

„ZA“ i „O“

JEDNORODITELJSKIM OBITELJIMA

*Treće izmijenjeno i
dopunjeno izdanje*
Zagreb, 2024.

LET
Udruga za unapređenje kvalitete življenja
Life Quality Improvement Organisation
FLIGHT





Nakladnik Udruga za unapređenje kvalitete življenja „LET“
Za nakladnika Iva Jovović
Autori Iva Jovović
 Katarina Radat
 Gabriela Lakić

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništa.
Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta davatelja.



Republika Hrvatska
Ministarstvo demografije i useljeništa

Sadržaj

Predgovor	5
1. Uvodna razmatranja	7
1.1 Obilježja jednoroditeljskih obitelji u Europi.....	8
1.2 Obilježja jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj	9
1.3 Problemi jednoroditeljskih obitelji	12
2. Komunikacija u obitelji	15
2.1. Smjernice za razgovor sa djecom.....	18
2.1.1 Kako dijete doživljava smrt roditelja.....	20
2.1.2 Kako razgovarati s djetetom o smrti roditelja.....	21
2.1.3 Što još može pomoći	21
2.2 Verbalna komunikacija	21
2.3 Neverbalna komunikacija	22
2.3.1 Neverbalna komunikacija kod djece	23
2.3.2 Neverbalne radnje i geste.....	24
2.4 Aktivno slušanje	25
2.5 Gordonov model.....	27
3. Prevencija poremećaja u ponašanju	34
3.1 Rizični i zaštitni čimbenici za razvoj poremećaja u ponašanja djece	34
3.2 Samovrednovanje i poremećaji u ponašanju mladih	39
3.3 Stilovi odgoja.....	43
3.4 Nedjelotvorni i djelotvorni odgojni postupci.....	47
3.5 Nenasilno rješavanje sukoba	50
4. Ovisnosti i roditeljsko ponašanje	58
4.1 Ovisnost o alkoholu, drogama i duhanu.....	59
4.1.1 Ovisnost o alkoholu.....	60
4.1.2 Ovisnost o drogama.....	69
4.1.3 Ovisnost o duhanu	70
4.2 Obitelj i ovisničko ponašanje	71
4.2.1 Ovisnosti djece i mladi	74
4.3 Prevencija ovisnosti	82

Literatura	79
Prilozi	85
Prilog 1.: Popis udruga i institucija za pomoć i podršku jednoroditeljskim obiteljima	85
Prilog 2.: Pregled propisa kojima se reguliraju prava samohranih roditelja u Hrvatskoj	90
2.1 Konvencija o pravima djeteta	90
2.2 Obiteljski zakon	92
2.3 Kazneni zakon	94
2.4 Zakon o socijalnoj skrbi	95
2.5 Zakon o doplatku za djecu	98
2.6 Zakon o predškolskom odgoju i naobrazbi	99
2.7 Zakon o obrani	99
2.8 Zakon o zaštiti i spašavanju	100
2.9 Zakon o radu	100
2.10 Zakon o posredovanju pri zapošljavanju i pravima za vrijeme nezaposlenosti	102
2.11 Kolektivni ugovori	102
Prilog 3.: Prekogranična naplata uzdržavanja	104
Prilog 4.: Udruga LET i projekti za jednoroditeljske obitelji	106
Bilješke	110

Predgovor

Ova publikacija nastala je kako bi prikazao što jednoroditeljske obitelji čini posebnima i zašto je važno o tome razgovarati. Namjera nam je osnažiti vas roditelje za česte i otvorene razgovore o temama kojih se ponekad sami bojite ili zbog kojih se osjećate nesigurnima. Ovo je vodič za sve roditelje koji razmišljaju kako, kada i zašto razgovarati s djetetom o svojoj obitelji, o načinu na koji je nastala i kako funkcionira. Trudit ćemo se približiti vam teme važne svakomu djetetu i obitelji te se nadamo da ćete ovdje pronaći odgovore na neka od svojih pitanja i nedoumica.

Obitelj je okruženje u kojemu polažemo temelje za daljnji život. U njoj učimo o sebi i drugima, počinjemo razumijevati način na koji mi, naša obitelj, okruženje i svijet funkcioniraju.

