

Upoznaj sebe



VODIČ ZA RODITELJE



VODIČ ZA
RODITELJE

VODIČ ZA RODITELJE (priručnik) - Upoznaj sebe

**Izdavač:**

Udruga "Igra" za pružanje psihosocijalnih usluga i edukacija
(skraćeno Udruga Igra)

Godina tiskanja:

2024.

Autorica:

Sara Kurtović, mag.paed.soc.

Recenzentica:

Maša Milas Patrk, mag.psych.

Vodič je nastao uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Vodič je tiskan uz financijsku podršku Ministarstva zdravstva i Ministarstva znanosti i obrazovanja.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva znanosti i obrazovanja. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva znanosti i obrazovanja.



Ministarstvo
zdravstva

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj Vodiča u isključivoj je odgovornosti Udruge Igra i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Sadržaj

1

Uvod

2

Samosvijest

3

Emocije

Kako osjetiti neugodne emocije

4

Aktivnosti vodiča

Ja

Tko sam ja?

Lenta života

Moji odnosi

Moje baterije

Ja kao roditelj

Obiteljska ostavština

Dobici i gubici roditeljstva

Idealan šef

Okidači

5

Zaključak

6

Literatura



1

1. Uvod

Brojne društvene promjene oblikovale su način na koji razumijemo odgoj djeteta i roditeljstvo. Znanja o razvoju djeteta, usmjerila su nas ka traganju za novim načinima i modalitetima odgoja.

Tradicionalni odgoj zahtijevao je od djece bezuvjetnu poslušnost, a djetetov unutarnji svijet nije se uvažavao. Roditelj* je bio “onaj koji zna”, a ukoliko se dijete ne bi pridržavalo pravila ili očekivanja, posezalo se za strogim metodama kažnjavanja koje su nerijetko uključivale i nasilje. Danas smo itekako svjesni štetnih utjecaja navedenih metoda na razvoj i kasnije funkcioniranje djeteta, a nasilje i fizičko kažnjavanje strogo su kažnjivi. No, postavlja se pitanje što umjesto toga i koji je ispravan modalitet odgajanja djeteta.

Prema tome, pred suvremenim društvom, ali i roditeljem brojni su izazovi i zahtjevi. Od toga kako pronaći sredinu između strogog s jedne strane i popustljivog odgoja s druge strane, te kako disciplinirati i usmjeravati djecu, a pritom ih uvažiti, do toga kako uskladiti poslovne i obiteljske odgovornosti.

Smatramo da je od velikog značaja krenuti od sebe i razvoja vlastite samosvijesti, jedne od četiri odrednice emocionalne inteligencije.

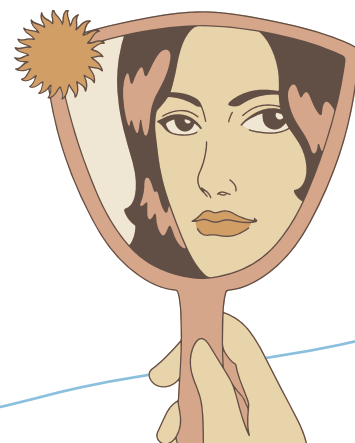
Cilj ovog vodiča je pomoći suvremenom roditelju, odnosno vama da upoznate sebe kao prvi korak u razvoju vlastitih kapaciteta za upravljanje sobom što vas u konačnici može podržati u tome da budete dovoljno dobar roditelj svojoj djeci. Poznavanje sebe preduvjet je samoregulaciji koja je od iznimne važnosti u roditeljstvu. Roditelj koji pretežno uspijeva regulirati sebe u izazovnim situacijama roditeljstva, ima veću vjerojatnost odabira adekvatne reakcije na djetetove osjećaje i ponašanje, čime u konačnici može adekvatno podržati djetetov rast i razvoj. Zapamtimo, vi kao roditelji pružate djetetu primarno iskustvo sa svijetom čime direktno oblikujete njegovu sliku o sebi i o svijetu, a koja je stabilna kroz vrijeme. Time, postavljate temelje za djetetovo funkcioniranje pa čak i u odrasloj dobi.

*Roditelj ili drugi primarni djetetov skrbnik koji o njemu brine i skrbi.



2

2. Samosvijest



Samosvijest je znanje koje imamo o sebi i doživljaj toga tko smo. Jesper Juul (2006) slikovito ga prikazuje kao unutarnji stup. Zdrava i razvijena samosvijest čini da se dobro osjećamo u svojoj koži i vjerujemo da vrijedimo samim time što postojimo.

Cilj više nije da djeca razviju poslušnost. Cilj je da djeca razviju samosvijest, zdravu sliku o sebi. Da razviju dobar osjećaj samih sa sobom, ne zato što su uspješna ili talentirana, već zato što jesu, što postoje (Juul, 2006).

Kako biste kao roditelj mogli poticati razvoj samosvijesti i dobre slike o sebi kod djece, važno je razvijati i poticati i vlastitu samosvijest. Time ćete u izazovnim situacijama roditeljstva biti spremniji kod sebe prepoznati pojavu različitih misli i neugodnih emocija te kontrolirati vlastite neadekvatne reakcije koje mogu naštetiti djetetu na način da mu implicitno šalju poruku da nije vrijedno, da ne smije osjećati i da ga se ne uvažava. Iako vjerujemo da većina roditelja ne čini svjesnu i namjernu štetu vlastitom djetetu, često se dešava da upravo roditeljeve nekontrolirane reakcije nanose posljedice u vidu narušavanja djetetove slike o sebi. Pri tom, ne osuđujemo roditelje jer znamo koliko je težak i izazovan zadatak svakog roditelja te koliko zahtijeva strpljenja, truda i rada na sebi! Iz tog razloga, naš zadatak je pomoći vam da se osnažite u jednoj od najzahtjevnijih uloga u svom životu.

Kako biste i u izazovnim situacijama u roditeljstvu mogli primijetiti pojavu negativnih misli i neugodnih emocija (primjerice ljutnju, bijes, razočaranje, sram), a pritom odabrati adekvatnu reakciju, krenite na putovanje koje će vam u tome pomoći, na putovanje vraćanja k sebi. Cilj ovoga vodiča je da vas u tome podrži pa krenimo!

3

3. Emocije



Važna “postaja”, odnosno korak prije uranjanja u vježbe koje smo vam pripremili je i neizostavna tema EMOCIJA.

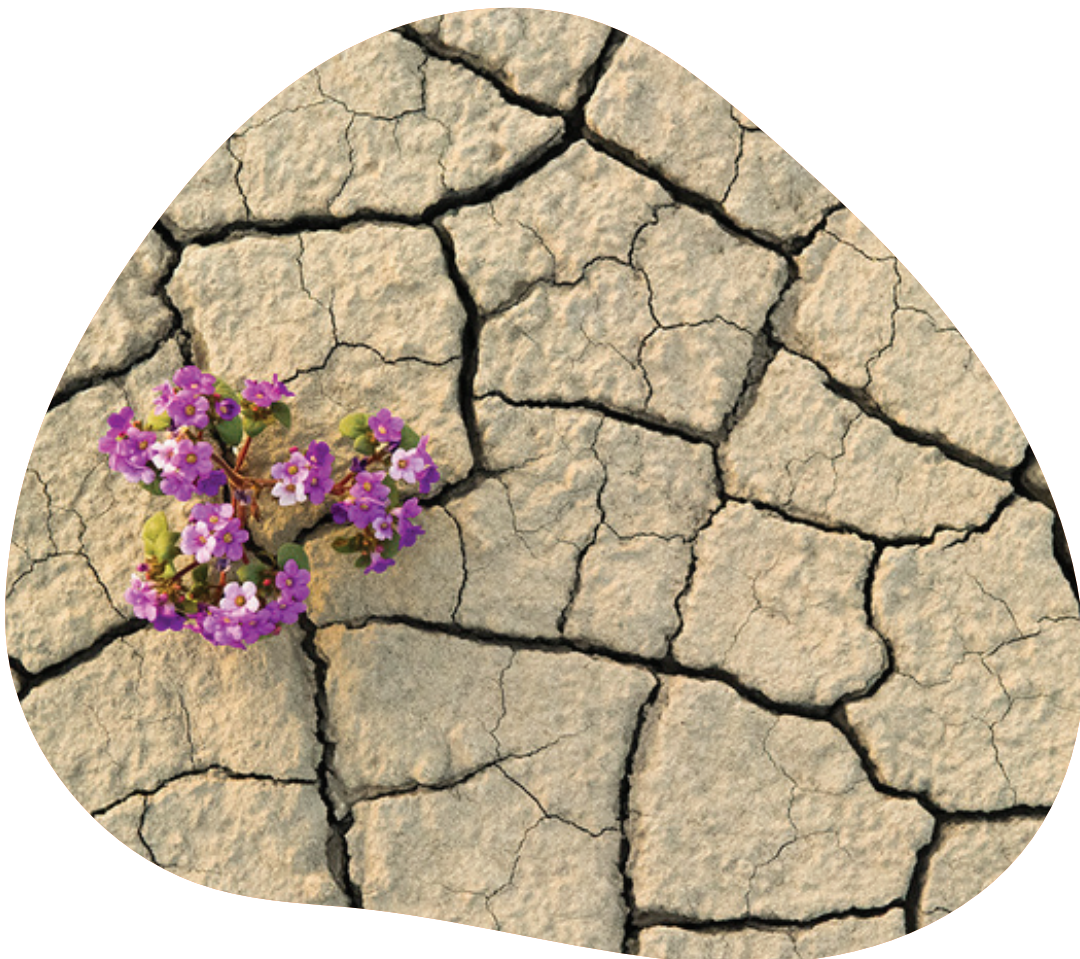
Pogled u sebe, odnosno razmišljanje o sebi i svom životu te prisjećanje na razna životna iskustva, može izazvati različite emocije, što je sasvim prirodno i očekivano, stoga imamo nekoliko riječi usmjerenja za vas.

