

Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište”

KORAK DO RODITELJSTVA

-PRIRUČNIK ZA BUDUĆE RODITELJE-

Sarajevo, 2012. godine

**Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište”
Aldijana Zagorac, dipl. psiholog**

**KORAK DO RODITELJSTVA
- PRIRUČNIK ZA BUDUĆE RODITELJE -**

Sarajevo, 2012. godine

Naziv priručnika:
„Korak do roditeljstva“

Autor:
Aldijana Zagorac, dipl. psiholog

Izdavač :
Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište“
Sarajevo
www.porodicno.ba

Za izdavača:
mr.sci. Mustafa Čorić

Recenzent:
Amira Gradinčić, psihoterapeut

Urednik i lektor:
Dijana Simanić, prof.

Saradnik na tehničkom uređenju i pripremi za dizajn:
Amer Šenderović, dipl.scr.

Dizajn:
Štamparija FOJNICA D.D. Fojnica

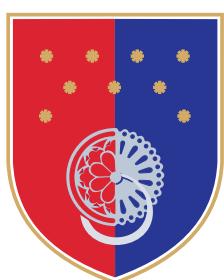
Godina izdanja
2012. godina

Štampa:
Štamparija FOJNICA D.D. Fojnica

Tiraž:
3000 primjeraka

Zabranjeno je umnožavanje u komercijalne svrhe.
Priručnik je u elektronskom obliku dostupan na www.porodicno.ba

Ovaj priručnik je štampan uz finansijsku podršku premijera Vlade Kantona Sarajevo i načelnika Općine Centar. Priručnik je besplatan i neće biti predmet prodaje.



RIJEČ IZDAVAČA

Dragi budući roditelji,

Poznato nam je da je porodica jedan od najznačajnijih faktora za razvoj djece, ali i da se uspješno i kvalitetno roditeljstvo ne postiže samo biološkim rađanjem djeteta, već da su potrebna određena znanja i vještine. Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište“ je kreirala priručnik koji će budućim roditeljima pomoći u psihosocijalnoj pripremi za roditeljstvo.

Priručnik je nastao na osnovu iskustava u realizaciji našeg projekta „Korak do roditeljstva“, a njegov cilj je prevencija porodične disfunkcionalnosti jačanjem roditeljske i partnerske uloge kroz pripremu za kvalitetno roditeljstvo.

Za porodicu sa malim djetetom se nerijetko kaže da ona ima visoki krizni potencijal koji može uzrokovati narušene bračne i roditeljske odnose, čiji krajnji ishod može biti razvod braka. Naša iskustva pokazuju da mladi prvoroditelji često nisu pripremljeni za zahtjevnu ulogu roditelja, stoga nam je želja da na ovaj način pružimo stručnu psihosocijalnu podršku svim budućim roditeljima u izgradnji i jačanju roditeljskih kompetencija.

Nadam se da će ovaj priručnik doprinijeti kvalitetnije saradnji između roditelja i naše Ustanove, a sve u cilju razvoja kvaliteta naše porodice.

Ovom prilikom posebno se zahvaljujem premijeru Kantona Sarajevo i načelniku Općine Centar koji su prepoznali važnost ovog priručnika i finansijski podržali njegovo štampanje.

Iskreno Vaš

mr.sci Mustafa Ćorić, direktor

APSTRAKT

Rođenje djeteta je faza koja je u životnom ciklusu porodice označena kao kritična tačka sa visokim kriznim potencijalom. Mnogi roditelji ulaze u tu fazu nepripremljeni, sa neznatnim znanjem o psihosocijalnim promjenama koje se dešavaju preuzimanjem roditeljske uloge. Ovaj priručnik je usmjeren upravo na psihosocijalne aspekte zasnivanja porodice i obuhvata sljedeća poglavља: partnerstvo, roditeljstvo, potrebe djeteta i odvajanje od djeteta.

U okviru poglavљa o partnerstvu naglašena je važnost izgradnje zdravog partnerskog odnosa koji predstavlja najbitniji preduvjet uspješnog roditeljstva. Istaknuti su i zadaci partnera u fazi početne porodice, te važnost kvalitetne komunikacije među partnerima.

Poglavlje o roditeljstvu se odnosi na pitanje spremnosti za ulazak u roditeljsku ulogu, te upućuje na promjene do kojih dolazi rođenjem djeteta. U ovom poglavljtu se govori i o granicama prema porodici porijekla, te prednostima i nedostacima baka/nana i dedo servisa u brizi za dijete. U dijelu teksta o ulozi majke i oca u brizi i odgoju djece ističe se kako se vještine roditeljstva uče, te upućuje na važnost uključivanja oca u brigu o djetetu.

U poglavљu o potrebama djeteta navedene su neke od osnovnih potreba djeteta, te je objašnjen pojам emocionalne vezanosti, kao i važnost reagiranja na plač djeteta kojim dijete izražava svoje potrebe.

U okviru poglavљa o odvajanju djeteta objašnjeno je zbog čega se kod djece javlja strah zbog odvajanja od osobe za koju je dijete emocionalno vezano, te šta roditelji mogu uraditi da pomognu djetetu prilikom odvajanja.

Također, u prilozima na kraju priručnika čitatelji mogu procijeniti kakav je njihov partnerski odnos, te koliko iskustva iz vlastite porodice utječu na njihov partnerski odnos.

ABSTRACT

Having a child is a phase which is marked as the critical point with high crisis potential in the life cycle of a family. Many parents enter this phase unprepared, with very little knowledge about psychosocial changes which occur with taking over a parental role. This handbook is focused precisely on the psychosocial aspects of family formation and includes the following chapters: partnership, parenthood, the child's needs and the separation from the child.

The chapter on partnership emphasizes the importance of building a healthy partnership which is the most essential prerequisite for successful parenthood. It also highlights the tasks of the partners in the initial stage of the family, and the importance of good communication between partners.

The chapter on parenthood is related to the issue of readiness to take over the parental role, and refers to changes that occur with the birth of a child. This chapter also discusses the demarcations with the family of origin, and the advantages and disadvantages of grandma and grandpa services in the child's upbringing. The section on the role of mother and father in the upbringing of children emphasizes how to learn parenting skills and indicates the importance of father's involvement in child care.

The chapter on the needs of a child lists some of the basic needs of the child and explains the concept of emotional attachment, as well as the importance of responding to the child's crying by which the child expresses his/her needs.

The chapter on the child's separation explains why children are afraid to separate from the person to whom they are emotionally attached, and what parents can do to help their child during the separation.

The appendices at the end of the brochure enable readers to evaluate their partnership, as well as to realize to which extent the experiences from their own families influence their partnership.

SADRŽAJ

I UVOD	11
II PARTNERSTVO	13
Kakav je to kvalitetan partnerski odnos?	16
Komunikacija među partnerima	17
III RODITELJSTVO	21
Da li ste spremni za dijete?	21
Šta trebate uzeti u razmatranje?	21
Dolazak prinove	22
Generacijske granice i uloga baka/nana i djedova u brizi za dijete	28
Još nešto o ulozi majke i oca u brizi za dijete	33
IV POTREBE DJETETA	36
V ODVAJANJE OD DJETETA	41
Šta ako bebu morate ostavljati?	42
Kako olakšati prilagodbu djeteta na vrtić?	43
VI PRILOZI	45
Prilog 1. Procjena partnerskog odnosa	45
Prilog 2. Procjena utjecaja porodice porijekla na partnerski odnos	47
VII LITERATURA	49
RECENZIJA	51

I UVOD

Kada ste prvi put počeli razmišljati o sebi kao o budućem roditelju?
Da li smatrate da brak podrazumijeva i spremnost za roditeljstvo?
Želite li postati dobri roditelji?
Kada odlučite da osnujete porodicu, sigurno imate mnogo pitanja o tome.

Roditeljstvo je gotovo sigurno najveća odgovornost i najzahtjevija uloga koju ćete imati u svom životu. Djeca vam okreću život za 180 stepeni, to je posao sa punim radnim vremenom, i prekovremenim radom, noćnim smjenama i radom za vikende i praznike. Dijete sve do odrasle dobi zahtijeva pažnju, ljubav, odgoj, ohrabrivanje, ali donošenje nove osobe na svijet je ujedno i čudo života, to je neponovljivo iskustvo zbog kojeg ćete se osjećati ispunjeno i ponosno. Takoder, beba u vaš život unosi toplinu, ljubav, sreću...

Rađanje djeteta važna je odluka za koju vrijedi pripremiti se, stoga je KJU „Porodično savjetovalište“ realizirala projekt pod nazivom „Korak do roditeljstva“ čiji je cilj pripremiti buduće roditelje na ono što ih čeka nakon rođenja djeteta. Projekt koje su vodile Azra Kuljuh, dipl. psiholog i Danijela Vicić, dipl. socijalni radnik realizirao se u dva ciklusa, a ovaj priručnik je nastao upravo na temelju iskustava u radu sa budućim roditeljima.

Naša praktična iskustva pokazuju da mladi prvoroditelji često nisu pripremljeni za zahtjevnu ulogu roditelja, a ponekad se u njoj nađu i bez svjesne odluke da budu roditelji. Njihove pripreme za roditeljstvo najčešće se svode na čitanje brojne literature i sticanje znanja o rađanju, hranjenju i njezi novorođenčeta, sa neznatnim znanjem o psihosocijalnim promjena koje se dešavaju preuzimanjem roditeljske uloge. Ovaj priručnik posvećuje pažnju upravo psihosocijalnom aspektu zasnivanja porodice te daje neke smjernice na osnovu kojih možete dobiti predstavu o tome šta vas očekuje kad dobijete kako bi unaprijedili kvalitet vašeg porodičnog života.

Koliko god roditelji, a naročito majke, bili prirodno orijentirani na brigu o djeci, životne okolnosti mnoge udaljuju od urodenog instinkta. Biološka sposobnost za rađanje djece ne znači istovremeno i sposobnost za uspješno roditeljstvo, već pored ljubavi i zdravog razuma, potrebno je i određeno praktično znanje i vještine. Znanja koja su skrivena negdje duboko u nama čekaju da ih potaknemo i da njima ponovo ovladamo. Želja nam je da pomoći naših iskustava i saznanja probudite svoje instinkte i naučite kako biti roditelj.