Način na koji živimo u svojim obiteljima te vrijednosti za koje se zalažemo ponekad nisu istovjetni onima u našem okruženju, pa se naša djeca mogu naći u raskoraku razumijevanja te različitosti. Stoga je važno da razgovaramo s djecom o svim važnim i nevažnim stvarima i idejama, a ponajviše o onim posebnim, po kojima se razlikujemo od drugih, koje je nama, djetetu, ali i okolini.

Neke su obitelji male, neke velike, neke su biološke, neke nastaju posvajanjem, u nekim su obiteljima dvije mame, u nekima dva tate, a u nekima je samo jedan roditelj. Postoje obitelji u kojima roditelji više ne žive zajedno ili su zasnovali nove obitelji. Neke obitelji imaju puno djece, neke nemaju nijedno, u nekima članovi slične jedni drugima, a u nekima se razlikuju. Kakve god bile, obitelji su zajednice kojima pripadamo, u kojima rastemo, učimo, volimo, iz kojih putujemo, u koje se vraćamo. Za obitelj smo vezani zauvijek – i kada smo sretni i kada smo tužni, kada griješimo, kada padamo i kada se ponovno dižemo. Biti član neke obitelji određuje način na koji odrastamo, gradimo odnose, privrženost, povjerenje, određuje u što vjerujemo, kako se odnosimo prema sebi i prema drugima, kako reagiramo na zahtjeve okoline i kako se nosimo s izazovima. Obitelji nam pomažu da stvorimo sustav vrijednosti, ugrađuju u nas osjećaj pripadanja, uče nas o prošlosti i očekivanju budućnosti.

Obitelji u kojima odrastamo temelji su na kojima gradimo samostalan život i često određuju obrasce po kojima stvaramo svoje buduće obitelji.

Roditeljstvo je jedna od najvećih, ali i najtežih zadaća u životu jedne osobe. Velika hrabrost, strpljenje i nesebičnost, kao i poneka pogreška, dio su te zadaće. Ne treba ih se ni sramiti ni plašiti, nego na njih treba gledati kao na priliku za osobni razvoj i rast i roditelja i djece. Ako probleme budete prihvaćali kao izazove, lakše ćete kročiti roditeljskom stazom, ali i zajedno sa svojom obitelji rješavati životne zahtjeve. Na tome

putu koji se često može činiti samotnim nalaze se brojni putokazi koje možete pratiti ako usmjerite pažnju na svoje dijete. Ova brošura pripremljena je kako bi vas ohrabrila i osnažila da što opuštenije kročite roditeljskim stazama.

No odgovore na sva ključna pitanja znate samo vi i vaše dijete. Stoga je vrijeme da započnete razgovor.

1. Uvodna razmatranja

Obitelj je okruženje u kojem učimo o sebi i drugima, o tome kako svijet funkcionira, obitelj nam pomaže u stvaranju sustava vrijednosti, osjećaja pripadanja te mjesto gdje polazimo temelje za daljnji samostalni život. Suvremenoj obitelji svojstvena je raznolikost. Sve su prisutniji novi oblici obitelji među kojima su i jednoroditeljske obitelji. U društvu se javlja transformacija obitelji kao temeljne socijalne zajednice. Obitelj se smanjila, sve je više samačkih kućanstava, jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece i neformalnih veza. U konstituiranju obitelji kao osnovne socijalne zajednice posljednjih su godina zamijećeni sljedeći trendovi: smanjivanje stope nupcijaliteta (sklapanja braka), porast stope divorcijaliteta (razvoda braka), povećanje dobi prilikom sklapanja prvog braka, sve veća sklonost parova kohabitacijama (zajednički život ljudi koji nisu zakonski vjenčani), te opadanje stope fertiliteta s naglaskom na opadanja fertiliteta u bračnim zajednicama. O procesu pluralizacije obiteljskih oblika svjedoči i podatak da je jednoroditeljskih obitelji u razvijenim industrijskim zemljama danas između 15% i 30%¹.