Primjerice, radeći vježbe u ovom vodiču, mogli biste osjetiti zahvalnost, ljubav, ponos, ali i tugu, ljutnju, sram, razočaranje te mnoge druge emocije. Ovdje je važno naglasiti da **ne postoje dobre ili loše emocije, svaka ima svoju funkciju te je sasvim prirodan dio ljudskog iskustva.** Zapamtite, sve je u redu s vama ukoliko vam se prilikom rada na vježbama, uz one ugodne jave i neugodne emocije.

Emocije možemo shvatiti kao putokaze koji nam ukazuju na to što nam je važno, do čega nam je stalo, koje su naše granice, čega se bojimo, za čime čeznemo i slično. Sve emocije imaju svoju svrhu i usmjeravaju naše ponašanje prema željenim ciljevima.

Primjerice, tuga nam može signalizirati da smo doživjeli gubitak nečega što nam je važno (osobe, povjerenja, sigurnosti, nade,..). Ljutnja može signalizirati da je netko ili nešto prešlo naše granice i da se osjećamo ugroženo. Sreća može ukazivati na to da je nešto dobro za nas. **Sve emocije pa tako i one neugodne, uče nas o našem unutarnjem svijetu, a njihovo izbjegavanje i potiskivanje može dovesti do slabijeg poznavanja i kontakta sa sobom te do različitih poteškoća u funkcioniranju.** Iz toga razloga, želimo vas podržati u tome da prilikom rada na ovom vodiču osvijestite emocije koje vam se javljaju, a iz njih nešto naučite o sebi. Od navedenoga korist mogu imati i vaša djeca i obitelj.

Dopuštajući sebi i one neugodne emocije, noseći se s njima i regulirajući ih na kvalitetan način, djeci šaljete poruku da je u redu osjećati. Isto tako, pružate im model po kojemu i oni uče kako izraziti emocije i kako se s njima nositi, odnosno kako ih regulirati. Time potičete razvoj njihove emocionalne inteligencije koja je povezana s otpornošću* pojedinca.*



*Otpornost (eng. resilience) se različito definira, a autorica Grotberg (1995) navodi da je navedeno kapacitet koji osobi omogućuje da umanjí ili savlada štetne posljedice nepovoljnih događaja ili situacija s kojima se suočava.

3.1. KAKO OSJETITI NEUGODNE EMOCIJE?



Kada osjetite da vas preplavljuje val neugodne energije pozivamo vas da **obratite pažnju na svoje tijelo**. Emocije se manifestiraju na fizičkoj razini, a tijelo nam signalizira da se nešto događa.

Provjerite, gdje osjećate tu energiju u svom tijelu, primjerice u prsima, trbuhu, rukama ili drugom mjestu. **Koje sve senzacije osjećate i gdje? Kako biste opisali što se događa u vašem tijelu?** Možete to slikovito opisati, primjerice “Kao da mi je ogroman teret na prsima” i slično.

Možda nećete odmah moći prepoznati o čemu je riječ i to je u redu. Dajte sebi vremena i prostora za osluškivanje tijela i ono će vam poslati znakove. Što se više posvetite praksi osluškivanja tijela, lakše ćete moći prepoznati što vam ono govori. Ukoliko nemate običaj raditi navedeno, velika je vjerojatnost da će vam biti teško odrediti što se događa na tjelesnoj razini s vama. Dobra vijest je - to se uči i razvija!

Možda ćete primjetiti toplinu, grč, pritisak, plitko disanje, ubrzano kucanje srca, znojenje dlanova, malaksalost ili nešto drugo. **Dajte si dozvolu za istraživanje tjelesnih pojava i promjena.** Provjerite koliko je intenzivna energija koja se javila u vašem tijelu. Ponekad su emocije koje nam se javljaju poprilično intenzivne te mogu djelovati preplavljujuće. To je, također, prirodan dio ljudskog iskustva.

KAKO OSJETITI NEUGODNE EMOCIJE?

Primijetite misli koje vam se pojavljuju te što vam prolazi kroz glavu. Možete zapisati one “najglasnije”, primjerice:

“
Ovo ništa
nema smisla.
”

“
Dođe mi da
ga zvekнем.
”

Navedene misli mogu biti povezane s ljutnjom.

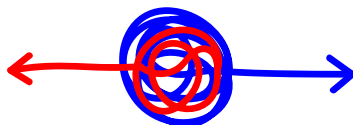
Pogledajte prikaz spektra emocija (Slika 1.) i pokušajte prepoznati što je to što doživljavate. **Imenujte svoje emocije.**

Nakon što ste ju imenovali, **pokušajte osvijestiti razloge u pozadini određene emocije.** Ponekad ti razlozi mogu biti vrlo jasni i konkretni. Primjerice, frustrirani ste jer dijete nije pospremilo sobu i nije vas poslušalo.

Ponekad razlozi u podlozi mogu biti nejasni. Primjerice osjećate se tjeskobno u vezi vaše obitelji ili posla no niste sigurni zbog čega točno. Navedeno je također česta pojava kod ljudi. Dajte si dozvolu i za zbunjenost.

Dajući si **dozvolu za osjećaj**, koji god da je, jačate svoj kapacitet za prepoznavanje, proživljavanje i regulaciju emocija. Možete staviti ruku na mjesto na kojem osjećate neugodnu emociju kako bi se s njom povezali, svjesno prodišite.

Ponekad ćete osjećati više emocija istovremeno koje mogu biti kontradiktorne i to je u redu. Primjerice, možete osjetiti sreću i ponos što je vaše dijete završilo osnovnu školu, a istovremeno i tugu jer odrasta i prelazi u sljedeću životnu fazu.



Budite blagi prema sebi. Možete si reći sljedeće:

“
U redu je
osjećati.”

“
I drugi ljudi
ovo prolaze.”

“
Ovo se ne događa
samo meni.”

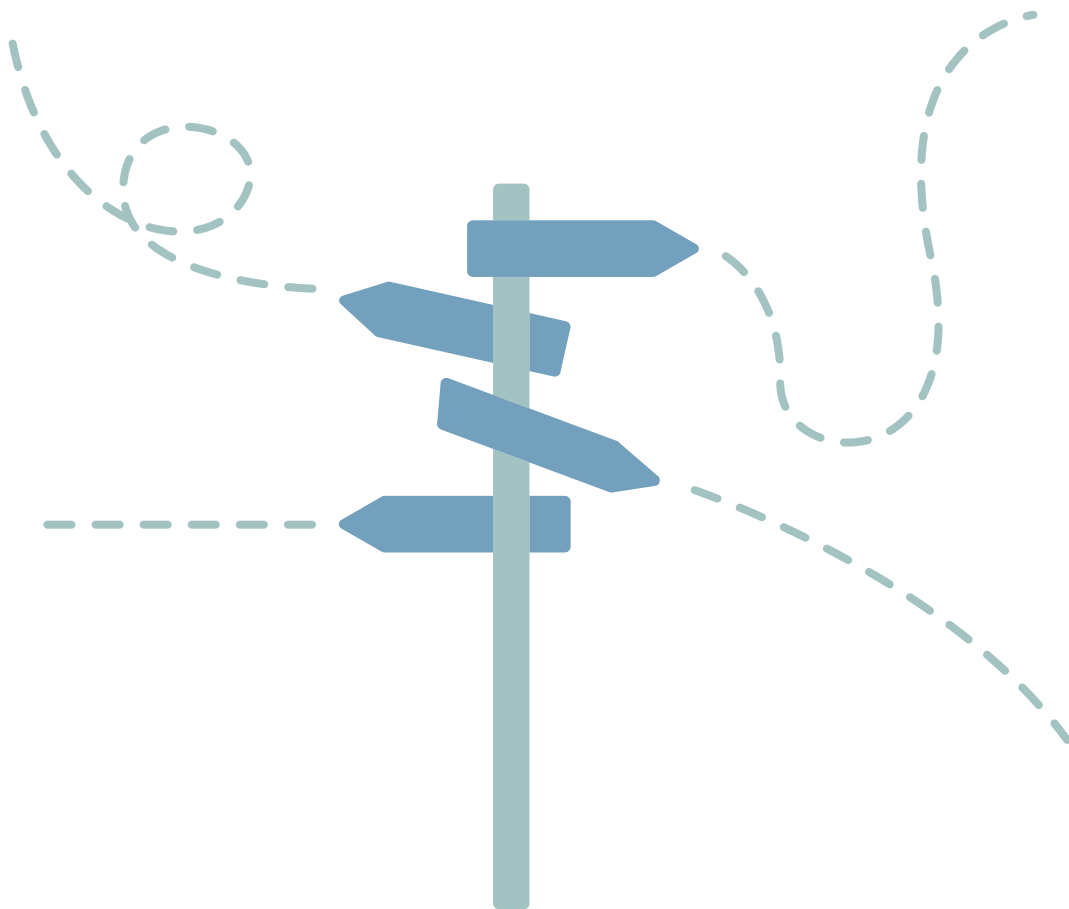
“
Bit ću blag/a
prema sebi.”

Često se intenzitet “emocionalnog vala” umanjuje jednom kada ga prihvatimo i pustimo “da bude”, odnosno kada ga osjetimo, a misli koje ga prolongiraju uklonimo i zamijenimo korisnijima. Ponekad emocije samo treba pustiti da prođu te da se emocionalni val povuče.