II PARTNERSTVO

Da li ste znali da je sretan i uspješan partnerski odnos/brak¹ bitan preduvjet dobrog roditeljstva?

Praksa pokazuje upravo to da je za **uspješno roditeljstvo najbitnija kvaliteta odnosa među partnerima prije rođenja djeteta**, a najbolja priprema za roditeljstvo jeste izgradnja zdravog partnerskog odnosa u fazi početne porodice, odnosno nakon ulaska u brak.

Početna porodica je razvojna faza porodice koja se veže za odluku dvoje ljudi da žive zajedno, a karakterizira je učenje partnera da budu dvoje.



Teškoće ove faze proizilaze iz činjenice da su partneri odgojeni u različitim porodicima koje njeguju različite vrijednosti, a **ulaskom u brak svaki od partnera unosi dio tih svojih porodičnih iskustava**



i vrijednosti, te je nesumnjivo da će biti pod utjecajem svoje porodice porijekla. Također, **supružnici u brak stupaju s različitim predstavama o braku i različitim očekivanjima** koja imaju veliki utjecaj na bračnu vezu.

U fazi početne porodice partneri trebaju:

- **Naučiti kako da funkcioniraju kao par;** Naime, ljubavna veza i brak se jako razlikuju: provoditi s nekim tri sata dnevno za vrijeme zabavljanja nije isto kao živjeti dvadeset i četiri sata u braku. Za dva-tri sata dnevnog druženja prije braka i jedna i druga strana se trude ostaviti što bolji dojam, te misle kako je ljubav najvažnija, a *nerijetko* i dovoljna. U ta dva sata nema obaveza, niti odgovornosti. Ali, kad se mladi nađu dvadeset i

¹ Brak i partnerstvo se u ovom priručniku koriste kao sinonimi, a odnose se na fazu koja je u životnom ciklusu porodice označena kao faza početne porodice.

četiri sata u istoj kući, slika se mijenja - mnogi 'mijenjaju ploču', tvrdeći odjednom kako ljubav ne samo da nije dovoljna, nego više nije ni najvažnija. Osobe u braku trebaju naučiti da se dogovaraju o bitnim stvarima, ali da istovremeno budu i individue koje imaju svoje prijatelje, posao, hobije i sl.

- **Naučiti da uvažavaju različitosti;** Događa se da su partneri i za vrijeme „zabavljanja“ uvidjeli neke različitosti, ali im one tada nisu smetale, dok im u braku počinju smetati. Možda zvuči neobično, no mnogi brakovi pucaju na sitnicama, pa tako zaista postaje problem što neko npr. istiskuje pastu za zube od sredine tube. Razlog tome je da u stvarnosti nismo naročito spremni istinski prihvatići tuđe navike, odnosno lahko prihvatomo nama slične, dok ono što se bitno razlikuje od nas prečesto vidimo kao pogrešno.
- **Tražiti sklad između srodnih ili različitih obrazaca ponašanja donijetih iz porodice porijekla;** Koliko ta ponašanja i vrijednosti mogu biti različita ilustrira nam sljedeći primjer: Oba partnera žele *poštovanje* onog drugog. Za muža poštovanje je kada žena šuti, ne protivi se i ne dovodi u pitanje njegove odluke. Za ženu poštovanje znači da muž uvažava i njeno mišljenje uključujući i nju u donošenje odluka.
- **Izgraditi granice porodičnog sistema;** Granice su zamišljena ograda prema drugim ljudima, više ili manje propustljiva za utjecaj na partnerski i bračni odnos. Najbolje je kada su granice polupropustljive, odnosno kada su porodice otvorene za određene utjecaje iz okoline, ali istovremeno selektiraju i ograničavaju te utjecaje. Razlog razvoda mnogih brakova je upravo miješanje muževe ili ženine rodbine u bračni život supružnika, stoga je od izuzetne važnosti postavljanje granica koje ograničavaju uplitanje drugih u porodični život.
- **Definirati pravila i podijeliti obaveze;** Česta je pogrešna predstava o ulogama supružnika u braku, stoga je važno da bračni par postavi pravila vezana za brigu o domaćinstvu, podjelu obaveza, kućni budžet, način rješavanja problema, profesionalna i lična pitanja.



Ova pravila je poželjno definirati u fazi početne porodice jer se ona prožimaju kroz čitav život porodice na način da ukoliko partneri nisu razriješili sukobe ili nesporazume u ovoj fazi, oni se nastavljaju i produbljuju u nekoj od narednih faza porodičnog ciklusa.

- **Seksualno se prilagoditi;** Seksualni život je jedna od okosnica braka. Dvoje ljudi povezanih ljubavlju dat će sebi dovoljno vremena da upoznaju potrebe i želje svog partnera, te nađu puteve zadovoljstva. Vrijedi pravilo kao i za ostale vrijedne stavari u životu – potrebno je vrijeme, strpljenje i upornost. Ne zaboravite da seksualni odnosi bitno utječu na stabilnost braka i bračno zadovoljstvo.



- **Planirati potomstvo;** Odluka o proširenju porodice treba biti zajednička, odnosno potrebno je da oba partnera žele djecu i da su fizički i psihički pripremljeni za to.
- **Uspostaviti osnovne modele komunikacije;** Upravo kvalitet komunikacije u odnosu je presudan faktor njegove uspješnosti.

Složenost zadataka koji proizilaze iz ove razvojne faze porodice i nedostatak kapaciteta mladih ljudi da se nose sa ovim izazovima dovode do povećanog broja razvoda brakova već u narednoj razvojnoj fazi porodice - **porodici sa malim djetetom.**

U Prilogu 1. na kraju priručnika nalazi se upitnik za procjenu partnerskog odnosa na osnovu kojeg sami možete procijeniti kakav je vaš partnerski odnos.

U Prilogu 2. možete procijeniti koliko iskustva iz vlastite porodice utječu na vaš partnerski odnos.

Kakav je to kvalitetan partnerski odnos?

To je odnos u kojem partneri:

- gaje pozitivne misli i osjećaje jedni prema drugima;
- cijene svog partnera;
- spremni su da zajedno prolaze i dobro i zlo;
- nastoje život dijeliti saradnički;
- provode dovoljno zajedničkog vremena;
- jasno kažu šta žele, ne očekuju od partnera da im čita misli;
- zalažu se za donošenje odluka koje su prihvatljive za oboje.

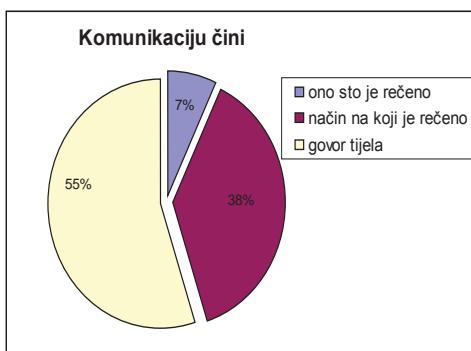


Brak podrazumijeva i zadovoljstvo i teškoće, što ga i čini dostoјnim truda. Za sretan brak potrebno je dosta truda, međusobnog razumijevanja i obostrane dobre volje da bi se prebrodile svakodnevne poteškoće i problemi, koji se tokom cijelog života smjenjuju i nikada ne prestaju.

Poštovanje je po mnogim stručnjacima osnova za sve ljudske odnose, a upravo nedostatak poštovanja oni vide kao osnovni uzrok problema među ljudima. Kad govorimo o poštovanju, mislimo na prihvatanje drugih i postavljanje prema njima kao prema osobama jednakim vrijednim kao što smo i mi sami. Poštovati drugu osobu znači ne upadati joj u riječ, ne govoriti joj stalno šta da čini (jer joj tako pokazujemo da ne vjerujemo njenim procjenama), pustiti je da učini ono što misli da je najbolje i da se odgovorno nosi sa svim dobrim i lošim posljedicama svojih postupaka. Poštovati drugu osobu ne znači šutjeti i klimati glavom: slobodno recite šta mislite, ali naglasite 'ja mislim, a ne tvrdim', te drugoj osobi ostavite prostora da se s vama složi ili ne. O važnosti jasne i otvorene komunikacije pročitajte u odjeljku koji slijedi.

Komunikacija među partnerima

Za zdrav partnerski odnos od posebne važnosti jeste dobra komunikacija. Komunikacija se smatra ključnim faktorom koji omogućava parovima i porodicama da ostvare povezanost i zajedništvo. Nedostatak kvalitetne komunikacije među supružnicima je jedan od velikih razloga svih kasnijih problema koji mogu proizići i dovesti do razvoda braka.



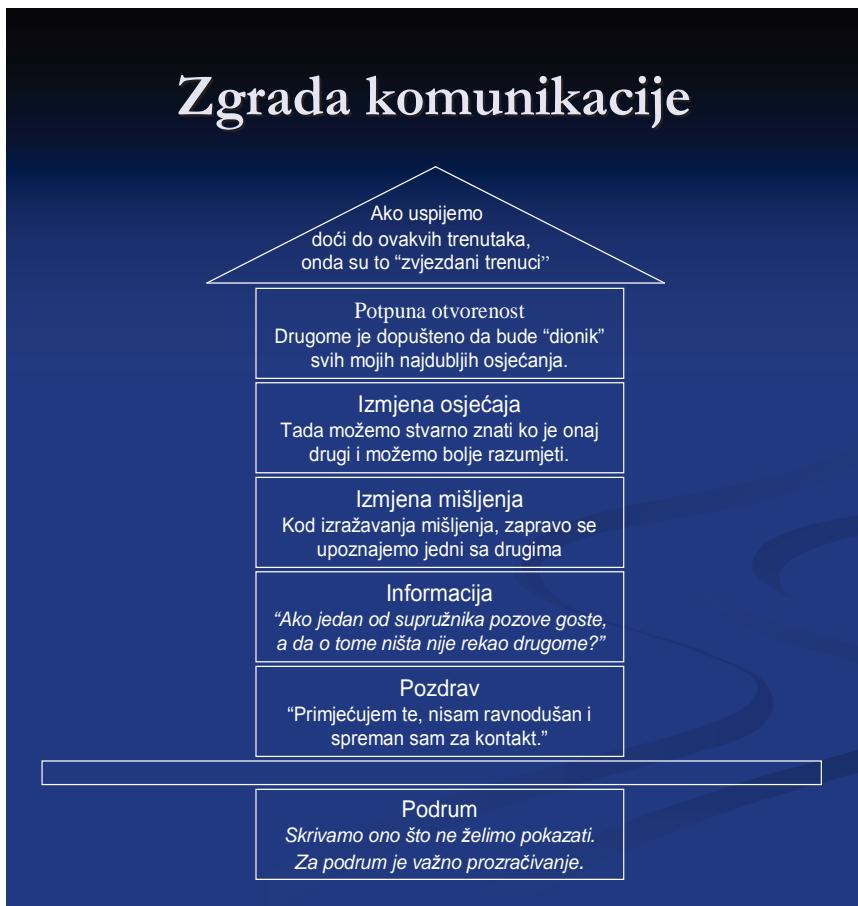
*Izgovorene riječi
dobijaju smisao tek uz
govor tijela, ton i boju
glasa.*