Jednoroditeljska obitelj nije jedinstvena sociološka kategorija pa ju je stoga vrlo teško definirati. Jednoroditeljska obitelj je obitelj koju čine jedan roditelj i djeca. Prema Zakonu o socijalnoj skrbi termin samohrani roditelj odnosi se na roditelje koji žive sami s djetetom, skrbe o njemu te ga uzdržavaju. Definicija samohranog roditelja uvelike ovisi o tome što se podrazumijeva pod riječju samohran. To može značiti sam, samostalan, usamljen, prepušten sam sebi, nevjenčan ili izvan stalne veze. Stoga bi možda te roditelje bilo opravdanije nazvati roditelji samci, a ne samohrani roditelji kako se u oni uobičajeno nazivaju².

Uzroci nastanka jednoroditeljskih obitelji su višestruki: smrt, razvod braka, napuštanje obitelji jednog roditelja, izvanbračno rođenje, a u novije vrijeme tu se svrstava i dugotrajno odsustvo jednog roditelja iz nekih drugih razloga npr. bolest, posao, izdržavanje zatvorske kazne i sl. Najčešći uzroci odsutnosti oca iz obitelji su razvod braka, udovištvo te pojava sve većeg broja žena koje rađaju djecu izvan braka³. Razvod braka pritom je puno učestaliji od druga dva uzroka. U tim obiteljima najčešće jedan roditelj, ovisno o uzrocima, ispada iz obiteljskog sustava dok drugi mora ponovno organizirati i izgraditi novi način obiteljskog života i sam izvršavati brojne zadaće⁴.

Sudeći po istaknutim uzrocima nastanka, jednoroditeljske obitelji nisu novi socijalni fenomen. U središtu sociološkog interesa su postale tek 60-ih godina 20. stoljeća kada je poslijeratna tradicionalna obitelj preživjela burne transformacije uvjetovane smanjivanjem fertiliteta, porastom broja razvoda, kohabitacija, izvanbračnih rođenja te rastom broja ekonomski aktivnih majki. Ti su trendovi, pod utjecajem prevladavajuće

obiteljske ideologije koja kao normu nudi tradicionalnu nuklearnu obitelj (oženjeni par s dvoje ili više djece), viđeni kao odstupanja, kao devijacije norme, a nerijetko su interpretirani i kao indikatori krize obitelji⁵.

1.1 Obilježja jednoroditeljskih obitelji u Europi

O pluralizaciji obiteljske strukture, kao što je prethodno rečeno, govori i podatak da se danas udio jednoroditeljskih obitelji u europskim zemljama kreće između 15% i 30%, što pokazuje porast u odnosu na 1990. i 1991. godinu kad se njihov udio u ukupnom broju obitelji s djecom do 15 godina kretao između 6% u Grčkoj i 21% u Danskoj. Najviše ih je, poslije Danske, bilo u Velikoj Britaniji i Švedskoj. Zemlje Južne Europe, izuzev Grčke, imale su mali udio jednoroditeljskih obitelji. U Velikoj Britaniji povećan broj jednoroditeljskih obitelji je prije svega posljedica porasta broja razvoda ili odvajanja, a ne udovištva⁶. Njihov broj sve više raste zbog porasta broja neudatih majki, odnosno sve je više izvanbračne djece.

Tijekom 2011. bilo je 15,5 milijuna jednoroditeljskih obitelji s najmanje jednim rezidentnim djetetom mlađim od 25 godina. Dakle, 11,0 % svih obitelji u EU-28 čine jednoroditeljske obitelji. Mnogi glavni gradovi EU-a i druga velika urbana središta zabilježili su relativno visoki udio jednoroditeljskih obitelji. U Estoniji manje od desetine (8,8%) jednoroditeljskih obitelji s najmanje jednim djetetom mlađim od 25 godina koje živi kod kuće čine obitelji sa samohranim ocem; to je bio najniži udio među državama članicama EU-a. Relativno nizak udio (manje od 12%) jednoroditeljskih obitelji u kojima su očevi samohrani roditelji zabilježen je u Cipru, Poljskoj i Irskoj.