Doživljavanje i prihvaćanje emocija (nasuprot potiskivanju i izbjegavanju) pomaže nam **umanjiti intenzitet emocije. Kada je intenzitet emocije manji, naš kapacitet za razmišljanje i planiranje daljnjeg djelovanja raste.**

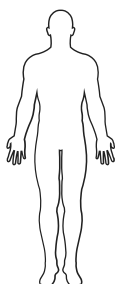
Emocije se javljaju prirodno i ne možemo kontrolirati hoće li nam se one pojaviti ili ne, no možemo utjecati na to što ćemo učiniti kada se one pojave. Ne možemo kontrolirati hoćemo li se naljutiti na naše dijete koje je opet napravilo istu grešku, no možemo odrediti hoćemo li ga kritizirati visokim tonom glasa, hoćemo li potisnuti ljutnju sve do jednog trenutka u kojem ćemo “puknuti” ili ćemo si dati malo vremena za smirenje, što će nam omogućiti sagledavanje situacije “hladnije glave”. Navedeno će povećati prilike da komuniciramo svoje mišljenje, osjećaje i očekivanja, istovremeno uvažavajući dijete i njegove potrebe.

Naše emocije su korisne i daju nam određene signale, a na nama je da odredimo na koji način ćemo se nositi s tim signalima i što ćemo učiniti.



Sažetak

1



Obratite pažnju
na tjelesne senzacije

2



Primijetite koje
vam misli prolaze
kroz glavu

3



Imenujte
svoje emocije

4



- Pokušajte spoznati s čim su povezane i koji su razlozi u pozadini (u redu je nemati u potpunosti jasan odgovor i osjećati zbunjenost)

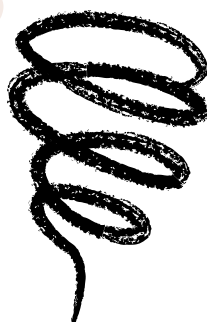
- Dajte si dozvolu za osjećaj, bez osuđivanja
- Prihvatite emociju, položite ruku na dio tijela u kojemu osjećate senzacije, svjesno prodišite

5



- Vježbajte suosjećanje prema sebi*, budite blagi prema sebi
- Dajte si vremena

6



IZRAZITE EMOCIJU
(prijedlozi u nastavku)

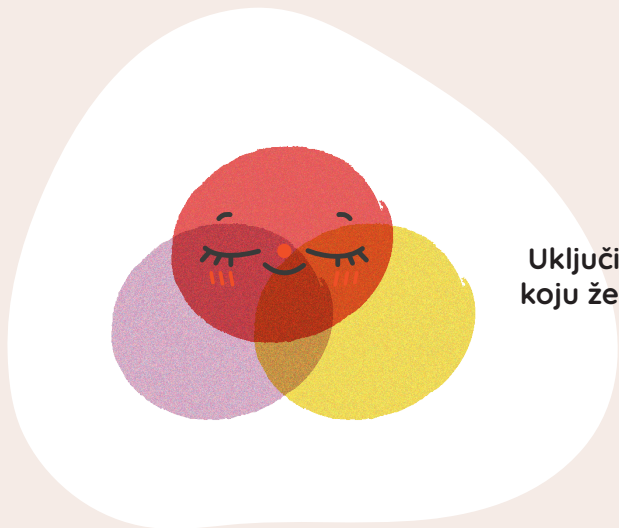
7



Promislite, što vam
emocija govori?
(Primjerice, na koju
nezadovoljenu
potrebu ukazuje)

Suosjećanje prema sebi je emocionalno pozitivan stav prema sebi koji bi trebao štiti od negativnih posljedica samoosušivanja, izolacije i ruminacije (Neff, 2010).

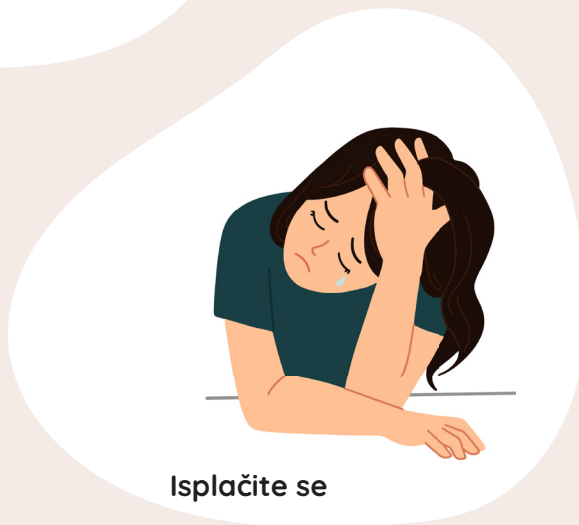
U NASTAVKU DONOSIMO NEKE PRIJEDLOGE ZA IZRAŽAVANJE I REGULACIJU EMOCIJA.



Uključite se u aktivnost koju volite i koju želite, a koja vam donosi dobro



Razgovarajte o tome kako se osjećate s osobom od povjerenja



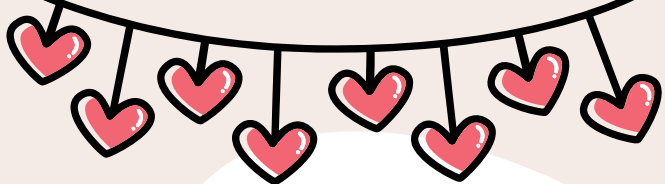
Isplachite se



Ispišite sve što razmišljate i osjećate



Slušajte glazbu



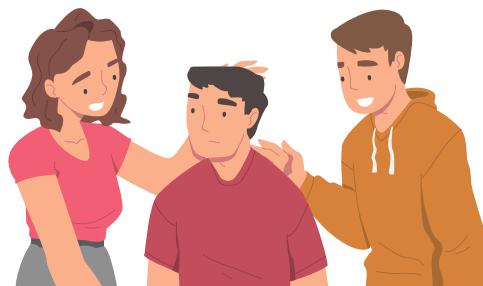
Uključite se u tjelesnu aktivnost poput plesa, šetnje, joge i slično



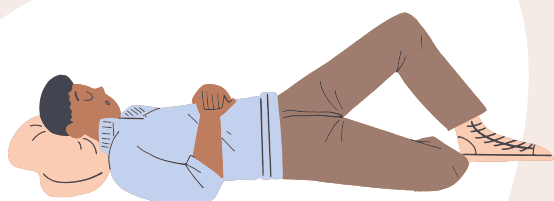
Meditirajte, prakticirajte usredotočenu svjesnost* (eng.mindfulness)



Provedite vrijeme s ljubimcem



Okružite se dragim ljudima

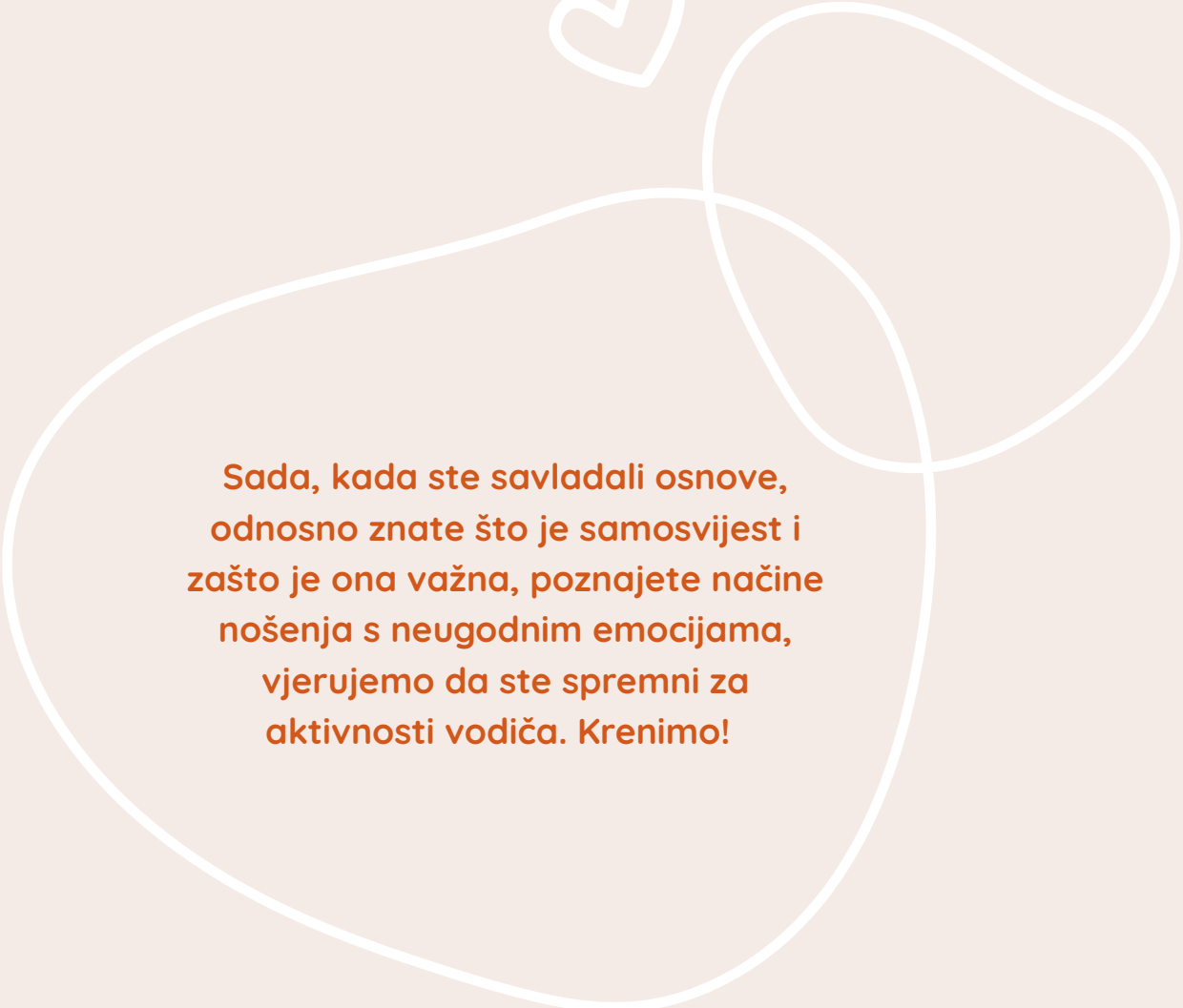



Osigurajte si kvalitetan san



Skuhajte si najdraže jelo

*Usredotočena svjesnost (eng. mindfulness) se definira kao sposobnost usmjeravanja pažnje na trenutno iskustvo iz trenutka u trenutak na način da je um otvoren, promatra sa znatiželjom i bez prosuđivanja. (Kabat-Zinn, 2004; prema Mihić, 2020)



**Sada, kada ste savladali osnove,
odnosno znate što je samosvijest i
zašto je ona važna, poznajete načine
nošenja s neugodnim emocijama,
vjerujemo da ste spremni za
aktivnosti vodiča. Krenimo!**

4

4. Aktivnosti vodiča

JA

- 1 Tko sam ja?
- 2 Lenta života
- 3 Moji odnosi
- 4 Moje baterije

JA

Prvi dio aktivnosti vodiča usmjerava vas ka promišljanju o sebi, svom životu i odnosima.