Primjer loše komunikacije među supružnicima:

- “Za koga je to cvijeće?”
- “Za tebe.”
- “Od kad to ti poklanjaš cvijeće? Šta si to naumio?”
- “Hej, samo sam želio da ti poklonim cvijeće!”
- “Da mi pokloniš cvijeće? Da nije možda neki važan dan ?”
- “Svašta! Ne mogu jednostavno ni cvijeće da ti poklonim!”
- “Da ti je zaista stalo, sjetio bi se da volim jorgovan, umjesto što si kupio ruže u prvoj cvjećari na koju si naišao. Osim ako nisi rekao sekretarici da ih nabavi?”
- “Sam sam ih izabrao!”
- “Zašto nisi onda uzeo jorgovan?”
- “Zaboravio sam da voliš jorgovan!”
- “Sjajno! A kažeš želio si da me obraduješ! Ne treba mi tvoje glupo cvijeće!”

Muž baca cvijeće na pod i izlijeće iz stana zalupivši vratima.

Komunikaciju možemo usporediti za zgradom koja ima podrum, prizemlje i spratove.²



Podrum

U podrumu skrivamo sve ono što ne želimo pokazati: gorčinu, ljutnju, neprijateljstvo, razočarenja, ponekad i očaj. Time zapravo pogoršavamo atmosferu u kući. Za podrum je važno prozračivanje koje se dogodi kada iskažemo ljutnju, kada imenujemo ono što nas je

² www.nasa-obitelj.com

povrijedilo, kada molimo za oproštaj. Za to je potrebna čvrsta odluka i hrabrost, a ukoliko je nema, dolazi do pogoršavanja odnosa.

Prizemlje (Pozdrav)

Pozdrav je osnovni oblik razgovora kojim se prenosi poruka drugome: „Primjećujem te, nisam ravnodušan i spremam sam za kontakt.“ Pitanjem: „Kako si?“ pokazujemo svoj interes i dajemo do znanja da nam je važno kako se druga osoba osjeća. Upravo u napetim situacijama ovakve “male” obične riječi postaju jako važne. Kako je to kod vas? Prodete li mrzovljivo jedno kraj drugog, odete li u krevet bez riječi?

Prvi sprat (Informacija)

Može biti nezgodno ako jedan od supružnika pozove goste, a da o tome ništa nije rekao drugome ili ako koristi zajednički auto, a ne kaže kada će se vratiti. Nezgodno je ako nema informacija. Ali, postoji opasnost i ako je to uobičajena komunikacija među partnerima, da samo razmjenjuju informacije, jer je razmjena informacija “neosobni” govor. Ovdje spada i govor o djeci, poslu, o filmu i sl..

Drugi sprat (Izmjena mišljenja)

Pričamo jedni drugima o sebi, o onome šta smatramo dobrim, a šta lošim, kako procjenjujemo situacije ili druge ljude, šta želimo, šta ne bismo htjeli. Na ovom nivou se diskutuje, ali i svađa. Kod izražavanja mišljenja zapravo se upoznajemo jedni sa drugima. Govorimo o poslu, prijateljima, komšijama, rodbini. Na početku veze se mnogo govori o radostima i bolima, a ova spremnost vremenom zna da iščeze jer ima se osjećaj da se “dovoljno poznajemo”.

Treći sprat (Izmjena osjećaja)

Ako se želimo dublje razumjeti, potrebno je da razgovaramo o našim stavovima i mišljenjima, ali i osjećajima jer tek tada možemo stvarno znati ko je onaj drugi i možemo se bolje razumjeti. Mnogi muškarci, a i žene imaju teškoće kada treba izraziti osjećaje. Mnogi se zatvaraju zbog emocionalnih povreda, npr. možda su kao djeca na iskazane osjećaje bili ismijani, ignorisani i neshvaćeni. Zbog toga često izostaje lični razgovor jer nastojimo izbjegći ponovno povrjedivanje.

Četvrti sprat (Potpuna otvorenost)

Na ovom nivou padaju maske. Drugome je dopušteno da bude “sudionik” partnerovih najdubljih osjećanja. U bračnom dijalogu se može izreći i najdublje osjećanje i iskrenost o sebi, makar to drugome bilo teško da shvati. Ako uspijemo doći do ovakvih trenutaka, onda su to “zvezdani trenuci” kojih ne mora biti uvijek, ali se događaju povremeno.

Brak je najosjetljiviji ljudski odnos i kao takav veoma je ranjiv. Ukoliko partneri nakon ulaska u bračnu zajednicu uspiju izgraditi odnos koji je ispunjen bliskošću i zadovoljavajućim seksualnim životom, zajedno uspostaviti pravila vezana za zajednički život, razviti kvalitetan način komuniciranja, postaviti jasne granice prema spolnjem svijetu, te usaglasiti različita ponašanja i vrijednosti koje donose iz svoje porodice porijekla, kvaliteta njihovih bračnih odnosa će biti visoka, a samim tim bit će spremniji i za novu fazu života, odnosno za dolazak prinove.



Nešto najljepše što možete uraditi za svoju djecu jeste da volite i poštujete svog partnera jer jačanje bračne veze stvara osjećaj sigurnosti u cijeloj porodici. Kada roditelji nisu u dobrom odnosima, te „vibracije“ djeca osjećaju, a djeca će to shvatiti lično.

Šta je potrebno uzeti u obzir prilikom donošenja odluke o rađanju djeteta, koji su to zadaci bračnih partnera sa malim djetetom, do kakvih promjena dolazi rođenjem djeteta i na koji način izaći na kraj sa svim što preuzimanje zahtjevne uloge roditelja nosi sa sobom, saznajte u poglavljju o roditeljstvu.

III RODITELJSTVO

Da li ste spremni za dijete?

Vrlo važna stvar koju trebate zapamtiti jeste da je ***odluka o rođenju djeteta samo na vama i partneru***, te da ne trebate dopustiti drugima (vašim roditeljima, priateljima, rođacima) da utječu na vas. Vi i vaš partner trebate donijeti zajedničku odluku o tome da li želite dijete jer je to odluka koja vas doživotno obavezuje.

Šta trebate uzeti u razmatranje?

Kao par trebate razmotriti vaša osjećanja prema djeci, vještine upravljanja vremenom, finansije i vaše ciljeve za budućnost. Pitajte sebe da li volite djecu, hoće li trudnoća ometati vašu karijeru i kako ćete se osjećati zbog toga (dječije potrebe mogu biti veoma skupe, čak i dok su mala).

Drugo važno pitanje jeste da li je vaš brak ili partnerstvo dovoljno stabilno i jako za trudnoću i dolazak djeteta. Nekada parovi misle da će beba riješiti sve njihove probleme u braku. Međutim, u stvarnosti se dešava nešto sasvim drugačije- beba treba konstantnu brigu i pažnju i naći će se na putu zajedničkom vremenu partnera, što umanjuje mogućnost rješavanja partnerskih nesuglasica.



Ne zaboravite da će biti zabavnih i ispunjavajućih trenutaka – kada vaše dijete izgovori svoje prve riječi ili zaspri držeći vas za prst. Također, bit će i panike- kada dijete neće prestati plakati bez obzira na to šta uradite ili kad se razboli i dobije temperaturu.

Stoga vaš brak/partnerstvo treba biti jak temelj prije nego što donesete nov život na ovaj svijet, u protivnom nećete biti u mogućnosti nositi se sa neizbjegnim stresom koji nosi roditeljstvo.

Drugim riječima, ako se stalno prepirete, teško vam je prilagoditi se na zajednički život, osjećete se usamljeno ili nevoljeno, prvo trebate pokušati unaprijediti vaš partnerski odnos. Tek kada riješite pitanja vezana za vas dvoje, pravo je vrijeme da počnete razmišljati o roditeljstvu.

Dolazak prinove

Roditeljstvo je obogaćujuće iskustvo. Većina roditelja na pitanje da li bi imali djecu kada bi mogli ponovo odlučivati odgovara potvrđno. Biti roditelj djeteta koje volite jedinstveno je iskustvo u kojem treba uživati i cijeniti ga.

Faza porodice koja obuhvata trudnoću i rođenje prvog djeteta naziva se *porodica sa malim djetetom*. To je faza u kojoj se preuzimaju roditeljske uloge, odnosno dolazi do raspodjele brige, autoriteta i učešća u procesu vaspitanja djeteta.



Problemi koji se javljaju u ovom periodu su konflikt oko preuzimanja odgovornosti, nespremnost za roditeljsku ulogu i otvorenost vanjskih granica porodičnog sistema koja se iskazuje kao pretjerana uključenost porodica porijekla u odgoju djece.

U fazi porodice sa malim djetetom partneri trebaju:

- osigurati prostor (fizički i psihološki) za novog člana porodice;
- preuzeti roditeljske uloge i odgovornosti;
- razviti novi način komunikacije sa usmjerenošću na dijete;
- podijeliti moći i vaspitni autoritet;
- izgraditi odnos prema moći, autoritetu i vaspitnim utjecajima iz proširene porodice (bake/nane, dede);
- prihvatići povećanje porodičnih obaveza uslijed proširenja porodice.

