad zaboravimo kako jednostavno biti sretan pored svega. Vrijeme je da pustite stvari koje vas „odvlače“ od sretnog roditeljstva (Šefček, 2018):

- **„Trebati“** - Uvjetovani smo svojim ranim obiteljskim iskustvima zbog kojih vjerujemo da bi roditeljstvo ili djetinjstvo trebalo izgledati na neki određeni način. No, ako se držite toga kako bi stvari ‘trebale’ izgledati ili kako biste ‘trebali’ reagirati - možda ćete propustiti uživanje u stvarima kakve zaista jesu. Budite spremni preispitati ono čemu dajete prednost kao roditelj i zašto.
- **„Praćenje rezultata“** - Što točno vaša mentalna ‘kartica rezultata’ broji? Koji roditelj više radi? Koji roditelj se više trudi? Tko je dosljedniji?

Takvo praćenje rezultata, uspoređivanje i zbrajanje samo troši vašu energiju. Jednostavno napravite ono čime ste nadahnuti i ono što ste u mogućnosti napraviti. Ne osjećajte se obvezani doprinosima drugih ljudi. I ne obvezujte druge da žive prema vašim.

- **„Sila“** - Kao roditelji imamo odgovornost postaviti granice. Ali, ako dijete dosljedno pruža otpor određenoj granici, nemojte ga samo siliti da je se drži. Kada vas dijete doživljava kao saveznika - vjerojatnije je da će vas slušati, što znači manje muke, borbe i frustracije.
- **„Vikanje“** - Obično se događa u ljutnji i često uplaši djecu, uništava povjerenje i djetetov osjećaj sigurnosti. Obratite pažnju na situacije i okolnosti u kojima vičete i obvezite se promijeniti takve scenarije u budućnosti.
- **„Potreba da budete savršeni“** - Ne postoje savršeni roditelji, kao ni savršena djeca. Prihvatite svoje nesavršenosti. Najbolji roditelji su oni koji uvijek žele učiti, mijenjati se i poboljšati se.
- **„Briga“** - Uvijek postoji kad ste roditelj. Ali, ovdje se misli na kompulzivnu brigu koja ne čini vaše dijete ništa sigurnijim. I ne čini vas ništa sretnijim. I uči vašu djecu da žive u strahu. Pustite nepotrebnu brigu i strahove i njegujte zahvalnost za djetetovu sigurnost u sadašnjem trenutku.
- **„Veličina koja pristaje svima“** - Svako dijete je jedinstveno. Ono što funkcionira za jedno, ne mora funkcionirati za drugo dijete. Uzmite u obzir mogućnost da biti „pošten“ roditelj ne znači uvijek učiniti potpuno istu stvar na isti način za svako dijete.
- **„Vaša uloga koordinatora događaja“** - Napravite planove koji su potpora razvoju vaše djece, ali ne planirajte svaku minutu za i umjesto njih. Trenuci dosade omogućuju djeci da preuzmu odgovornost nad svojim vremenom. Omogućite djeci sredstva koja trebaju, ali zatim im dopustite da sami stvaraju iskustva koja žele.
- **„Nezdravo samopožrtvovanje“** - Kao roditelj velikodušno dajete ljubav, vrijeme i pažnju. Ali, ne biste trebali odustati od brige o sebi samo zato što ste roditelj. Kada ignorirate svoje potrebe - učite djecu istu stvar: da ne bi trebali brinuti o sebi kada odrastu.

- **„Krivnja“** - Roditelji ponekad (često) padnu u zamku samopožrtvovanja jer osjećaju nepotrebnu krivnju. Krivnja može biti korisna ako je prepoznajete tamo gdje su potrebne promjene. Ali, preplavljena, paralizirajuća krivnja zbog koje se osjećate bezvrijedno kao osoba ili kao roditelj - neće postići ništa.
- **„Jednostrane odluke“** - Ovisno o dobi djeteta, uključite djecu u odluke koje utječu na njih. Pokazivanjem djeci proces odluke, osnažit ćete ih da sami donose dobre odluke jednom u budućnosti.
- **„Negativne poruke“** - Umjesto takvih poruka, možete komentirati potpuno isto ponašanje na pozitivan način. Primjerice, umjesto: „Prebrbljav si“, možete reći: „Zbilja lako sklapaš prijateljstva“.
- **„Vaša priča iz djetinjstva“** - Nemojte stvarati iste obrasce za svoju djecu jer ćete na taj način prenijeti svoj strah na njih. Pustite loša iskustva, loše uspomene, strahove iz djetinjstva. Stvorite ono što želite, a ne ono što ne želite.
- **„Odustajanje“** - Ponekad je potrebno duže vremena kako bi se prešlo preko nekih posljedica pogreška, posebno ako je dijete starije, ali nikada nije nemoguće biti sretan roditelj pun podrške. Ne odustajte, imate sve što je potrebno da budete dobar roditelj.

Stres roditeljstva je sveprisutan u nama kao jedinkama koje na sebi imaju odgovornost prema zdravom i uspješnom razvoju, često ne samo jedne, male osobe. Iako određena doza stresa nikada neće napustiti naš um i tijelo, ono što možemo napraviti za sebe i svoju djecu je kompenzirati stres, na taj način ga umanjiti i uspješno prolaziti kroz dan znajući da smo napravili najbolje što znamo i možemo. Odredite prioritete i smanjite očekivanja. Iako ga redovito svrstavamo na ljestvicu loših emotivnih stanja, od stresa možemo naučiti jako puno te ga brzo i jednostavno preobraziti u jedno kvalitetno stanje roditeljske budnosti.