JA KAO RODITELJ

- 1 Obiteljska ostavština
- 2 Dobici i gubici roditeljstva
- 3 Idealan šef
- 4 Okidači

RODITELJSTVO

Drugi dio aktivnosti vodiča usmjerava vas na promišljanje o obitelji i roditeljstvu, te o sebi u ulozi roditelja.

NAŠA PREPORUKA:

ODVOJITE VRIJEME U TJEDNU KOJE ĆE BITI REZERVIRANO SAMO ZA VAS I ISPUNJAVANJE OVOG VODIČA. OVAJ VODIČ MOŽE BITI DOBRA PRILIKA ZA UVOĐENJE RITUALA PRILIKOM KOJEG ĆETE ODVOJITI VRIJEME ZA SEBE, MA KOLIKO KRATKO ONO BILO TE TIME PUNITI SVOJE BATERIJE.



JA

4.1.1. Tko sam ja?

UPUTA:

Na ovoj i sljedećim stranicama nalaze se pitanja o vama samima. Potičemo vas da si date vremena te da promislite i odgovorite na njih. Podsjećamo, nema točnih i netočnih odgovora na ova pitanja! Odgovori će služiti isključivo vama, a sve kako biste potaknuli samosvijest te osvijestili svoju sliku o sebi. Naš prijedlog je: budite iskreni prema sebi, bez osuđivanja.

a) RAZMISLITE I KREIRAJTE POPIS OD BAREM 10 SVOJIH OSOBINA. ZA SVAKU OSOBINU PROMISLITE I ZAPIŠITE ŠTO VAM DOBRO DONOSI, ČAK I ZA ONE KOJE SMATRATE MANAMA. NAVEDITE ČEMU VAM NAVEDENE OSOBINE MOGU POSLUŽITI I ČEMU VAM SLUŽE (npr. lijenost ponekad donosi odmor, brzopletost u pojedinim situacijama u kojima je važno biti brz može koristiti i slično).

RAZMISLITE I NAPIŠITE KOJI SU TO DIJELOVI VAS NA KOJE STE NAJPONOSNIJI. KOJE DIJELOVE VAS VOLITE I CIJENITE. S DRUGE STRANE, NAVEDITE DIJELOVE VAS KOJIH SE SRAMITE I KOJE SKRIVATE PRED DRUGIMA*. PROBAJTE NAVESTI RAZLOGE ZBOG KOJIH SU TI DIJELOVI NEPOŽELJNI VAMA ILI OKOLINI.

*Svi imamo razne dijelove nas koje manje ili više prihvaćamo. Osobnim razvojem upoznajemo različite dijelove samih sebe i učimo prihvatiti čak i one nama manje poželjne dijelove kojih se sramimo i za koje smo vjerojatno u djetinjstvu dobili poruku da nisu vrijedni, zbog čega smo ih naučili skrivati od drugih, ali i od samih sebe. Važno je biti suosjećajan prema sebi, čak i prema onim dijelovima sebe koje možda ne razumijemo niti im vidimo poantu, jer svi dijelovi nas su jednom imali svoju svrhu, a vjerojatno i zaštitnu funkciju.

b) MOJE ŽIVOTNE ULOGE

NAVEDITE SVE ULOGE KOJE IMATE U ŽIVOTU (npr. majka, sestra, zaposlenica,..), A ZATIM ZAOKRUŽITE ULOGU ILI ULOGE KOJIMA PRIDAJETE NAJVEĆU VAŽNOST.

NAVEDITE ULOGU ILI NEKOLIKO NJIH U KOJIMA BI SE TEK HTJELA/HTIO OKUŠATI (npr. oduvijek ste željeli biti predstavnik/ica stanara, plesač/ica ili bilo što drugo). OSLOBODITE MAŠTU, NIJE POTREBNO DA BUDETE REALNI U SVOJIM ODGOVORIMA.

C) "LJUDI SU"

VRLO JE VAŽNO DA PRILIKOM OVE AKTIVNOSTI POMNO SLIJEDITE UPUTE, BEZ PRESKAKANJA KORAKA. DOVRŠITE 10 REČENICA ZAPOČETIH U NASTAVKU "LJUDI SU.." VLASTITIM ASOCIJACIJAMA BEZ PRETJERANOG RAZMIŠLJANJA. ZAPIŠITE SVE ŠTO POMISLITE (NPR. "LJUDI SU BRZOPLETI," "LJUDI SU SVAKAKVI" I SL.)

LJUDI SU...

1. Ljudi su

2. Ljudi su

3. Ljudi su

4. Ljudi su

5. Ljudi su

6. Ljudi su

7. Ljudi su

8. Ljudi su

9. Ljudi su

10. Ljudi su

SADA SVE REČENICE KOJE STE NADOPISALI NAPIŠITE U OBLIKU “JA SAM” (NPR. UKOLIKO STE NAPISALI “LJUDI SU BRZOPLETI”, U NASTAVKU ĆETE NAPISATI “JA SAM BRZOPLET/A” I SL.)

JA SAM...

1. Ja sam

2. Ja sam

3. Ja sam

4. Ja sam

5. Ja sam

6. Ja sam

7. Ja sam

8. Ja sam

9. Ja sam

10. Ja sam

UPUTA:

Nakon što ste preoblikovali sve rečenice iz “Ljudi su” u “Ja sam”, prođite jednu po jednu tvrdnju, promislite i zapišite u kojim ste to situacijama ili područjima života vi zaista takvi.

Primjerice, ukoliko ste za prvu rečenicu naveli “Ljudi su brzopleti” te ju preoblikovali u “Ja sam brzoplet/a”, provjerite koliko se prepoznajete u navedenoj izjavi*. Možete li prepoznati situacije ili područja u kojima zaista jeste brzopleti? Ili pak mislite da se navedeno nikako ne može odnositi na vas?

Zaokružite one tvrdnje u kojima se nikako ne možete pronaći. Provjerite s vašim bliskim osobama od povjerenja, mogu li prepoznati u pojedinim situacijama navedeno svojstvo kod vas.

Čemu ova vježba služi? Često kao ljudi nismo u potpunosti svjesni sebe i svojih osobina, što je prirodno. Ukoliko nam pojedine informacije o nama samima nisu u svijesti, veća je vjerojatnost da ćemo upravo te neosviještene karakteristike pripisivati drugim ljudima. Prema tome, možda ćete moći reći “Ljudi su sebični”, no ne i “Ja sam sebičan” u određenim situacijama.

Probajte voditi računa o tvrdnjama u kojima se nikako ne možete pronaći. Potencijalno one mogu predstavljati dio vas koji je potisnut, zabranjen ili ga jednostavno niste svjesni.