Iskustvo roditeljstva ima pozitivan utjecaj na dalje psihološko razrijevanje roditelja kao individua, jer briga i staranje o novorođenoj bebi čine da se roditelj osjeća ispunjenim i obogaćenim. Roditelji i sami često kažu da se nakon rođenja djeteta osjećaju odraslijim i zrelijim, manje su okrenuti sebi, manje su sebični i više razmišljaju o budućnosti.

Promjene do kojih dolazi rođenjem djeteta

Život u porodici sa djecom razlikuje se od života u porodici bez djece. Osim sreće i užitka, roditeljstvo donosi i brojne promjene životnih navika jer dijete zahtjeva veliku pažnju. ***Promjene koje će beba unijeti zaista nisu male,*** one se ogledaju u pojavi napetosti, preuzimanju roditeljskih uloga i izgradnji novog identiteta, promjenama među supružnicima i odnosima sa porodicom porijekla, što utječe na to da ova faza životnog ciklusa porodice predstavlja kritičnu tačku za porodicu.

Prirodno je da nakon rođenja djeteta treba prilagoditi životne navike, te da je potrebno određeno vrijeme da se roditelji naviknu na nastale promjene.

Kako će se rođenjem djeteta vaša svakodnevница promijeniti?

Da počnemo sa onim što je očito- vjerovatno ***nećete biti naspavani*** u prvim mjesecima nakon rođenja vašeg djeteta. U početku vaše novorođenče može spavati samo nekoliko sati, a kad je budno, i vi ćete biti budni. ***Nedostatak sna vas može učiniti razdražljivim***, pri čemu mnoge stvari, kao što je na primjer održavanje kuće, padaju u drugi plan jer nemate dovoljno energije i ne možete se koncentrirati.

Odnos između supružnika s jedne strane utječe na roditeljstvo, a s druge strane “pogođen” je rođenjem djeteta. Dolazak djeteta može ***negativno utjecati na kvalitetu braka***, jer partneri više nemaju toliko vremena za sebe i za posvećivanje pažnje jedno drugom čime zadovoljstvo brakom slabti. Također, rođenjem prvog djeteta mnoge

stvari u dotadašnjem životu bračnog para podlijеžu promjenama-naćin na koji provode vrijeme, prijatelji s kojima se druže, stvari koje se čine važnim, te način na koji se ophode jedno prema drugom.

Roditelji obično manje međusobno razgovaraju, a može nestati i dio spontanosti koji karakterizira emocionalni i seksualni odnos samog para. Jedna od glavnih grešaka koju roditelji mogu napraviti jeste da zanemare partnersku vezu i brak općenito, a u potpunosti se posvete djeci.

Beba također može izazvati i ***osjećaj ljubomore***. Otac može postati ljubomoran jer beba uzima toliko majčinog vremena ili ljubomoran jer on ne provodi toliko vremena sa bebom. Ova osjećanja su sasvim NORMALNA, s obzirom da se struktura porodice tako drastično promijenila.

Objektivno opterećena obavezama oko djeteta i u kući supruga može ***osjećati ljutnju na supruga***.

Pored toga, majke se suočavaju sa posebnim izazovima-nekoliko dodatnih kilograma uslijed trudnoće i podočnjaci zbog hranjenja do kasno u noć mogu utjecati na to da se ***žena osjeća manje privlačnom svom partneru***, a uz to je nekim majkama teško pomiriti ulogu majke sa ženom koja ima seksualne odnose, pa neko vrijeme mogu biti ***manje zainteresirane za intimnost***.

Tako već postojeća ***napetost u partnerskom odnosu može da se prenese na dijete***, koje postane razdražljivo i bolešljivo.

Varnice počinju sa onim kada vam se partner obrati, a vi kažete “kasnije” ili obrnuto.

Vrlo često su u pitanju nesporazumi.

Ukoliko zanemarivanje partnera i braka potraje, tada brak obično završi svađama, teškim konfliktima ili razvodom, što za djecu ima neželjene posljedice.

Postati roditelj je izvanredno iskustvo, ali vremenom može biti i teško i stresno, također. Ovo može stvoriti osjećaj krivnje majci ili ocu koji ne uživaju u svakoj sekundi svog roditeljstva. Ali važno je zapamtiti da je ***UREDU željeti i uzeti odmor od djeteta*** ponekad, zato se nemojte ustručavati nekoga zamoliti da vam pričuva dijete, pa čak i ako je to samo na pola sata, kako biste mogli završiti neke poslove ili se opustiti sa svojim partnerom.

Nekada se dešava da majka osjeća tjeskobu, tugu, razdražljivost ili depresiju, ali ti osjećaji obično nestaju nakon kratkog vremena kako se žena navikava na novu ulogu. Ako se to ne dogodi, treba potražiti stručnu psihološku pomoć.

Dolaskom bebe dolazi i do ***promjena u odnosima sa bliskim osobama***. Odjednom je u vašoj kući ***gomila rođaka, prijatelja, komšija, kolega, koji će vas često posjećivati, čak i nenajavljeni***, ili taman kad mislite da imate više posla nego što možete obaviti, oni će se najaviti na večeru.

Svi će imati bezbrojne i beskrajne priče i savjete o odgoju djece.

Iako znate da oni žele samo najbolje vašem djetetu, njihovo stalno prisustvo vas može učiniti da osjećate manju kontrolu nad svojim životom i svojim kućanstvom.



Brojne posjete i savjeti prijatelja i rodbine izvršit će veći pritisak na vas od onog koji već imate.

I sve je to praćeno sljedećim obavezama:
mijenjanje pelena / kupanje / hranjenje / uspavljivanje/ bavljenje djetetom noću /igranje s djetetom / nabavka odjeće/ odlazak ljekaru / odlazak u šetnju...

Čak i bez savjeta drugih ljudi, vi i vaš partner možete imati različit pristup roditeljstvu- npr. jedno od vas može biti skljono da odmah uzme dijete čim ono počne plakati, a drugo da dopusti da malo plače. Sama neslaganja, npr. o tome ko radi više posla u kući mogu samo pogoršati odnos ukoliko roditelji ne sjednu da razgovaraju o tome šta im smeta.

Pronadite vremena za zajedničke trenutke

Iako je došao treći član vaše porodice, vi i partner i dalje trebate zajedničko vrijeme kao par da očuvate vaš odnos jakim. S obzirom da ste poprilično zauzeti, najbolje je da planirate zajedničko vrijeme. Pokušajte organizirati redovan sedmični izlazak- nadite nekoga da vam pričuva bebu i izadite na kafu, u



kino ili sl. Ako ipak ne želite ostaviti bebu još uvijek, organizirajte nešto posebno kod kuće nakon što beba zaspi.

Nadite bar 20 minuta dnevno za razgovor i razmjenu osjećanja. Možete razgovarati dok perete suđe ili se spremate za spavanje. Vikendima pokušajte izaći iz kuće, otići u šetnju ili raditi nešto zajedno. Dogovorite se sa drugim parom da vam pričuvaju djecu, tako da možete uživati u zajedničkom vremenu sa partnerom, a potom vi pričuvajte njihovu djecu.

Ukoliko imate nekih nesuglasica sa partnerom, kao što je i u prethodnom poglavlju istaknuto, poželjno je da razgovarate o tome jer je razgovor najbolji alat za ublažavanje ljutnje i sprječavanje svađe. Roditelji mogu biti toliko uhvaćeni u zamku da se brinu samo za dijete da zaborave da razgovaraju. Sitne stvari koje vas nerviraju mogu se povećati ukoliko ne razgovarate otvoreno o njima, stoga je bitno da pronađete vrijeme za razgovor.

Ako vam nešto smeta, recite to svom partneru, ali budite sigurni da ste to rekli u ***pravo vrijeme***. Počinjanje rasprave o tome ko je ostavio prljavo posuđe dok beba vršti jer je gladna ne bi ništa riješilo. Umjesto toga, planirajte da razgovarate kada beba zaspi. To je također vrijeme da dogovorite dužnosti za brigu oko djeteta i kućne poslove. Kad oba roditelja znaju šta se očekuje od njih, lakše će se obavljati ti poslovi.

Latinska izreka kaže: “**Razlog zbog kojeg imamo dva uha, a samo jedna usta je da bismo mogli više slušati, a manje govoriti**”. Pokušajte biti slušač dok vaš partner govori, ne prekidajte ga i ne pokušavajte dominirati razgovorom. Iskažite svoje razumijevanje onog što je partner rekao. Vidjet ćete da je slušanje i pokušaj razumijevanja poimanja druge osobe najbolji način da se napreduje ka rješavanju problema.

Nerazumijevanje često nestaje ako ***sagledate stvari iz drugog ugla***, odnosno iz ugla druge osobe. Naprimjer, otac može misliti da pošto on radi cijeli dan, logično je da se majka brine o djetetu većinu vremena, čak i kad je on kući. Međutim, ona na istu situaciju može gledati različito, kao da se otac distancira od nje i djeteta baš kad ga ona treba najviše.

Budite iskreni jedno prema drugome i pokušajte zadržati smisao za humor. Saslušajte u vezi čega je vaš partner zabrinut i ***ne kritizirajte ga***. Ne osuđujte partnera i ne prisiljavajte ga da radi ono što vi želite, a on ne želi. I imajte na umu da ***vas nedostatak sna i stres čine razdražljivijima***.

Jednom kada kažete ono što mislite, radite na rješavanju nesuglasica zajedno nudeći rješenja koja oboje možete prihvati. ***Budite spremni na kompromise***, također. Ako nešto želite od partnera, zamolite to, nemojte zahtijevati. Budite spremni ponuditi nešto što partner želi, ukoliko želite da vam da ono što vi želite. Potrebna je ravnoteža u davanju i primanju.

Kada se neslaganje poveća, ***nadite vremena da raspravite o njima***. Nastojte ostati fokusirani na stvari koje vam smetaju. Držite se jedne teme dok ne nađete rješenje, a tek onda predite na sljedeću temu

rasprave. ***Recite*** svom partneru ***jasno*** zašto ste uznemireni. Ako ste nejasni ili očekujete da vaš partner pogodi šta vam je, vjerovatno nećete razjasniti ništa.