POPIS LITERATURE

Božac, A. (2017). Mama poslije poroda: Proradite i prihvatite sve svoje emocije. Preuzeto s <https://www.mamatataja.hr/2-trudnoqa/mama-poslije-poroda-prihvatite-i-proradite-svoje-svoje-emocije/>

Brković, J. (2019). 3 stvari bez kojih ne možete u babinju. Preuzeto s <https://lele.hr/blog/majcinstvo/3-stvari-bez-kojih-ne-mozete-u-babinju/>

Brković, J. (2019). 3 greške iz prvog babinja koje neću ponoviti drugi put. Preuzeto s <https://lele.hr/blog/majcinstvo/3-greske-iz-prvog-babinja-koje-necu-ponoviti-drugi-put/>

Brnada, M. (2021). Samoefikasnost u roditeljskoj ulozi. Preuzeto s <https://psiholoski-prostor.org/samoefikasnost-u-roditeljskoj-ulozi/>

Centar Proventus (2021). Tko sam ja? Tugovanje za identitetom prije roditeljstva. Preuzeto s <https://centarproventus.hr/tko-sam-ja-tugovanje-za-identitetom-prije-roditeljstva/>

Čudina-Obradović, M., Obradović, J. (2003). Potpora roditeljstvu: izazovi i mogućnosti. Revija za socijalnu politiku, 10, 1, 45-6

Dekanić Arbanas, G. (2021). „Ja, roditelj? Ne mogu više“ – roditeljsko sagorijevanje. Preuzeto s <http://pricajmi.hr/ja-roditelj-ne-mogu-vise-roditeljsko-sagorijevanje/>.

Dječja posla (2020). Kako je tehnologija promijenila roditeljstvo – donosimo pozitivne i negativne strane. Preuzeto s <http://www.djecjaposla.com/kako-je-tehnologija-promijenila-roditeljstvo-donosimo-pozitivne-i-negativne-strane/>

Gračić, M. (2018). Hormoni nakon poroda – promjene, poremećaji, posljedice i savjeti. Preuzeto s <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/zensko-zdravlje/hormoni-nakon-poroda-promjene-poremecaji-posljedice-i-savjeti>

Ivanušević Grgas, S. (2017). Savjeti za roditelje koje često ne trebamo. Preuzeto s <https://roditelji.story.hr/Zivot-s-bebom/Njega/a9344/savjeti-za-roditelje-koje-cesto-ne-trebamo-1.html>

Klubko (2021). Kako zadovoljiti roditeljske potrebe u 5 koraka. Preuzeto s <https://www.klubko.hr/kako-zadovoljiti-roditeljske-potrebe-u-5-koraka/>

Mazalin, T. (2020). Oporavak nakon poroda. Preuzeto s <https://poliklinika-mazalin.hr/blog/oporavak-nakon-poroda/>

Pašić Gregović, U. (2019). 40 dana za 40 godina. Preuzeto s <https://unabridged.blog/40-dana-za-40-godina/>

Pašić Gregović, U. (2020). Stres, postnatalna iscrpljenost, babinje i perinatalni poremećaji raspoloženja. Preuzeto s <https://unabridged.blog/stres-postnatalna-iscrpljenost-babinje-i-perinatalni-poremecaji-raspolozenja/>

Pećnik, N. (2013). Kako roditelji i zajednice brinu o djeci najmlađe dobi u Hrvatskoj. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Ravnjak, J. (2019). Vodič: Kako se osjećati kao kraljica poslije poroda. Preuzeto s <https://lele.hr/blog/majcinstvo/vodic-kako-se-osjecati-kao-kraljica-poslije-poroda/>

Roda (2018). Budi tata i rasti s djetetom. Zagreb: Roditelji u akciji – Roda.

Šanko, R (2016). Koliko su babinje važne i zašto si ih trebate osigurati? Preuzeto s <https://modernoroditeljstvo.com/bebe/zasto-su-babinje-vazne/>

Šefček, A. (2018). Želite biti sretniji roditelji? Otpustite ovih 15 stvari. Preuzeto s <https://miss7mama.24sata.hr/roditelji/sretna-mama/zelite-biti-sretniji-roditelj-otpustite-ovih-15-stvari-10207>

Šimić, V. (2020). Informacijska prezasićenost i anksioznost: Spašavanje od utapanja u moru informacija. Preuzeto s <https://www.adiva.hr/zdravlje/obiteljsko-zdravlje-zdravlje/informacijska-prezasicenost-spas-od-utapanja-u-moru-informacija/>

Nositelj projekta
Udruga S.O.S.
- savjetovanje,
osnaživanje, suradnja

Davatelj financijskih sredstava
Središnji državni ured
za demografiju i mlade



www.sosvt.hr ☎ 033 721 500 ✉ sos.vt@email.t-com.hr

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost
udruge S.O.S. – savjetovanje, osnaživanje, suradnja

ISBN 978-953-49337-0-1



9 789534 933701