S druge strane, u Rumunjskoj je svaka četvrta obitelj (25,3%) jednoroditeljska obitelj s najmanje jednim djetetom mlađim od 25 godina koje živi kod kuće i to je najveći udio u EU-u.

U Bugarskoj, Španjolskoj, Finskoj i Švedskoj udio jednoroditeljskih obitelji sa samohranim ocem bio je relativno visok. Najveći udio jednoroditeljskih obitelji 2011. zabilježen je u baltičkim državama članicama, gdje 16,1% i 16,8% svih obitelji u Estoniji i Litvi čine jednoroditeljske obitelji, a najviše u Latviji, 21,9%.

Sljedeći po veličini udjeli jednoroditeljskih obitelji zabilježeni su u Sloveniji i Ujedinjenoj Kraljevini, u kojima samohrane majke ili očevi čine manje od 15% svih obitelji.

S druge strane, samohrani roditelji sa samo jednim djetetom mlađim od 25 godina činili su manje od 7% svih obitelji u Cipru i Grčkoj i relativno nizak udio obitelji (manje od 10%) u tri ostale južne države članice EU-a, odnosno u Italiji, Portugalu i

Španjolskoj. Udio jednoroditeljskih obitelji bio je niži od 10% i u istočnim državama članicama Bugarskoj, Hrvatskoj i Rumunjskoj te susjednoj Njemačkoj i Nizozemskoj. Najveći udjeli jednoroditeljskih obitelji nalaze se u glavnim urbanim sredinama ili oko njih, dok je najniži udio zabilježen u ruralnim ili rijetko naseljenim regijama.

Brojna istraživanja utvrdila su vezu između siromaštva i jednoroditeljskih kućanstava⁸, kao i povezanost između dobrobiti obitelji, siromaštva i stupnja obrazovanja djece te niskih prihoda i jednoroditeljskih obitelji⁹. Sukladno tome i među korisnicima socijalne pomoći značajno je porastao broj jednoroditeljskih obitelji i ta je tendencija posebno izražena u zemljama engleskog govornog područja. Podaci za Njemačku pokazuju da su samačka i jednoroditeljska kućanstva s ovisnom djecom prezastupljena među primateljima pomoći.

U ovom odstupaju nordijske zemlje, u kojima se, unatoč činjenici rasta broja jednoroditeljskih obitelji, znatno manji broj tih obitelji oslanja na naknade socijalne pomoći. Razlog tome je što samohrani roditelji u tim zemljama imaju veće šanse zarađivati na tržištu te su bolje zaštićeni kroz sustav naknada koje ne sadrže provjeru resursa.

Općenito, zemlje koje pružaju najviše potpore jednoroditeljskim obiteljima su: Norveška, Francuska, Luksemburg, Danska i Belgija, dok najmanje potpore imaju: Španjolska, Grčka, Irska i Portugal.¹⁰ Jednoroditeljstvo u Velikoj Britaniji specifično je po tome što uključuje mlađe roditelje, bez posla, s visokom stopom siromaštva. Tako, prema podacima za 2001. godinu i 2003. godinu, relativni rizik od siromaštva za jednoroditeljske obitelji s jednim ili više djece je 70% veći od prosječnog. U Norveškoj je stopa siromaštva među ovim obiteljima znatno niža zahvaljujući većoj zaposlenosti roditelja i izdašnijoj državnoj dohodovnoj potpori.

1.2 Obilježja jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj

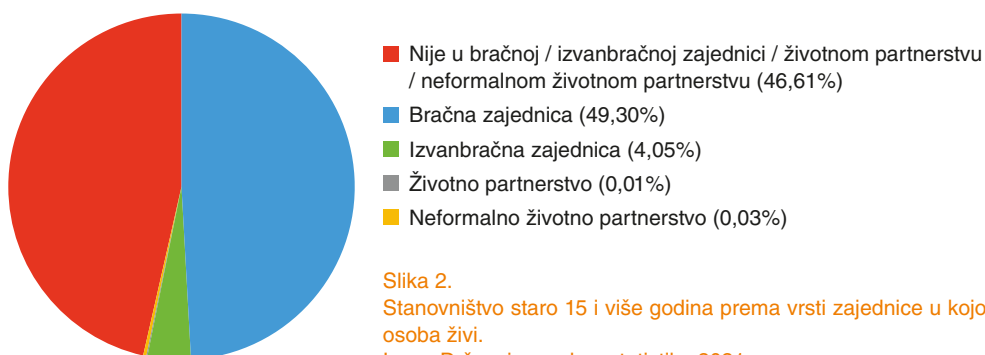
Trend porasta broja jednoroditeljskih obitelji, sukladno pokazateljima mnogih drugih europskih zemalja, bilježi i Hrvatska. Prema podacima iz 1971. godine udio jednoroditeljskih obitelji