Pokušajte izbjegavati generalizacije poput onih “Uvijek kasniš”. Te generalizacije čine da ljudi zauzmu odbrambeni stav. Umjesto toga, pokušajte sa „Brinem se za tebe kada mi ne javiš da se kasno vraćaš kući. Bojim se da ti se nešto nije dogodilo. Molim te, idući put mi javi da ćeš kasniti.” Ovo stavlja naglasak na događaj, a ne na osobu, zato vaša kritika manje izgleda kao lični napad.

Također, ***nije uredu nabrajati stvari koje su se ranije dogodile***. Izbjegavajte iznošenje negativnih iskustava iz prošlosti, usmjerite se na „sada” i „ovdje”. Npr. ako razgovarate o kašnjenju, onda se ne prisjećajte onoga kada je vaš partner zaboravio kupiti mlijeko ili se tuširao 45 minuta, dok ste vi prali svo suđe. Uvijek pohvalite partnerovo nastojanje i ponašanje koje je dovelo do zadovoljenja vaših potreba, na topao i uvažavajući način pokažite da ste zadovoljni. ***Redovno potvrđujte jedno drugo***. Svakome je potrebna pohvala, zahvala, priznanje. Potvrđivanje znači da razmišljate kako se ta osoba osjeća, poklanjate joj pažnju. U davanju komplimenata treba biti iskren i konkretn.

A kako se postaviti prema porodici porijekla i koja je uloga baka/nana i djedova u brizi za dijete saznajte u narednom odjeljku.

Generacijske granice i uloga baka/nana i djedova u brizi za dijete

Nakon ulaska u brak partneri trebaju postaviti granice prema svojim porodicama, rođacima i prijateljima. Najbolje je kada ***postoje jasna pravila vezana za uključivanje porodice porijekla i drugih u porodični život***, te da kod donošenja neke bitne odluke konačna odluka bude na partnerima, s tim da ukoliko se oba partnera s tim slažu, mogu pitati za mišljenje i svoju porodicu porijekla, ali oni ne trebaju imati poresudan utjecaj.

Također, bračni par treba donijeti niz važnih odluka o tome:

- *na koji način i pred kim se raspravljaju;*
- *kako se raspoređuje autoritet u porodici i da li autoritet nosi samo jedan od partnera ili je zajednički;*
- *jesu li dedo i nana/baka porodični autoriteti.*

Ovo je od suštinske važnosti za strukturu porodice u odnosu na hijerarhijsku strukturu i pitanje moći u porodici. Ako se roditelji bore oko autoriteta, kako među sobom, tako i sa svojim roditeljima, onda se stvara konfuzija koje i čije pravilo treba da se poštuje i prihvata.

U našoj kulturi bake/nane i dede još uvijek imaju veliku moć u porodici. S jedne strane to je iz tradicionalnih razloga, s druge strane u pitanju su materijalni razlozi jer mlade porodice ponekad ostaju da žive sa prethodnom generacijom.

Sigurno je da *je najbolje ako porodice iz više generacija mogu da žive svoje živote odvojeno*, na izvjesnoj prostornoj udaljenosti, bez većeg miješanja i sa što većom ekonomskom nezavisnošću. Međutim, iz ekonomskih razloga ponekad mladi nisu u stanju da ostvare nezavisnu egzistenciju, a često je prisutan i fenomen odlaska i ponovnog vraćanja, što zahtijeva višestruke prilagodbe.



Mogućnost oslanjanja na porodicu porijekla da vam pomognu u mnogim svakodnevnim problemima sa kojim se susrećete je izuzetno vrijedna. Međutim, to ima i svoje loše strane...

Kako nastaju problemi sa članovima porodice porijekla?

Ukoliko su se roditelji uvijek miješali u privatnost svoje djece, moguće je da će nastaviti da se miješaju i u privatnost bračnog života

svog djeteta. Miješanje u porodične odnose izražavaju kao brigu i pomoć oko unuka.

Većina problema nastaje zbog toga što nane/bake i dede ne mogu prihvati da je njihov posao završen sa vašim odgojem i da je sad vrijeme da vas puste da sami živite svoj život. Oni su još uvijek vaši roditelji, naravno, i voljet će vas kao što su i uvijek voljeli i uvijek će biti tu za vas ukoliko ih trebate, ali njihova uloga je da sada ostanu po strani i da vam pomažu ako i samo kada tražite pomoć. Za mnoge bake/nane i dede je to više nego teško.

U nekim slučajevima nije toliko teško nositi se sa “nezgodnim” bakama/ nanama i dedama, sve što je potrebno jeste nekoliko “diplomatskih” riječi. U drugom slučaju potrebno je sagledati situaciju pažljivo prije reagiranja.

Sukobi između roditelja i porodice porijekla nastaju onda kada se granice narušavaju i kada se baka/nana i dedo upliču u roditeljske uloge svoje djece. Najčešće se to odnosi na situacije kada se ne slažu sa metodama vaspitanja ili načinom na koji roditelji njeguju svoje dijete. Oni se previše upliču u život unučeta i na taj način umanjuju značaj roditelja.

Neki od njih pokazuju otvoreni nedostatak poštovanja za roditeljske uloge svoje djece ili partnera svoje djece (snahe, zeta) i ističu svoje sposobnosti kao neprikosnovene, najbolje i najuspješnije.

Jednostavno, neke bake/nane i dede smatraju da znaju sve najbolje i nisu spremni da preispitaju svoje ponašanje i svoje uloge. Takav odnos ide toliko daleko da roditelji imaju utisak da bi baka/nana i dedo sve uradili da postignu apsolutnu kontrolu nad svim što se tiče unučeta.

Netrpeljivost prema jednom od roditelja od strane bake/nane i dede, bilo prema majci ili ocu (snahi ili zetu) stvara nepovoljnju porodičnu situaciju koja dovodi do cijepanja i raslojavanja porodice. Uplitanje i kritiziranje roditelja dovodi do poremećaja uzajamnih odnosa, što se

odražava na dijete koje osjeća i primjećuje da nešto nije uredu u porodičnom odnosima. Zbog svoje lojalnosti prema roditeljima, veće dijete može promijeniti odnos prema baki/nani i dedi, zapostavljati ih i ne radovati se njihovom dolasku ili ih se plašiti.

Također, baka/nana i dedo mogu biti ljubomorni prema drugom paru nane/bake i dede, posebno ako taj drugi par provodi više vremena sa unučetom, pa je dijete više vezano za njih.

U moje vrijeme ...



Dedo i baka/nana trebaju razumjeti da se odgajanje djeteta u 21. vijeku razlikuje od onog u "njihovo doba". Iako je to ponekad teško, oni ***trebaju prihvatići činjenicu da se roditeljstvo njihove djece razlikuje od roditeljstva u njihovo vrijeme***, te bi trebali procijeniti koliko je njihovo uplitanje u život unučeta, a posebno u njegov odgoj prihvatljivo roditeljima. S druge strane, roditelji mogu izabrati hoće li ili ne prihvatići savjete svojih roditelja vezane za vaspitanje i odgoj djeteta.

Ako supružnici žele da porodica porijekla bude uključena u brigu oko djeteta, posebno kada oni rade ili se bave drugim aktivnostima, onda treba postojati međusobni dogovor o njihovim ulogama i utvrditi da li baka/nana i dedo hoće pratiti ono što roditelji traže od njih i što smatraju da je dobro za njihovo dijete. To se odnosi na pitanje ishrane, spavanja, ponašanja djeteta i načina zadovoljavanja njegovih potreba.

I jedni i drugi trebaju znati da ljubav prema djetetu ne znači niti surovu disciplinu, niti popustljivost i nepoštovanje pravila. Oni trebaju imati na umu da dijete može ići linijom manjeg otpora i radije prihvatići odnos onog para (nana/dedo ili roditelja) koji je popustljiviji.

Ukoliko roditelji nisu zadovoljni kako se ponašaju baka/nana i dedo prema djetetu, i ako je to ponašanje u suprotnosti sa njihovim dogovorom, onda oni imaju pravo da izraze svoje neslaganje. Roditelji svoje neslaganje trebaju ispoljiti sa puno poštovanje prema baki/nani i dedi uz pokušaj razumijevanja njihovih namjera.



Zapamtit:

- *Bake/nane i dede su prenosioci porodičnih priča i vrijednosti i dragocjen su dodatak roditeljskoj ljubavi;*
- *U većini slučajeva bake/nane i dede jednostavno žele najbolje svojim unucima;*
- *Imajte na umu da nerviranje zbog njihovog uplitanja smanjuje vašu objektivnost. Kao rezultat neke sitnice brzo postanu krupne stvari, iako zaista to nisu;*
- *Bake/nane i dede su osobe koje imaju vlastite misli, poglede, mišljenja i želje, a čak i ako nisu u skladu s vašim, treba ih poštovati;*
- *Oni i vi dugujete svojoj djeci da se problemi rješavaju bez obzira kako je to teško.*

Neke od zamki baka/nana i dedo “servisa” su:

- *Nekad se osjećaju nepotrebnim i odbačenim;*
 - *Ponekad zaista idu tako daleko da ne dopuštaju roditeljima da djeci postavljaju granice, odnosno štite ih od roditelja;*
 - *Insistiraju na svojim odgojnim stilovima;*
 - *Često fizički ne mogu pratiti malo dijete koje treba puno kretanja.*
-

Još nešto o ulozi majke i oca u brizi za dijete...

Postoje vjerovanja o predodređenosti majke za brigu o djeci koja proizlaze iz toga što majčino roditeljstvo započinje snažnom fizičkom povezanošću s djetetom još u periodu trudnoće. Majka je prema tom shvatanju unaprijed predodređena da smireno i sa ljubavlju odgovara na potrebe djeteta. Međutim, važno je istaći da majčinski instinkt zavisi kako od hormona, tako i od razvoja odnosa majke prema djetetu još tokom trudnoće.



Iako majke o tome obično ne pričaju, događa se da ne osjećaju ništa prema djetetu dok ga drže u naručju prvih dana nakon porođaja. U tom slučaju majka, a i njena okolina su skloni pomisliti kako s njom nešto nije uredno. Međutim, treba znati da se **materinstvo dogada postepeno** i što je još važnije, ono se uči.