ZAPIŠITE SVOJA DODATNA ZAPAŽANJA

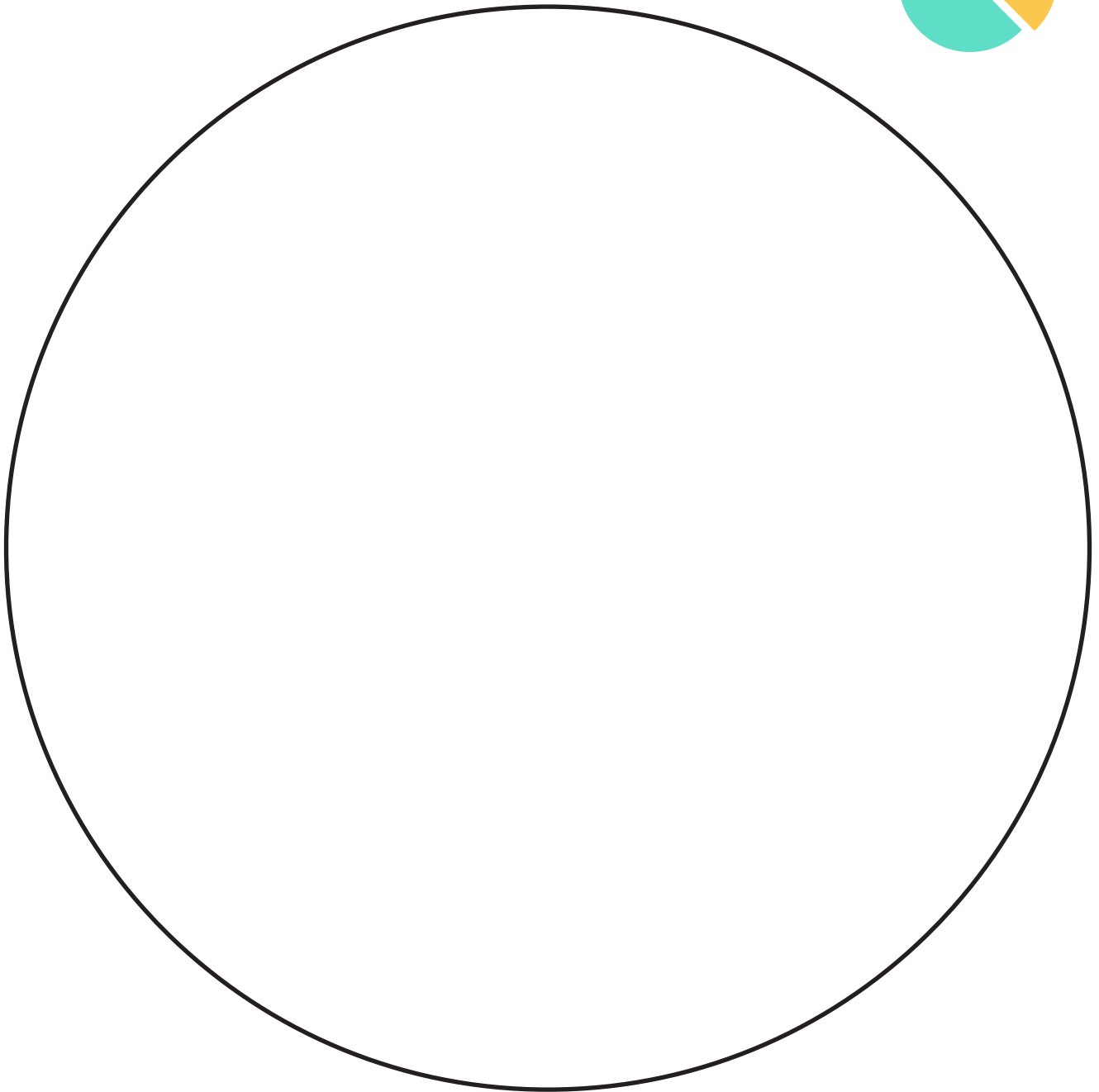
*To ne znači da je to cijela istina o vašemu biću već da se u određenim segmentima vašeg života to svojstvo odnosi i na vas. Ljudi smo, prema tome i kompleksni te imamo kapacitet za biti i organizirani i neorganizirani, i pasivni i aktivni, moćni i nemoćni, empatični i beščutni i slično.

d) MOJE VRIJEDNOSTI I MOJE VRIJEME

NAVEDITE ŽIVOTNE VRIJEDNOSTI DO KOJIH DRŽITE, OD NAJVAŽNIJE PREMA ONIMA MANJE VAŽNIMA (npr. zdravlje, obitelj, prijatelji, osobni rast i razvoj, obrazovanje, zabava, sloboda i sl.).

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE VAS OPUŠTAJU, ODMARAJU I U KOJIMA UŽIVATE, SAMOSTALNO ILI S DRUGIMA (npr. šetnja, vožnja bicikla, ručak s obitelji, kava s prijateljima/icama,...)

PITA U NASTAVKU PREDSTAVLJA VAŠ TJEDAN. ODIJELITE JU CRTAMA I NADOPIŠITE U POSTOTCIMA SVE NA ŠTO ODLAZI VAŠE VRIJEME U PROSJEKU NA TJEDNOJ RAZINI (primjerice, rad, odmor, kuhanje, spavanje, društvene mreže, TV, fizička aktivnost, pomoć djetetu u učenju, čišćenje, obavljanje higijene i sl.). UKLJUČITE BAŠ SVE SVOJE AKTIVNOSTI, A PO ŽELJI IH GRUPIRAJTE U CJELINE (posao, zdravlje, posao, obitelj, društveni život..).



USPOREDITE VAŠU PITU S VRIJEDNOSTIMA I AKTIVNOSTIMA U KOJIMA UŽIVATE, A KOJE STE PRETHODNO NAVELI. KOLIKO SU VAŠE VRIJEDNOSTI I AKTIVNOSTI U KOJIMA UŽIVATE ZASTUPLJENI U VAŠEM PROSJEČNOM TJEDNU? ZAPIŠITE SVOJA ZAPAŽANJA.

ČEGA BISTE VOLJELI VIŠE U VAŠOJ PITI, A ČEGA MANJE? KOJA JE JEDNA STVAR ČIJI UDIO MOŽETE SMANJITI U PITI, A JEDNA STVAR KOJU MOŽETE UVRSTITI UMJESTO NAVEDENE? KAKO ĆETE TO NAPRAVITI (npr. pitati za pomoć oko čišćenja, ukloniti TV iz sobe i sl.)?

NAPOMENA: OVA AKTIVNOST NE SLUŽI STVARANJU PANIKE I DODATNOG NEZADOVOLJSTVA VEĆ OSVJEŠTAVANJU ONOGA ŠTO JEST. UKOLIKO SE POJAVE NEUGODNE EMOCIJE, POSLUŽITE SE SAVJETIMA U PRVOM DIJELU VODIČA. ZAPAMTITE, PARADOKSALNO - PRVI KORAK KA PROMJENI JEST PRIHVAĆANJE ONOG ŠTO JEST.

e) ZAKLJUČAK

Nakon što ste ispisali odgovore na sva prethodna pitanja, pogledajte ih još jednom u cijelosti i promislite:

Kakav je osjećaj? Što vas iznenađuje? Što ste novo spoznali o sebi? Što biste voljeli zadržati ili pak mijenjati?

Po želji, zapišite dodatne spoznaje i bilješke:

POJAŠNJENJE:

Slika o sebi važna je budući da na temelju nje stupamo u odnos sa sobom i sa svijetom oko nas. Ona utječe na naše ponašanje, odluke koje donosimo, naš odnos s okolinom, uspjeh i karijerne izbore te na naše mentalno zdravlje. Jasnoća vlastitog viđenja sebe, sa svim svojim osobinama, u odrasloj dobi snažan je izvor samopodrške i stabilnosti u izazovnim situacijama. Kada poznajemo i prihvaćamo sebe te kada možemo govoriti o sebi, tada imamo preduvjete za bolje mentalno zdravlje i lakše nam je tražiti, time i dobiti podršku iz okoline kada se suočavamo s problemima.

PODSJETNIK:

Različiti odrasli ljudi suočavaju se s negativnom slikom o sebi, najčešće kao posljedicom napodržavajućeg odnosa s primarnim skrbnikom/roditeljem u djetinjstvu. Primjerice, roditelj i/ili druga bliska osoba iz okoline vam je zrcalila kako vas vidi kao lijenu, nemarnu osobu i slično, što ste vi kao dijete, naravno, internalizirali, odnosno uklopili u svoje viđenje sebe. Ukoliko navedeno niste adresirali, osvijestili i radili na promjeni navedene slike o sebi, velika je vjerojatnost da je navedeno viđenje vas samih uvelike pod utjecajem vaših skrbnika, koji su vas na taj način zrcalili. Dobra vijest je da se drugačija, pozitivna slika o sebi može razviti. U tome vam može pomoći stručnjak mentalnog zdravlja.

4.1.2. Linija života

UPUTA:

Na sljedećoj praznoj stranici, izradite svoju liniju života. Neka vaša linija sadrži za vas važne događaje i iskustva koja su vas oblikovala, od vašeg rođenja pa sve do danas. Uz ona neugodna i teška iskustva, napišite čemu su vas ona naučila, koje životne lekcije ste stekli.

Nakon što ste ispisali, iscrtali i/ili obojali sve što vam važno, pogledajte cijelu sliku, odnosno liniju vašeg života.

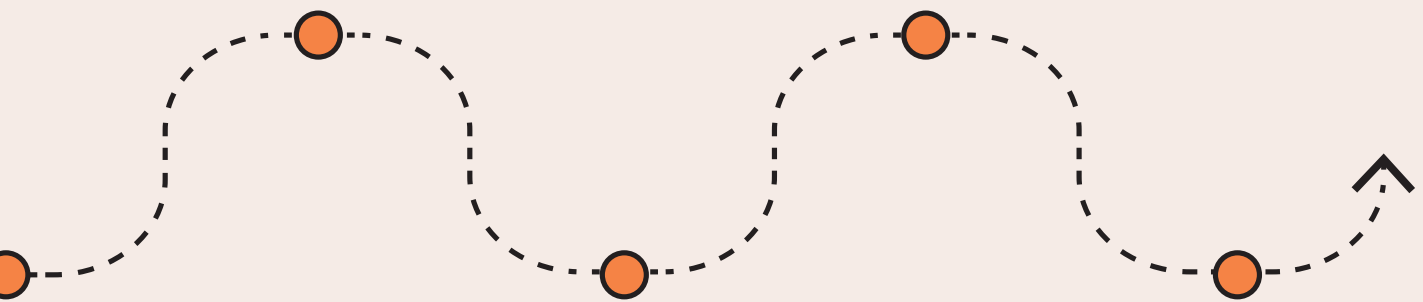
Kakav je osjećaj? Što vas čini ponosnim? Koje snage uvidate kod sebe? Koje ste lekcije usvojili "po putu"? Kada bi vaša životna linija bila filmski žanr, koji bi to bio (komedija, akcija, avantura, romantični, triler...)? Koji naziv biste dali vašoj životnoj liniji?

POJAŠNJENJE:

Kako bismo poticali svijest o sebi, važno je prisjetiti se prethodnih događaja i iskustava iz života te uvidjeti na koji način su nas oblikovala.