Statistika za čitavu Republiku Hrvatsku				
Ukupno obitelji	Majka s djecom	Otac s djecom	Ukupno jednoroditeljskih obitelji	
1.104.395	178.851	39.347	218.198	19,76%
Statistika za Grad Zagreb				
Ukupno obitelji	Majka s djecom	Otac s djecom	Ukupno jednoroditeljskih obitelji	
214.009	40.378	7.616	47.994	22,43%

Slika 1. Obitelji prema tipu po gradovima/općinama, popis 2021. Izvor: Državni zavod za statistiku, 2021.

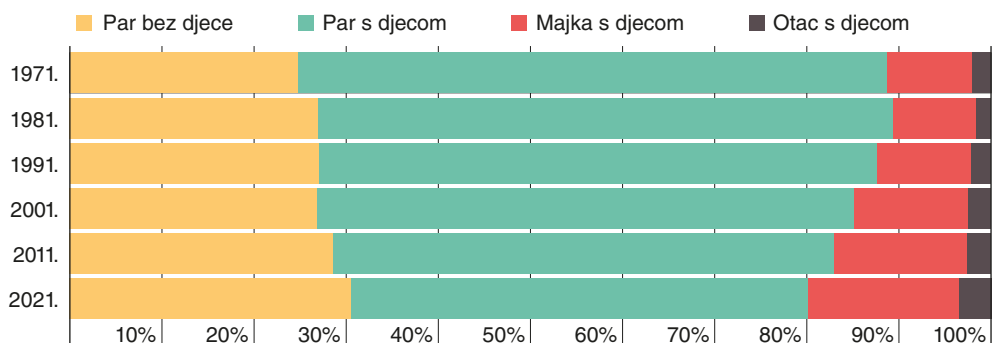
diteljskih obitelji iznosio je 11,4%, 1981. godine 10,8% (odnosno 9% samohranih majki te 1,6% samohranih očeva), 1991. godine 12,4% (odnosno 10% samohranih majki te 2,4% samohranih očeva), a 2001. godine 15% svih obitelji (odnosno 12,5% samohranih majki te 2,5% samohranih očeva)¹², a 2021. godine čak 19,76%¹².

Od ukupnog broja stanovnika staroga 15 i više godina u bračnoj zajednici živi 49,30%, u izvanbračnoj zajednici 4,05%, u životnom partnerstvu s osobom istog spola 0,01%, u neformalnome životnom partnerstvu s osobom istog spola 0,03%, dok čak 46,61% stanovnika ne živi ni u jednoj vrsti zajednice.



Slika 2. Stanovništvo staro 15 i više godina prema vrsti zajednice u kojoj osoba živi. Izvor: Državni zavod za statistiku 2021.

U Republici Hrvatskoj u 2021. bio je ukupno 1,1 milijun obitelji, od čega obitelji s djecom čine 69,5%, a obitelji bez djece 30,5%.