Rođenjem djeteta tek počinje jedan proces uspostavljanja emocionalne veze između majke i djeteta, pa nekim majkama prvorotkinjama treba nešto više vremena, ponekad i do dvije sedmice poslije rođenja, da bi osjetile pravu i duboku ljubav prema djetetu i vezale se za dijete.

Sticanje vještina materinstva je dugotrajan proces. Majci u tome najčešće pomažu rođaci, prijatelji, stručnjaci. Kao i svi dobri odnosi, tako se i odnos između majke i djeteta gradi s vremenom. **Uloga majke je da djetetu pruži zadovoljenje fizičkih i emocionalnih potreba kroz obezbjeđivanje ljubavi, podrške i privrženosti.**

Šta je sa očevima?

O ulozi i značaju majke za brigu i odgoj djeteta napisane su mnoge knjige, dok je uloga oca ostala po strani. U novije vrijeme istraživanja ukazuju na važnost uloge oca u odgoju djeteta. Ranije je uloga oca bila hraniteljska, odnosno on je osiguravao materijalna sredstva za egzistenciju porodice i predstavljaо strogi autoritet, dok je briga o djeci i kućnim poslovima bila majčina uloga. U današnje vrijeme finansijska briga o porodici nije samo uloga oca, već i majke, te se od očeva traži i aktivno uključivanje i briga za porodicu koja podrazumijeva podršku ženi u trudnoći, a i poslije, sudjelovanje u odgoju djeteta, provođenje dovoljnog i kvalitetnog vremena sa porodicom.



Međutim, s obzirom da je uloga njihovih očeva uglavnom bila samo hraniteljska, *većina današnjih očeva nije imala od koga naučiti kako da uspješno obavlja sve ove uloge*, tako da oni te uloge moraju učiti kroz vlastito roditeljstvo kako bi mogli uživati u razvoju svoje djece (prvim osmjesima, glasovima, riječima, koracima...).

Da bi otac naučio mnoge neophodne vještine brige oko djeteta, trebalo bi da bude motiviran, da želi učiti i da uživa u tome što radi. Pri tome je od izuzetne važnosti da otac dobije podršku od strane njegove supruge koja ni u kom slučaju ne bi trebalo da smatra da je roditeljstvo isključivo privilegija i vještina samo majki. Ocu je, također, potrebna podrška drugih članova porodice, prijatelja, kolega.

Društveni stavovi prema ulozi oca u njegovoj razvoju djeteta također imaju izuzetno važno mjesto u motiviranju očeva da budu dio odgoja i vaspitanja djeteta. Dešava se da očevi ne dobijaju

podršku od drugih, što dovodi do toga da se otac otuđuje od djeteta, gubi samopoštovanje i počinje da se osjeća odbačen.

Danas očevi sve više postaju ravnopravni roditeljski partneri majkama prvenstveno zbog društvenih promjena koje su se dogodile. Dok je u prošlosti dobar otac kao jedini hranitelj radio za porodicu, *danasm se dobar otac brižljivo brine za svoju djecu provodeći uz njih mnogo vremena*. Sudjelovanjem u njezi djeteta, njegovom odgoju i odnosu sa ostalim članovima porodice *otac pozitivno utječe na djetetov kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj*.

Očevi daju najveći doprinos kroz igru. U igri s djecom, očevi se više koncentriraju na fizičku igru (bacanje u zrak, škakiljanje, sportovi), manje su usmjereni na verbalno, a više na taktično za vrijeme igre. Očevi općenito imaju razigraniji pristup djeci, te od njih očekuju intenzivniji odgovor, a čini se da ga i dobijaju - čak i vrlo mala djeca na očeve reagiraju razigranjim, vedrijim licem i šire otvorenim očima.

Uloga oca je važna u formiranju karakternih crta djeteta i to kroz očovo podsticanje djeteta na neovisnost, inicijativu, oslanjanje na sebe, testiranje granica i prihvatanje razlika.

„Majka donosi dijete na svijet, a otac ga uvodi u svijet.“

Nekoliko savjeta za očeve:

- *Strah od uzimanja bebe prolazi samo ukoliko je uzimate u naručje;*
 - *Uopće nije važno da oko bebe radite na isti način kao supruga;*
 - *Za bebu je najbolje da je kupaju oba roditelja;*
 - *Najbolji način za prevladavanje „straha od bebe“ je da provodite sa njom vrijeme;*
 - *Ne zaboravite da je vašem djetetu potrebno i vaše prisustvo – ne lišavate samo dijete zadovoljstva nego i sebe;*
 - *Bavljenje vašim djetetom će se odraziti pozitivno na vaše dijete, ali i na vas same.*
-

Pokazalo se da kada otac počne veoma rano da brine oko djeteta, znači odmah poslije rođenja, on lakše prepozna potrebe djeteta, a koje su to potrebe djeteta saznat ćete u sljedećem odjeljku.

IV POTREBE DJETETA

Dijete se rada kao slabo, nezaštićeno, bespomoćno i ovisno o njezi odraslih. *Ono ima iste osnovne potrebe kao i odrasli* (biološke i psihološke), ali za razliku od njih, *nije u stanju da samostalno zadovoljava svoje potrebe*, već mu je neophodna pomoć roditelja.

Među osnovnim djetetovim potrebama su: biti voljeno, njegovano, cijenjeno, sigurno, osjećati stabilnost, osjećati se sposobnim, ostvarivati svoje potencijale. Ove potrebe određuju ponašanje tako što će npr. djetetova potreba za ljubavlju poticati dijete da od roditelja traži nježnost i utjehu, njegova potreba da se osjeća cijenjenim tjerat će ga da svoj uspjeh nastoji pokazati pred drugima i sl. U brizi o novorođenčetu najvažnije je da njegove potrebe budu zadovoljene jer su *dječje potrebe “neodgodive”*. Zadovoljenost potreba značajno će utjecati na cjelokupan razvoj djeteta.

Različitim signalima, najčešće plačem, dijete izražava svoje potrebe. Plać je način na koji vaša beba pokušava da vam nešto saopštiti. Nekada je gladna, nekad pospana, a nekad joj je pelena mokra. Ali, plač može da bude i poziv na nježnost i ljubav. Roditelji vremenom nauče prepoznati različit plač kao znak različite potrebe.

Bebe plaču samo kada im je nešto potrebno. Male bebe ne plaču zato da bi dosadivale. One mogu samo osjećati, ne mogu razmišljati, predvidjeti ili manipulirati. Ne znaju kako njihov plač utječe na druge, znaju samo da nešto trebaju, a plač je jedini način da nekome daju do znanja da im je nešto potrebno.

U prvoj godini života beba plače:

- *kada je gladna;*
 - *zbog prljavih i mokrih pelena;*
 - *ako joj je prevruće ili hladno;*
 - *ako je nešto boli (uhو, stomak), kod starijih beba to mogu biti i zubi;*
 - *ako je bolesna;*
 - *ako je umorna;*
 - *zbog potrebe za dodirivanjem i maženjem;*
 - *ako ju je strah, usamljena je ili joj je dosadno.*
-



Djeca čiji roditelji ne odgovaraju na dječije pozive za pomoć mogu se vremenom pokušati utješiti ritmičkim pokretima – ljaljanjem, sisanjem palca, lupanjem glacavom. Ako roditelji dječije pozive sistematski ignoriraju, djeca se mogu odlučiti na samoću, kao prihvataljivo rješenje od rizika da će po ko zna koji put biti odbijeno. Na žalost, jednom usvojen takav stav može postati trajan.

Smatra se da je vrijeme od minute i pol krajnja granica za odgovor roditelja na djetetov plać. Ako taj odgovor uslijedi nakon dužeg vremena, vrijeme za smirivanje uplakanog djeteta se produžava. Način plakanja djece varira, ali je jedno sigurno: svaki plać je znak da je djetetu nešto potrebno: hrana, druženje, nešto mu smeta ili ga boli. Dijete se nikada ne bi smjelo tresti kako bi se umirilo, jer to može dovesti do trajnog i teškog oštećenja mozga, pa čak i smrti djeteta.

Kao što male bebe komuniciraju s nama i mi trebamo komunicirati s njima. ***Istraživanja pokazuju koliko je važno razgovarati, smijati se i čitati malim bebama.*** Roditelji često misle da pričanje i čitanje maloj bebi izgleda pomalo smiješno jer beba ne odgovara riječima. No, beba odgovara, i kao što roditelji uče prepoznati znakove koje beba pokazuje i iz njih razumjeti njene potrebe, beba isto tako daje

znakove kao odgovor u svom pokušaju komuniciranja. Male bebe kojima se govori ili čita često gledaju osobu u oči, guču ili proizvode druge zvukove i mogu komunicirati mičući ručicama, ne stisnutim šakama nego slobodnim prstićima i mogu dohvati svoje nožice i igrati se njima.

Bebe vole da ih se stimulira zanimljivim stvarima koje mogu gledati i svoje zadovoljstvo će izraziti opet gestikulacijom lica i tijela. Ova razmjena komunikacijskih znakova između roditelja i njihove bebe početak je brižnog odnosa, punog ljubavi, u kojem i beba i roditelji mogu uživati.

Dodir je važan znak komunikacije između roditelja i male bebe.



Dodirivanje kože stvara kod djeteta ugodan osjećaj. Roditelji mogu naučiti kako će dodirivati bebu i naučiti iz njenog izraza i gestikulacija šta joj je draga, a šta nije. Brižan dodir, pun ljubavi, kao što je zagrljaj i razni drugi načini držanja bebe, također je važan način

komuniciranja i obogaćivanja veze pune ljubavi između bebe i roditelja.

Za dijete je od posebne važnosti da je uz njega jedna ista, smirena, stabilna i osjetljiva osoba koja će moći odgovoriti na njegove potrebe i pružiti mu sigurnost i ljubav koje su važan preduvjet za kasniji razvoj normalne i zdrave ličnosti. Od tih iskustava dobrim dijelom ovisi koliko će dijete biti sposobno za ljubav kad odraste i kako će doživljavati sebe i svijet oko sebe.