PODSJETNIK:

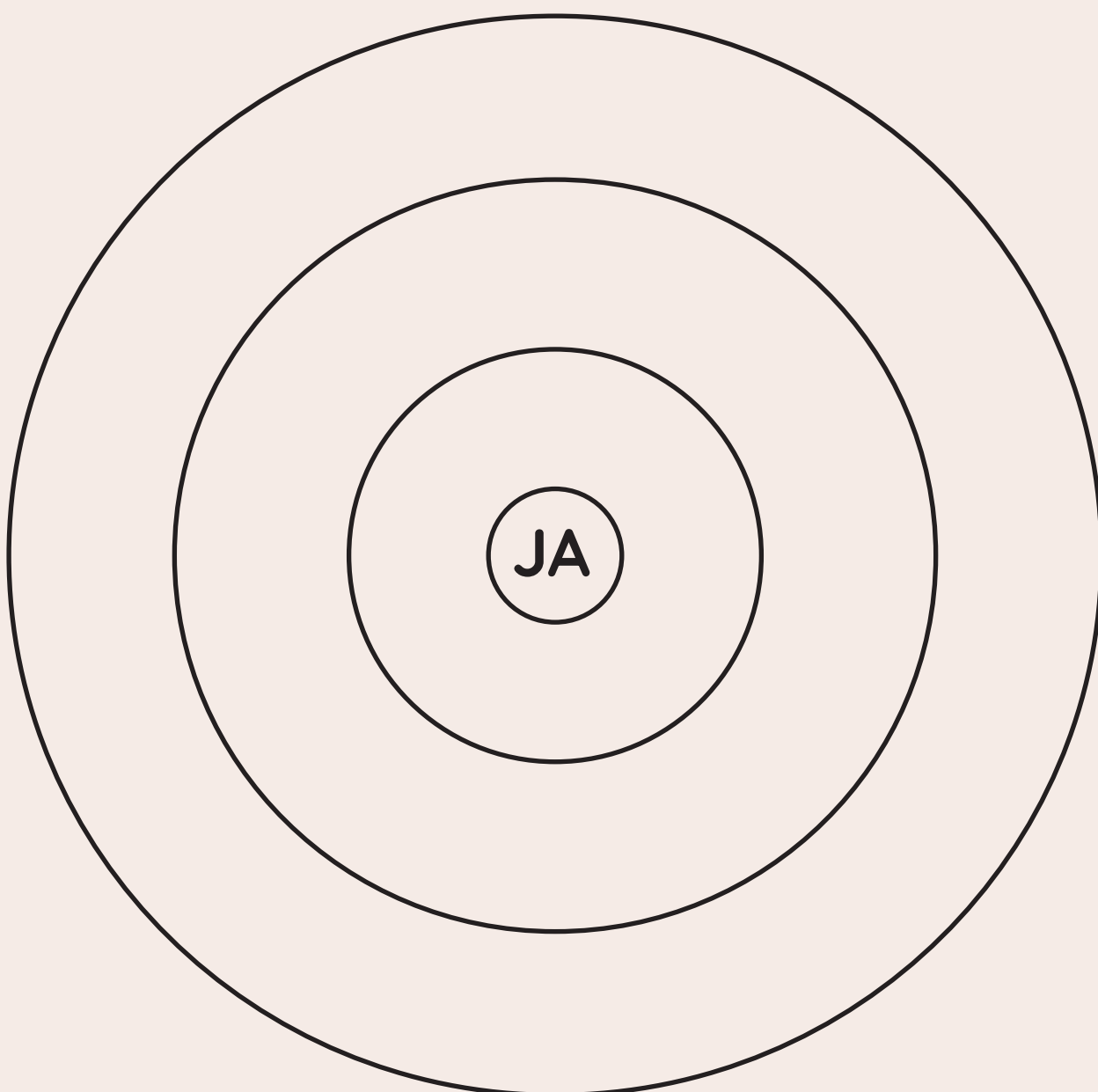
Prisjećanje na različita iskustva, može izazvati različite ugodne i neugodne emocije. Primjerice, radeći vježbu mogli biste osjetiti različite emocije i to je u redu. Ne postoje dobre ili loše emocije, svaka ima svoju funkciju te je sasvim prirodan dio ljudskog iskustva. Emocije možemo shvatiti kao putokaze koji nam ukazuju na to što nam je važno, do čega nam je stalo, koje su naše granice, čega se bojimo, za čime čeznemo i slično. Ukoliko imate teškoća ili se želite prisjetiti naših savjeta o tome kako osjetiti emociju, vratite se na poglavlje koje opisuje kako se nositi s neugodnim emocijama.



4.1.3. Moji odnosi

UPUTA:

Na slici u nastavku, u najmanjoj kružnici nalazi se pojam "JA" oko kojeg se nalaze veće koncentrične kružnice. Prva kružnica koja se nalazi do pojma "JA" rezervirana je za one najbliže osobe u vašem životu, s kojima imate blizak odnos. Napišite imena tih osoba (možda je to vaš partner/ica, dijete, jako blizak prijatelj dr.). Druga kružnica odnosi se na ljude u vašem životu koji vam nisu najbliži, ali svejedno ih smatrate važnima (možda neki stari prijatelj, s kojim niste u redovitom kontaktu, vaš roditelj i sl.). Treća kružnica odnosi se na ostale ljude u vašem životu s kojima niste bliski, ali su u vašem životu (primjerice, kolege, poznanici).



UPUTA:

Nakon što ste dodali sve osobe u odgovarajuće kružnice, kraj imena svake osobe dopišite znak plusa (+) ili znak minusa (-), ovisno o tome kakva je kvaliteta vašeg odnosa (prema vašoj procjeni), što god to za vas značilo. Znak + stavite pored onih osoba za koje smatrate da je vaš odnos kvalitetan. Kvalitetan ne znači nužno blizak. Primjerice, u 3. krugu se možda nalazi kolega koji nije blizak niti važan, ali ste u potpunosti zadovoljni kvalitetom vašeg odnosa stoga ćete ga označiti sa znakom +. Sljedeći korak je da nadodate strelice pored imena osobe ili više njih koje želite približiti k sebi ili pak udaljiti od sebe. Razmislite na koji način to možete postići.

Zapišite svoja zapažanja iz vježbe (primjerice, možda ste osvijestili da nemate nikoga u bližem krugu i to biste htjeli promijeniti ili ste pak osvijestili da imate previše ljudi u najbližem krugu i da vam to ne odgovara, možda ste osvijestili da uopće ne znate gdje bi pojedinu osobu postavili u odnosu na sebe, možda vam sasvim odgovara trenutno stanje u kružnicama i slično, zapišite što god da ste osvijestili).

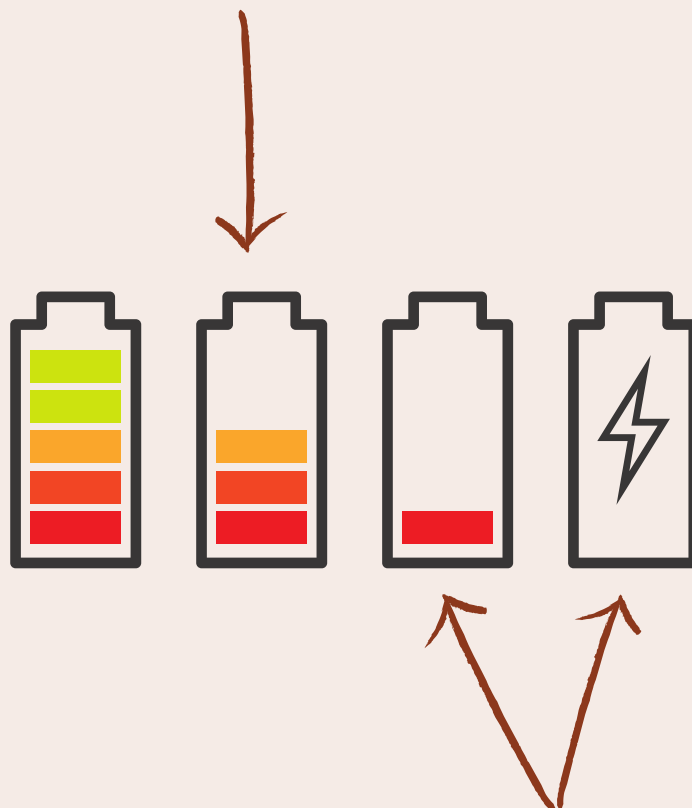
4.1.4. Moja baterija

UPUTA:

Brojni zahtjevi iz okoline dodatno prazne bateriju svakog roditelja. Važno je poznavati načine na koje možemo napuniti svoju bateriju i to redovito i na vrijeme raditi. Kvalitetan san, prehrana, kretanje i kvalitetni odnosi temelji su zdravlja. Dodatno, svatko ima specifične načine na koje se opušta i puni svoju bateriju. Nekome je to njegov omiljeni hobi, a nekome je to 15 minuta večernje tišine uz šalicu čaja ili pak 5 minuta dubokog disanja u pauzi od posla. Promislite koje su to aktivnosti koje vas opuštaju i dobre su za vas i punjenje vaših baterija. Zapišite ih na sljedećoj stranici. Napravite plan kako ih uvesti u svoj dan, tjedan i mjesec.

Ono što je dobro imati na umu je da je bateriju potrebno puniti i prije nego se u potpunosti isprazni, a naše zdravlje se zbog toga naruši.

PUNI SVOJU BATERIJU OVDJE



NE OVDJE

**AKTIVNOSTI KOJIMA
PUNIM BATERIJU:**

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

**ŠTO MI PRAZNI
BATERIJU:**

**NA DNEVNOJ
RAZINI ĆU:**

**NA TJEDNOJ
RAZINI ĆU:**

**NA MJESEČNOJ
RAZINI ĆU:**

Na dnevnoj razini uvedite kratke aktivnosti kojima punite svoju bateriju npr. vježbe disanja, istezanje, slušanje glazbe, nutritivno bogata hrana i sl., a aktivnosti koje zahtijevaju veću organizaciju i vrijeme uvedite na tjednoj ili mjesečnoj razini, npr. izlet s obitelji u prirodu. Napravite plan u skladu sa sobom i svojim životom, ne postoji jedinstven recept za navedeno. Također, dovoljno je započeti s jednom navikom. Briga o sebi nije sprint, nego maraton.