Slika 3. Obitelj prema tipu, popis 1971.-2021. Izvor: Državni zavod za statistiku 2021

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku 1991. godine u našoj zemlji od ukupno 1 367 106 obitelji njih 169 659 (12,25%) bilo samo s jednim roditeljem, od čega 140 124 (10,25%) obitelji samohranih majki i 29 525 (2,16%) obitelji samohranih

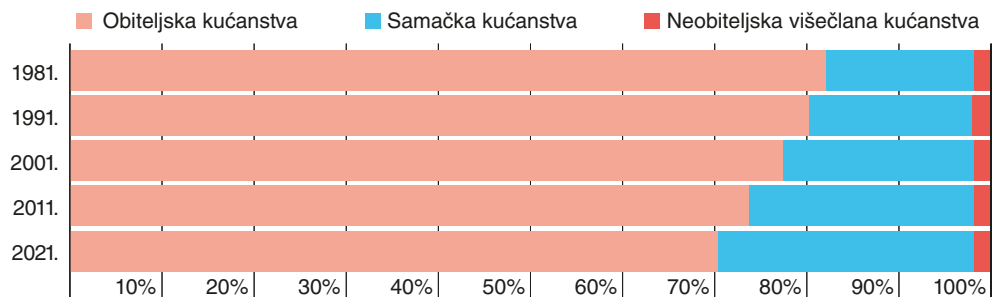
očeva, dok je 2021. od ukupno 3 247 067 obitelji njih 513 103 bilo je samo s jednim roditeljem, od čega 421 365 majki s djecom i 91 738 očeva s djecom.¹³

Dakle, ovi podaci pokazuju vidljivo povećanje broja samohranih majki i očeva, a najveći broj samohranih roditelja u našem društvu i dalje čine žene.

Nadalje, podaci prijašnjih popisa pokazuju stalni pad udjela tipa obitelji „par s djecom“ u ukupnom broju obitelji. Na primjer, udio tih obitelji 1971. bio je 63,8%, a 2021. pao je na 49,7%. Istodobno, raste broj obitelji tipa „par bez djece“ i „majka s djecom“, odnosno „otac s djecom“. U ukupnom broju obitelji s djecom 52,5% čine obitelji s jednim djetetom, 35,1% obitelji s dvoje djece, 9,8% obitelji s troje djece, 1,9% obitelji s četvero djece te 0,7% obitelji s petero i više djece.

Najveći udio obitelji s petero i više djece u Međimurskoj županiji (2,0%) i Bjelovarsko-bilogorskoj (1,3%), a najveći udio obitelji s jednim djetetom u Primorsko-goranskoj (60,4%) te Istarskoj županiji (57,3%).

Većina privatnih kućanstava jesu obiteljska kućanstva, odnosno kućanstva u kojima postoji barem jedna obitelj, no i njihov se udio s godinama smanjuje. Tako je, na primjer 1981. udio obiteljskih kućanstava iznosio 82,2%, a 2021. pao je na 70,4%. Istodobno je udio samačkih kućanstava narastao sa 16,0% na 27,8%.



Slika 4. Privatna kućanstva prema tipu, Popisi, 1981.-2021. Izvor: Državni zavod za statistiku, 2021.

Razvod braka masovna je pojava, osobito u ekonomski razvijenim zemljama i visoko urbaniziranim sredinama, i ima tendenciju porasta bez obzira na prisutnost djece u braku¹⁷. Porast učestalosti razvoda najbolje se vidi u odnosu sklopljenih i razvedenih brakova u jednoj godini. Prema podacima Popisa 2021., udio neoženjenih muškaraca odnosno neudanih žena te udio razvedenih veći je u odnosu na te udjele u prethodnim popisima. Tako je udio neoženjenih muškaraca 2021. bio 35,3%, a udio razvedenih 5,8%. Očekivano, s obzirom na to da raste udio neoženjenih, smanjuje se broj onih oženjenih, a njih je 2021. bilo 55,2%.

1.3 Problemi jednoroditeljskih obitelji

Iz postojeće literature su vidljivi sljedeći problemi jednoroditeljskih obitelji prema njihovoj učestalosti i prioritetima: financijske poteškoće, neadekvatna skrb za djecu, društveni život, emocionalne poteškoće, pravni problemi i nepostojanje adekvatnih oblika skrbi za njihove specifične potrebe¹⁹. Svi ovi problemi postoje i danas, četrdesetak godina kasnije.