Rođenjem djeteta počinje proces u kojem se postepeno razvija duboka, dugotrajna veza između djeteta i odrasle osobe koja se najviše brine o djetetu, najčešće majke, ali to može biti i otac,

baka/nana, djed ili dadilja. Taj proces oblikovanja emocionalne bliskosti, čiji se najvažniji dio odvija tokom prve godine djetetovog života, u stručnoj literaturi „*emocionalna privrženost“ ili attachment*, a izražava se nježnošću prema majci, izljevima straha pri odvajanju od majke, traženjem sigurnosti i utjehe u majčinoj blizini i zagrljaju. Ta bliskost ima funkciju preživljavanja za dijete jer dijete ima više izgleda za preživljavanje ako je zaštićeno blizinom jedne osobe.

Preveliku vezanost primjetit ćete između šestog i devetog mjeseca i zatim između osamnaestog i dvadesetčetvrtog mjeseca. Beba oko sedmog mjeseca počinje razlikovati ljude koje poznaje od novih lica. Bebe polako postaju sposobne osjetiti da im je neko posebno važan i osjećaju veliku nesigurnost ako taj “neko” nije uz njih.

Privrženost je izuzetno bitna za rast i razvoj bebe, stoga je u prve tri godine života vrlo ***važno da majka bude osjetljiva na potrebe djeteta i da reagira na njih***, da bude pažljiva i topla jer to određuje daljnji djetetov emocionalni, društveni i spoznajni razvoj.



Odnos majke i djeteta ovisi o cijelokupnom porodičnom kontekstu, o tome koliko se majka osjeća sigurnom, zbrinutom i zaštićenom u porodici i društvu. Ako je majka u okolnostima koje su joj preteške, ona može imati odbijajuće i agresivne osjećaje prema djetetu. Također, važni su međusobni odnosi majke i oca jer kvalitetni odnosi u velikoj mjeri utječu na kvalitetu majčinske uloge.

Ljubav i sigurnost stečeni u prvim godinama života učinkovita su preventiva od kasnijih poremećaja kao što su :

- *smetnje u ponašanju;*
- *prijestupništvo;*

- *ovisnost;*
- *nasilje i zlostavljanje.*

Djeca sa iskustvom nesigurnosti i visokog stresa u ranom djetinjstvu imaju teškoće sa koncentracijom i samokontrolom, često su hiperaktivna, tjeskobna, teško komuniciraju i teško kontroliraju agresivnost.

Nasuprot tome, odgoj koji obiluje osjećanjima, koji se oslanja na nježne dodire, poticaje, maženje i podršku potiče izlučivanje hemijskih supstanci koje stvaraju dobro raspoloženje, optimizam, a time i emocionalnu stabilnost, te jača sposobnost samokontrole agresivnog ponašanja.



Savjeti za roditelje:

- *Svaki plać je znak da je djetetu nešto potrebno;*
 - *Pričajte djetetu i smijte se s njim;*
 - *Dodirujte vaše dijete i grljite ga;*
 - *Naučite prepoznati znakove koje vam dijete upućuje i reagirajte na njih;*
 - *Pobrinite se da se vaše dijete osjeća sigurno i zaštićeno;*
 - *Zapamtite da pažnje u prvoj godini djetetova života nikada nije previše.*
-

V ODVAJANJE OD DJETETA

Svako dijete u svom odrastanju prolazi kroz razdoblja kada je posebno snažno vezano uz roditelje, naročito majku. U tom periodu neutješno plače kada ga pokušavate ostaviti s nekim drugim. Ne brinite, pretjerana vezanost za blisku osobu normalna je faza u sazrijevanju djeteta.

Ako uspijete zamisliti i shvatiti zašto je dijete uznemireno, moći ćete pomoći djetetu da prođe kroz tu fazu razvoja



Zašto se dijete tako ponaša?

Razlog uznemirenosti jeste taj da u toku prve godine života dijete postaje vezano za osobu koja u najvećoj mjeri zadovoljava njegove potrebe, a to je najčešće majka. Svaki put kad dijete sretne novu osobu, ode na nepoznato mjesto ili čuje nepoznate zvukove, osjetit će nelagodu (strah) i privijati se uz majku. Dijete majku koristi kao "mjeru sigurnosti" provjeravajući pritom njene reakcije, a svojim ponašanjem ona pokazuje da li je situacija sigurna.

Od ovih prvih iskustava dobrim dijelom će ovisiti u kojoj mjeri će dijete biti sposobno za primanje / davanje ljubavi u odrasloj dobi, kako će doživljavati svijet oko sebe, koliko će vjerovati u sebe i druge ljude i hoće li biti spremno poduzeti korake prema postizanju onoga šta želi u životu.

Problem separacije ili problem odvajanja je pokušaj odvajanja djeteta od osobe koja brine o njemu u stresnim i novim situacijama, pri čemu dijete reagira burno i uplašeno je. Ovaj strah predstavlja **strah djeteta zbog odvajanja od osobe za koju je emocionalno vezano i ustvari je dobar znak** (osim ako nije suviše intenzivan) da je dijete uspostavilo tu iznimno važnu emocionalnu vezu sa jednom osobom.

Strah od odvajanja najizrazitiji je u periodu između šestog i devetog mjeseca, ali se može javiti i ranije i kasnije, odnosno kad god se dijete osjeća nesigurno. Gotovo sva djeca imaju periode kada se ne žele odvojiti od svojih roditelja. Separacijska anksioznost normalna je i očekivana u dobi djeteta od šest mjeseci do 24-36 mjeseci starosti. Njen vrhunac dostiže se u dobi od 18 mjeseci, kada mnoga djeca kreću u prva veća odvajanja (jaslice, dadilje). Kod djece te dobi očekivano je teže odvajanje i duži adaptacijski period. Zato, ukoliko unaprijed znate da dolazi period vaše odvojenosti, ***na vrijeme počnite pripremati bebu na sopstvenu odsutnost.***

U ovoj fazi se može dogoditi da dijete često ne želi biti ni kod oca, pa se otac može osjećati odbačenim. Također, dijete ne prihvata ni baku/nanu i dedu koji ne žive sa njima, pa se to tumači "majčinom ulogom". Važno je znati da ***dijete to ne radi namjerno, niti ga tome može neko naučiti.*** Reakcija roditelja je često da silom pokušavaju navesti dijete kako bi pristalo ići u naručje druge osobe. Međutim, u tim situacijama djetetu treba dati podršku, a ne ljutiti se jer je to samo faza koja će proći. Roditelj treba imati na umu da je određen stepen nelagode pri odvajanju prirodan.

Moguće reakcije djeteta zbog polaska u jaslice/vrtić se sljedeće: neodvajanje od cucle, agresija prema drugoj djeci, odgajateljici ili potpuno orijentiranje na odgajateljicu ili potpuno odbacivanje, zatim odbijanje hrane, nespavanje, vrištanje, dozivanje roditelja, nesretni plać ili pasivnost.

Šta ako bebu morate ostavljati?

Nakon isteka porodiljskog odsustva majke moraju da se vrate na posao. Neke majke raduje ta činjenica jer su zasićene brojnim kućnim poslovima i stalnom brigom za dijete. S druge strane, neke majke bi radile zauvijek ostale u kući i brinule se za svoju djecu. Bez obzira da li se raduju povratku na posao ili ne, majke trebaju da pripreme i sebe i dijete na promjenu.

Poželjno je da odvajanje bude postepeno, da u početku bude kraće i da se vremenom produžava, a ne da majka odjednom nestane na osam sati. Idealno bi bilo da tata preuzme brigu oko djeteta dok majka nije tu jer u njegovom prisustvu dijete lakše podnosi mamino odsustvo. Nažalost, rijetko koji tata ima mogućnosti da se bavi djetetom dok je mama na poslu.

Najbolje osobe za čuvanje djeteta su one u koje imate povjerenje.
Vjerovatno su tu na prvom mjestu bake/nane i dede.

Ukoliko se odlučite da vaše dijete čuva neka druga osoba, potrebno je da se dijete u potpunosti navikne na nju. Idealno je, ukoliko je to u skladu sa vašim mogućnostima, da u početku zajedno boravite sa djetetom i tom osobom, a onda ih pustite da što više vremena provode sami, odnosno bez vas, prije nego što se vratite na posao. Od izuzetne važnosti jeste da vaše dijete voli biti s tom osobom kako bi mu odvajanje od vas bilo što lakše.

Ako se odlučite za jaslice ili vrtić, nemojte dijete ostaviti tamo istog dana kada se vraćate na posao, nego otidite s djetetom ranije do jaslica/vrtića i budite s njim dok se navikava na novo okruženje.

Prilagođavanje traje dvije do tri sedmice. Stoga, dajte djetetu vremena da se privikne na nove situacije i nove ljude.

Kako olakšati prilagodbu djeteta na vrtić?

- *Pozitivnim stavom prema vrtiću;*
 - *Povjerenjem u odgajateljicu;*
 - *Redovnim dovođenjem u vrtić;*
 - *Donošenjem stvari za koje je dijete posebno vezano (tzv. prijelaznog objekta);*
 - *Pozdravljanjem kao važnim ritualom prilagodbe.*
-

Ono što ne smijete da zaboravite!

- *Obavezno se pozdravite sa djetetom, umjesto da jednostavno nestanete dok je dijete u drugoj sobi ili sa nekom drugom osobom! Dugoročno, čin naglog nestajanja povećava osjećaj nesigurnosti i tjeskobe. Dijete će tada brinuti situacija u kojoj vi naglo možete nestati! Opraštanje od djeteta treba biti toplo i što kraće, jer produžavanjem rituala opraskaivanja kod djeteta pojačavate strah. Zato se nemojte zadržavati na vratima ili viriti kroz prozor vrtića. Ne dozvolite da vas dijete vidi uplakane i ne tražite dopuštenje da odete.*
 - *Ne obećavajte da sutra nećete ići na posao. Recite istinu jer će na taj način shvatiti da na neke pojave ni ono ni vi ne može utjecati, da ne zavisi sve od vaših želja.*
 - *Izbjegnite objašnjenja kao što su "Moram da radim, da zaradim, pa da ti kupim igračke..." jer će na taj način shvatiti da morate da radite zbog njega.*
-

Nakon što postanete roditelj, proći ćete kroz predivno razdoblje. Svaki je korak u razvoju vašeg djeteta dragocjeno iskustvo zato uživajte u vremenu sa svojim mališanom koji će porasti mnogo brže nego što vi mislite.