JA KAO
RODITELJ

4.2.1. Obiteljska ostavština

Važno je osvijestiti obiteljsku ostavštinu, odnosno utjecaj odrastanja u vlastitoj obitelji na vašu sadašnju obitelj te na vašu djecu. U nastavku vam donosimo kratku vježbu koja će vam u tome pomoći. Promislite i zapišite sljedeće:

“Jedno od obilježja moje majke koje želim prenijeti na odnos sa svojom djecom je...”

“Jedno od obilježja mogega oca koje želim prenijeti na odnos sa svojom djecom je...”

“Obilježje moje majke koje ne želim ponavljati u odnosu sa svojom djecom je...”

“Obilježje mogega oca koje ne želim ponavljati u odnosu sa svojom djecom je...”

Nakon što ste zapisali, promislite na koje načine i u kojim situacijama prenosite obilježja vaših roditelja u vaš odnos s djecom.

U redu je ako ste kod sebe prepoznali neke od karakteristika svoje majke ili oca, a koje su za vas bile bolne i koje ne želite ponavljati u odnosu sa svojom djecom. Ljudi smo, a prema tome nismo imuni na ono što doživljavamo i što smo doživjeli.

Prvi korak osvještavanja, a često i najteži, ste napravili. Čestitamo!

Drugi korak je preuzimanje odgovornosti i rad na mijenjaju vlastitih obrazaca funkcioniranja koji ne služe nama niti našoj djeci. Navedeno nije brz proces te nema brzih rješenja.

Brojni stručnjaci slažu se da je način na koji su naši roditelji/primarni skrbnici u djetinjstvu odgovarali na naše potrebe uvelike oblikovao našu sliku o sebi i o svijetu koju dalje nosimo sa sobom i stabilna je kroz vrijeme, a brojna ponašanja preuzimamo od roditelja po modelu učenja.

To ne znači da je navedeno uklesano u kamen, no zasigurno je ostavilo svoj utjecaj kojega je važno osvijestiti i poduzeti korake ka promjeni kako bi se zaustavio trensgeneracijski prijenos.

Ukoliko se nosite s teškoćama u navedenome i/ili u roditeljstvu ili vam je pak samo potrebna podrška, savjetujemo da potražite stručnu podršku i pomoć.

4.2.2. Dobici i gubici roditeljstva

Mogli bismo se složiti da je roditeljstvo jedna od većih uloga u životu svakog roditelja koja sa sobom nosi puno divnih trenutaka, kao i onih težih. Roditeljstvo nosi brojne izazove, a njegov početak istovremeno označava kraj jednog perioda života te dolazak novog. Biti odgovaran za cijelo jedno malo ranjivo biće koje je stiglo na svijet, nije lak posao, a može biti jako nagrađujući. Važno je osvijestiti obje strane roditeljstva, i dobitke i gubitke koje je ono donijelo sa sobom. Paradoksalno, a istinito, možemo osjećati veliku ljubav i povezanost sa svojim djetetom, a istovremeno i tugu zbog gubitka slobode koju smo do tada imali. Sljedeći zadatak je usmjeren upravo ka osvještavanju vaših osobnih stanja, osjećaja, dobitaka i gubitaka vezano uz ulogu roditelja.

RAZMISLITE I KREIRAJTE POPIS DOBITAKA VEZANIH UZ RODITELJSTVO* (primjerice, osjećaj povezanosti i ljubavi s djetetom, nove spoznaje o samima sebi, pojedine lekcije kojima vas je roditeljstvo naučilo npr. što je uistinu bitno).

*Ponekad je ljudsko iskustvo teško pa i gotovo nemoguće pretočiti u riječi, no pozivamo vas da pokušate, jer je velika vjerojatnost da će vam samima biti jasnije ono što je u vama, jednom kada artikulirate svoje iskustvo.

RAZMISLITE I KREIRAJTE POPIS GUBITAKA VEZANIH UZ RODITELJSTVO (primjerice, gubitak slobode da radim što hoću i kada hoću, gubitak bezbrižnosti, vremena za sebe i slično). ZAPAMTITE, PRIZNATI SEBI DA, UZ DOBITKE, POSTOJE I OSOBNI GUBICI VEZANI UZ RODITELJSTVO, NE ZNAČI BITI MANJE DOBAR RODITELJ NITI UKAZUJE NA MANJU LJUBAV PREMA SVOM DJETETU. OBJE ISTINE, ISTINA I ODOBITKU I GUBITKU U RODITELJSTVU MOGU POSTOJATI ISTOVREMENO. DAJTE SI DOPUŠTENJE ISTRAŽITI OBA DIJELA.

4.2.3. “Idealan šef”

UPUTA:

Prisjetite se svojih iskustava s različitim šefovima. Ukoliko ih niste imali, možete se prisjetiti i učitelja, nastavnika, profesora.

Prisjetite se nekog dobrog primjera vođenja, odnosno nekog tko je bio barem blizu “idealnog šefa” te na lijevoj strani stranice ispišite osobine, ponašanja i način vođenja takve osobe (primjerice, ima autoritet koji nije baziran na strahu već kompetentnosti, zna slušati, odnosi se s poštovanjem prema drugima i sl.). S druge strane, prisjetite se nekog lošeg iskustva s nadređenim te s desne strane ispišite osobine i ponašanja “lošeg šefa”. Zapišite sve čega se sjetite (primjerice, kontrolirajuć, agresivan, strog i sl.)

“IDEALAN ŠEF”

“LOŠ ŠEF”

UPUTA:

Sada kada ste i sami osvijestili karakteristike različitih načina vođenja i usmjeravanja, povucite paralelu s roditeljstvom. Na neki način, vi ste šef svom djetetu. Točnije, kao što šef ima veću moć nad svojim zaposlenikom, tako i vi kao roditelj imate veću moć u odnosu na svoje dijete.

Kakav ste vi šef svome djetetu? Ponovno pregledajte sve karakteristike koje ste naveli u prethodnom zadatku te promislite koje su prisutne kod vas, odnosno u vašem načinu vođenja vlastitog djeteta u odrastanju. Ispišite u nastavku kakav mislite da ste šef svom djetetu, kao i što biste još voljeli unaprijediti u svom načinu vođenja.*

KAKAV SAM JA ŠEF?

KAKAV ŠEF ŽELIM BITI?

*BUDITE ISKRENI PREMA SEBI, BEZ OSUĐIVANJA. LJUDI SMO, PREMA TOME, NISMO SAVRŠENI I GRIJEŠIMO. ONO ŠTO JE VAŽNO JE OSVIJESTITI SVOJA PONAŠANJA TE KAKO UTJEČEMO NA DRUGE, POSEBICE NAŠE NAJBЛИŽE. NEMOGUĆE JE BITI IDEALAN ŠEF, NO MOGUĆE JE BITI DOVOLJNO DOBAR.

4.2.4. Okidači

Okidač (eng. trigger) je podražaj koji izaziva reakciju.

APA (Američka psihološka asocijacija)

Vjerujemo da ste tijekom roditeljstva doživjeli stanje koje se često kolokvijalno opisuje kao “dijete me izbacilo iz takta”. Naime, pojedine situacije, događaji, djetetove reakcije, imaju veći potencijal da u vama potaknu intenzivne neugodne emocije kao što su sram, ljutnja, krivnja i slično.

Primjerice, kada dijete krene glasno zahtijevati novu igračku koju je ugledalo u izlogu, iako je taj dan već dobilo i sladoled, i dodatni sat igrice na mobitelu, i odlazak kod prijatelja, vas preplavi intenzivan val ljutnje, a glavom krenu prolaziti misli poput: “Kako si nezahvalan, sve si dobio! Pa ja ništa od ovoga nisam mogla imati, a kamoli još zahtijevati i imati vlastite prohtjeve! Strašno”. Zvuči poznato?

Što će kod vas biti okidač, odnosno što će kod vas potaknuti val intenzivnih neugodnih emocija i destruktivnih misli u velikoj mjeri ovisi o vašim osobnim iskustvima u djetinjstvu i onome što je kod vas bilo zabranjeno, neuvaženo ili pak kažnjeno. Svi imamo svoje okidače. Važno ih je biti svjestan, kako bismo ih mogli naučiti regulirati. Zašto? Jer su naši osjećaji isključivo naša odgovornost, a ne djetetova. Na roditelju je da osvijesti osjećaje koje u njima budi dijete, da preuzme odgovornost nad njima i nauči se nositi s njima.

Dijete je u prethodnoj situaciji samo dijete te je izrazilo svoju želju na način koji zna, u skladu sa svojim dječjim kapacitetima. Ono što pomaže je uvažiti djetetovu želju te postaviti granicu, primjerice: “Izgleda baš kao zanimljiva igračka, mogu razumjeti zašto je želiš. Ipak, ne mogu ti je kupiti.”

Ono što je ključno je razumjeti svoje okidače i biti suosjećajan prema sebi kada “nas okinu”.

4.2.4. Okidači

UPUTA:

Nastavno na prethodni zadatak, odaberite najintenzivniju situaciju i pokušajte u njoj prepoznati i razložiti sljedeće:

DJETETOVO PONAŠANJE

SENZACIJA KOJU OSJETIM U TIJELU

EMOCIJA KOJA MI SE POJAVI I
MISAO KOJA MI PROĐE KROZ GLAVU

MOJA REAKCIJA

DJETETOVA REAKCIJA

ŠTETA NASTALA U ODNOSU



UPUTA:

Velik je korak ukoliko ste uopće detektirali što je to što vas "izbaci iz tračnica", odnosno koji su vaši okidači koji dovedu do pojave intenzivnih neugodnih emocija i reakcija koje nisu primjerene i nanose štetu i vama i djetetu, kao i vašem odnosu.