VI PRILOZI

Prilog 1. Procjena partnerskog odnosa

U narednom odjeljku se nalazi kratki upitnik za procjenu partnerskog odnosa³. Uz svaku navedenu stavku označite koliko ste zadovoljni pojedinim dijelovima vašeg partnerskog odnosa tako što ćete zaokružiti broj na ljestvici od 1 do 10, pri čemu 1 znači potpuno nezadovoljstvo, a 10 potpuno zadovoljstvo. Nastojte misliti na sadašnjost, a ne na prošlost.

općenit odnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
vaša lična nezavisnost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nezavisnost vašeg partnera	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
vrijeme kad ste sami kao par	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
društvene aktivnosti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
napredak u obrazovanju ili zvanju	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
seksualne interakcije	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
komunikacija	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
odgovornost prema domaćinstvu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
finansijsko stanje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
roditeljstvo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
dnevne društvene interakcije	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
međusobno povjerenje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
donošenje odluka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rješavanje sukoba	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rješavanje problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
međusobna podrška	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Povežite linijom zaokružene brojeve, tako da dobijete „profil“ svog zadovoljstva partnerskim odnosom. Usmjerite pažnju na vrhove svog

³ Delač Hrupelj, J. i sur. (2000). *Lijepo je biti roditelj: priručnik za roditelje i djecu*. Zagreb: Creativa.

profila s lijeve strane ljestvice koji označavaju područja vašeg nezadovoljstva partnerskim odnosom. Zatim se usmjerite na vrhove svog profila sa desne strane ljestvice koji označavaju područja partnerskog odnosa kojima ste zadovoljni. Da li ta zadovoljstva na neki način nadomještaju ranije uočena nezadovoljstva?

Poznato je da neke osobine partnerskog odnosa mogu imati za nas ključnu vrijednost tako da zadovoljstvo tim oblikom odnosa može nadomjestiti manjak zadovoljstva nekim drugim oblikom odnosa. Ako nemate vrhove ni na lijevoj ni na desnoj strani i vaše procjene se koncentrišu oko sredine profila, vrijeme je da se zamislite. Moguće je da ste „oguglali”, ušli u rutinu, mislite da je „bolje ne praviti buku”. Teško vam je zamisliti da bi moglo biti bolje, pa vam je lakši srednji put mirenja (sa samom/ samim sobom). Ukoliko i vaš partner procijeni svoje zadovoljstvo i napravi svoj profil (drugom bojom), imat ćete dobar materijal za razgovor i usklađivanje.

Dobro je povremeno osvijestiti šta je to čime smo zadovoljni, a čime nismo, čemu težimo, šta očekujemo od sebe i od drugih. Kvaliteta partnerskog odnosa gradi se na zrelosti svakog partnera, u smislu poznavanja sebe, poznavanja partnera i spremnosti na međusobno usklađivanje.

Prilog 2. Procjena utjecaja porodice porijekla na partnerski odnos⁴

Svaku ponuđenu tvrdnju, u zavisnosti od stepena slaganja, označite sa tačno (T), djelimično tačno (DT) i netačno (N) posebno za brak vaših roditelja, a posebno za svoj brak.

	Brak mojih roditelja	Moj brak
1. Autoritet muškarca, glave porodice nikada se ne dovodi u pitanje.	T DT N	T DT N
2.. Vođenje domaćinstva je u cijelini „privilegija“ žene.	T DT N	T DT N
3. Osjećanja među supružnicima se ne ispoljavaju otvoreno pred drugima.	T DT N	T DT N
4. Supružnici su ravnopravni, ali je muž malo ravnopravniji.	T DT N	T DT N

Koje su tačke neslaganja između braka vaših roditelja i vašeg braka?

Da li su razlike radikalne ili postepene (razlike na relaciji tačno-netačno ili uz uvođenje međukategorije djelimično tačno)?

Ulaskom u brak partneri unose dio svojih porodičnih iskustava i vrijednosti.

⁴ Medić, S., Matejić Đurčić, Z. i Vlaović Vasiljević, D. (1997). *Škola za roditelje: socio-edukativni program za porodicu*. Beograd: Institut ua pedagogiju i andragogiju Filozofskog fakulteta.

VII LITERATURA

Delač Hrupelj, J. i sur. (2000). *Lijepo je biti roditelj: priručnik za roditelje i djecu*. Zagreb: Creativa.

Hercog, M. i Goldner-Vukov, A. (2009). *A onda su pepeljugi legle pare na račun*. Čačak.

Holcer, J. *Povratak na posao: Da, ali kako?* Dostupno na: <http://www.yumama.com>

Latić, A., Murtić, R. *Funkcionalnost porodice sa aspekta sistemske porodične terapije- iskustvo KJU "Porodično savjetovalište"*. Dostupno na: www.porodicno.ba

Medić, S., Matejić Đurčić, Z. i Vlaović Vasiljević, D. (1997). *Škola za roditelje: socio-edukativni program za porodicu*. Beograd: Institut za pedagogiju i andragogiju Filozofskog fakulteta.

Meglio, F.. *How to Discuss Having a Baby*. Dostupno na: <http://newlyweds.about.com>

Milojković, M., Srna, J. i Mićović, R. (1997). *Porodična terapija*. Beograd: Centar za brak i porodicu.

Pribela-Hodap, S. *Separacijska anksioznost ili strah od napuštanja okruženja u kome se dijete osjeća sigurno*. Dostupno na: <http://iotur.hr>

Sallee, H. *How Becoming Parents Can Affect Your Relationship*. Dostupno na: <http://kidshealth.org/>

Vrsaljko, J. "Razvoj privrženosti u ranom djetinjstvu". Dostupno na: <http://www.ordinacija.hr>

Razumijevanje komuniciranja koje vam upućuje vaše novorođenče. Dostupno na: <http://www.kidscount.com.au>

The Role Of Grandparents In The Parenting Equation. Dostupno na: <http://parenting4dummies.com/>

Zgrada komunikacije. Dostupno na: <http://www.nasa-bitelj.com/hr/bracni+parovi/bracne+teme/Zgrada+komunikacije.html>

RECENZIJA

Priručnik "Korak do roditeljstva" autorice Aldijane Zagorac, dipl. psihologa daje roditeljima, onima koji to žele postati, pa i profesionalnim odgajateljima obilje materijala sa objašnjenjima i praktičnim uputama o važnim aspektima odnosa muškarca i žene koji prerasta u bračno, pa roditeljsko partnerstvo.

U poglavlju *Partnerstvo* posebno je obrađena tema o komunikaciji. Kroz metaforički prikaz predstavljena je "zgrada komunikacije" koja ima podrum, pet spratova i krov, a svaka njena etaža predstavlja određen nivo komunikacije. Ona sa većom spratnošću postaje sve kvalitetnija.

Na orginalan i veoma prihvatljiv način date su upute i odgovori na brojna pitanja sa kojima se susreću prvoroditelji od rođenja djeteta do polaska u vrtić. One se odnose kako na emocionalna stanja tako i na veoma važna životna i praktična iskustva kao što je npr. opuštanje i "punjenje baterija" ponekad preumornih roditelja malog djeteta. Autorica govori i o ljubavi majke prema djetetu i pri tome daje znanstveno tumačenje ovog aspekta kao razvijajućeg, što je proces, a ne automatizam. Ovo je veoma važna informacija roditeljima, koja će utješiti mnoge majke koje se smatraju hendičepiranim jer nisu odmah osjetile "beskrajnu" ljubav prema djetetu.

Također, nije izostavljena ni značajna uloga očeva u podizanju djece, naročito "prakticirana" posljednjih decenija, te neposredni savjeti kvalitetnom očinstvu. Pišući o poteškoćama i problemima braka, Aldijana Zagorac se oslanja na koncept sistemačke porodične teorije, koji govori o složenosti ove faze životnog ciklusa porodice, u kojoj partneri trebaju savladati brojne "zamke" odnosa sa porodicama porijekla, te uspostaviti pravila, raspodijeliti uloge i izgraditi granice vlastite porodice – porodice prokreacije.

I na kraju, ovo štivo kao poslasticu donosi zanimljivo ispričanu priču o potrebama djece sa naglaskom na značaj razvijanja osjećaja privrženosti tj. priču o važnosti ljubavi i sigurnosti u ranom djetinjstvu za cjelokupan čovjekov život.

Sigurna privrženost djeteta prema osobi koja ga njeguje i vaspitava je, kako autorica kaže: “učinkovita preventiva od kasnijih poremećaja kao što su :

- *smetnje u ponašanju;*
- *prijestupništvo;*
- *nasilje i zlostavljanje.”*

Dodala bih još da stečeno povjerenje u ranom uzrastu čini čovjeka “otvorenim” prema ljudima, sigurnim u sebe i što je posebno važno “osposobljenim” da pruži i primi ljubav i bude čvrst osolonac u porodici koju će sam formirati.

Umjesto zaključka: Ovo je štivo koje nećete ostaviti nepročitano kada se nađe pred vama.

Amira Gradinčić, porodični psihoterapeut

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

316.356.259.922]:37.02-053.2(035)

ZAGORAC, Aldijana

Korak do roditeljstva : priručnik za buduće
roditelje / Aldijana Zagorac. - Sarajevo :
Porodično savjetovalište, 2012. - 52 str. :
ilustr. ; 21 cm

Bibliografija: str. 49 ; bibliografske i druge
bilješke uz tekst.

ISBN 978-9958-546-00-6

COBISS.BH-ID 19867910

KANTONALNA
JAVNA USTANOVА



PORODIČNO
SAVJETOVALIŠTE
SARAJEVO

Adresa

***Avdage Šahinagića 14/II
71000 Sarajevo***

Telefoni

**033 572 050
033 209 112**

Fax:

033 572 050

E-mail

savsar2001@yahoo.com

Web

www.porodicno.ba