Dodatno, po želji, možete promisliti i pokušati povezati s čim to ima veze, odnosno zašto vas baš navedene situacije toliko pogode. S čim to povezujete? Kako su se navedene situacije rješavale u vašoj primarnoj obitelji i djetinjstvu? Ukoliko želite, istražite potencijalne poveznice, te zapišite svoja razmišljanja. U ovom dijelu, može vam pomoći stručnjak mentalnog zdravlja.

UPUTA:

Promislite i zapišite što vam može pomoći u navedenim situacijama. Koju misao i ponašanje možete odabrati kako biste spriječili neadekvatne reakcije u odnosu s djetetom?

Poslužite se primjerima na sljedećoj stranici te odaberite ili po uzoru na njih sami kreirajte misli, a zatim ponašanja koja vam mogu priskočiti upomoć u sljedećoj situaciji u kojoj se osjetite preplavljenima neugodnim emocijama i poželite vikati na dijete ili na drugi način reagirati neprimjereno. Vjerujte, vaše dijete će vam biti zahvalno!

MISLI I PONAŠANJA KOJA MI MOGU POMOĆI*:

*U različitim situacijama, mogu biti korisne različite misli i ponašanja, eksperimentirajte i pronađite što vama i vašem djetetu u pojedinim situacijama treba i što dovodi do najboljeg ishoda i za vas i vaše dijete. Zapamtite, kada pronađete adekvatne misli i ponašanja za pojedine preplavljujuće situacije, to ne znači da vam se nikada više neće dogoditi preplavlivanje neugodnim emocijama u odnosu s djetetom te da nećete više nikada naglo reagirati. No, lakše i brže ćete prepoznati što vam se događa te ćete sve češće i lakše odabirati reakcije koje su korisne i ne nanose štetu, a jednog dana vam navedeno može prijeći i u naviku. Važno je ustrajati i sebe nježno podržati na tom putu roditeljstva i učenja!

PODRŽAVAJUĆE MISLI

“
Dijete mi ne želi ništa loše,
ono samo komunicira svoju
potrebu na najbolji način
koji trenutno može.”

“
To što dijete zahtijeva
svoje, ne znači da je
nezahvalno, već iskazuje
svoju dječju želju.”

“
Ne znači da sam loš
roditelj ako moje dijete
plače i osjeća tugu.”

“
Ovo se događa i
drugim roditeljima.”

“
To što moje dijete

(nadopuni), ne znači
da sam loš roditelj.”

“
Dijete nije dužno
ispunjavati moja
očekivanja.”

“
Moji osjećaji su moja
odgovornost. Neću
kriviti dijete za njih.”

“
Nisam dužan/na ispuniti
djetetovu želju. Uvažit
ću njegovu želju, a zatim
postaviti granicu.”

“
Dijete od mene uči kako se nositi
s neugodnim emocijama i rješavati
probleme. Želim biti dobar primjer.
Ovo je prilika za modeliranje i učenje.”

“OKIDAČ” PLAN

MOJI OKIDAČI SU:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

ZNAKOVI UPOZORENJA:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

MISLI KOJE MI MOGU BITI KORISNE:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

KORISNA PONAŠANJA:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

“OKIDAČ” PLAN

Kada moje dijete _____

(upiši djetetovo nepoželjno ponašanje),

javlja mi se _____

(upiši neugodnu emociju ili više njih).

Želim svim silama reagirati tako da

(upiši vlastite nepoželjne reakcije), no znam da to nije najbolje rješenje.

Kako bih se uzemljio/la i podržao/la, sljedeći puta kada se navedeno dogodi, odabrat ću misao _____

(upiši podržavajuće misli), te ću

(upiši korisno ponašanje npr. duboko udahnuti, dati si vremena, uvažiti djetetove osjećaje/želje, mirnim i ozbiljnim tonom postaviti granicu, umiriti dijete zagrljajem, pokušati uspostaviti povezanost i kontakt i sl.)



5

5. Zaključak

Nadamo se da vam je ovaj vodič bio koristan alat i dodatna podrška u upoznavanju sebe. Kao što smo prethodno pojasnili, poznavanje sebe važan je preduvjet svjesnog i odgovornog roditeljstva.

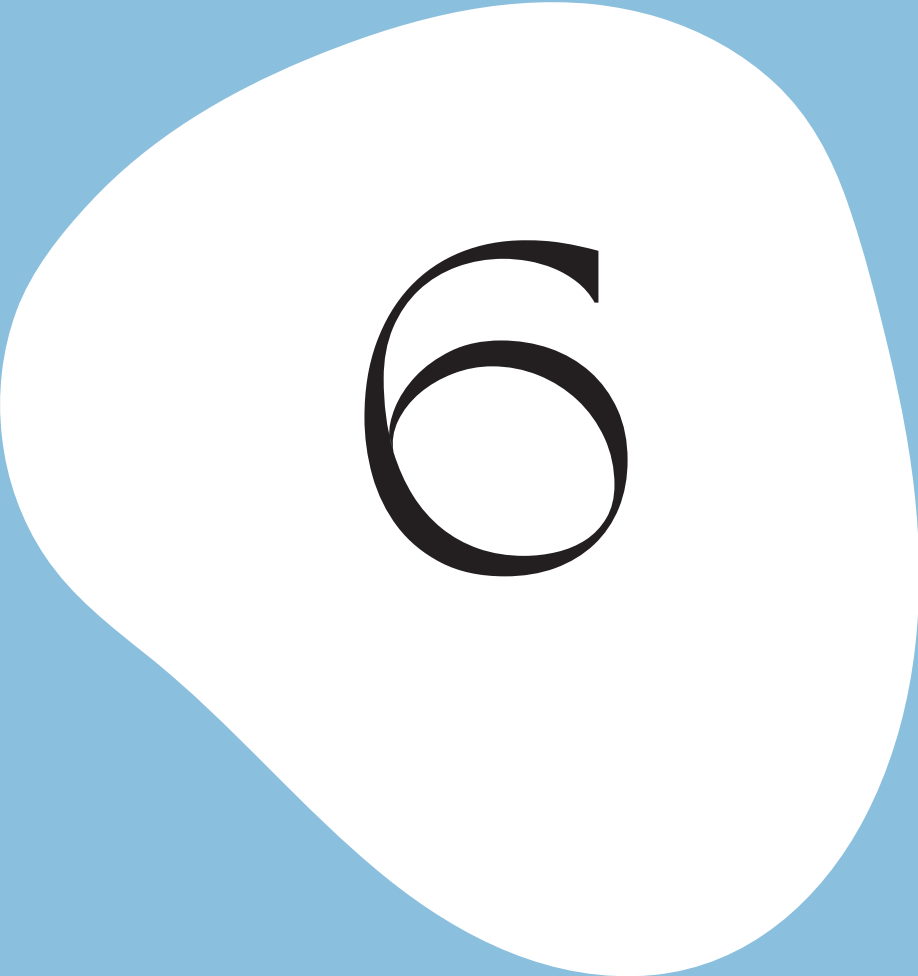
Roditelji/srkbnici, odnosno vi, posebice u najranijem periodu, najvažniji ste akteri djetetovog života. Vi ste ti koji djetetu pružate primarni kontakt sa svijetom te modelirate njegovu sliku, kako o svijetu tako i o njima samima. Od vas dijete uči i kopira različita ponašanja stoga, lako je zaključiti kako roditeljstvo predstavlja veliku odgovornost. No, roditelji, niste i ne trebate biti sami!

“Potrebno je cijelo selo da bi se odgojilo dijete”, kaže poslovice i zaista je tako.

Iz tog razloga, Udruga Igra, već dugi niz godina prepoznaje važnost pružanja psihosocijalnih usluga roditeljima.

Ukoliko ste koristili vodič, slobodno nam pišite svoje dojmove. Važno nam je čuti vaša promišljanja.

Isto tako, ukoliko tražite dodatnu podršku u roditeljstvu u obliku grupne podrške ili individualnog savjetodavnog rada, javite nam se putem adrese e-pošte: udrugaignra@udrugaignra.hr.



6. Literatura

Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. Hag: Bernard von Leer Foundation.

Juul, J. (2006). Vaše Kompetentno dijete. Jelsa: Naklada Pelago.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Plutchik R., Kellerman H (1980). A GENERAL PSYCHOEVOLUTIONARY THEORY OF EMOTION. Elsevier Inc. All.

REDMAS, Promudno, EME: Program T. Priručnik za uključenje muškaraca u očinstvo i brigu o zdravlju majke i djeteta. Organizacija mladih Status: M, 2016.

ONLINE IZVORI:

GRAY (2015.) The Good Enough Parent Is The Best Parent:

<https://www.psychologytoday.com/us/freedom-learn/201512/the-good-enough-parent-is-thebest-parent>

<https://drive.google.com/file/1wVEPJmyM56ZuuGX1WP8nwNMGkYUICmP1/view>

Kristin Neff. Selfcompassion: <https://self-compassion.org/>

Mihić (2020). Primjena "mindfulness" tehinka za uspješnije nošenje sa stresom:

https://ww.mobilnost.hr/cms_files/2020/11/1604486587_mihic-1-.pdf

Za kraj

Zapamtite, djetetu ne treba savršen roditelj niti takav postoji. Djetetu je potreban dovoljno dobar roditelj. Dovoljno dobar roditelj osim što brine o djetetovoj dobrobiti, brine i o sebi čime direktno jača svoj kapacitet za brigu o djetetu te mu pruža kvalitetan model ponašanja.



ADRESA:

Ilica 5/ Sveti Duh 55,
10 000 Zagreb

WEB STRANICA:

www.udrugaigra.hr

DRUŠTVENE MREŽE:





ADRESA:

Ilica 5/ Sveti Duh 55,
10 000 Zagreb

WEB STRANICA:

www.udrugaigra.hr