U Hrvatskoj nema sveobuhvatnih istraživanja o socijalnom, ekonomskom i pravnom položaju samohranih roditelja, već o njihovim iskustvima možemo nešto više doznati tek iz rijetkih novinskih članaka. Jedino do sada sveobuhvatno i reprezentativno istraživanje o kvaliteti života samohranih roditelja je provedeno tijekom listopada i studenog 2002. godine. Istraživanje je bilo provedeno u Zagrebu, Osijeku, Splitu i Rijeci, a rezultati su prikazani u publikaciji autorica Raboteg-Šarić, Pećnik i Josipović pod nazivom: "Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline". Knjigu preporučamo kao početnu točku u proučavanju problema jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj.

Prema prethodno navedenom istraživanju, mnogo je teškoća i problema s kojima se susreću samohrani roditelji²⁰:

- problemi skrbi za dijete (osobito nadzora majke nad muškim djetetom),
- manje slobodnog vremena koje roditelj i dijete mogu zajedno provesti,
- učinci razvoda ili nedostatka drugog roditelja na dječji uspjeh u školi i odnose s vršnjacima,
- problemi nastali usred roditeljeve nove veze s nekom drugom osobom,
- narušavanje odnosa u proširenoj obitelji,
- nedovoljna podrška društva u ostvarenju svoje odgovorne roditeljske funkcije.

Bez obzira na razloge nastanka, samohrani roditelji se susreću s više problema odjednom, od kojih su neki očekivani, a neki ne. Jedan od značajnijih problema samohranih roditelja je teška ekonomska situacija u kojoj se nalaze, a dodatne probleme stvara i birokracija te loši programi potpore države koji postoje samo za "socijalne slučajeve", a nisu prilagođeni specifičnim potrebama samohranih roditelja, tj. ne pružaju se na način koji građane potiče na ostvarivanje svojih socijalna prava. To potvrđuju i rezultati istraživanja strukture obitelji primatelja pomoći za uzdržavanje u Hrvatskoj, koji pokazuju da jednoroditeljske obitelji čine 11,2% primatelja pomoći za uzdržavanje²¹. Siromaštvom su znatno češće pogođene obitelji samohranih majki koje čine gotovo 84% korisnika pomoći iz jednoroditeljskih obitelji. Majke koje nisu bile nikada udavane mogu biti u još lošijem položaju unutar te skupine, nego razvedene majke

ili one u statusu udovištva. Može se pretpostaviti da djeca razvedenih majki dobivaju odgovarajuću potporu očeva, a vjerojatno je i da dio majki u statusu udovištva dobiva obiteljsku mirovinu²².

Veliki problem je i zapošljavanje samohranih roditelja jer poslodavci znaju za njihove povećane potrebe i teško usklađivanje radne i obiteljske uloge te se zato ne odlučuju na njihovo zapošljavanje. Tu bi sigurno pomogla državna intervencija s povlasticama za one poslodavce koji zaposle samohranog roditelja, međutim danas toga još uvijek nema²³. Naime, u jednoroditeljskim obiteljima, roditelji su izloženi većim naporima na poslu i kod kuće te preuzimaju veći psihički i tjelesni teret dječjeg odgoja i odgovornosti za djecu. Iskustva samohranih roditelja pokazuju da ne nailaze na dovoljnu podršku društva u ostvarenju svoje odgovorne obiteljske uloge.

Istraživanja koja se bave roditeljskim ponašanjem i cjelokupnom klimom u obiteljima samohranih majki malobrojna su, a njihovi rezultati nisu dosljedni. Iako većina istraživanja ukazuje na određenu povezanost obiteljske strukture i obiteljskih odnosa, takva povezanost ne postoji uvijek. U brojnim istraživanjima nastojalo se dokazati gotovo uzročna veza između nepotpunih obitelji i poremećaja u ponašanju te razvojnih teškoća djece i mladih. Time se zapravo sugeriralo kako je jednoroditeljstvo štetno po psihološki, socijalni i intelektualni razvoj, ali to nije potvrđeno²⁴.

Samohrani roditelji suočeni su s predrasudama okoline koje su osobito izražene prema razvedenim osobama i osobama koje su rodile izvan braka. One su često izložene osuđivanju, ismijavanju, podcjenjivanju i odbija im se pružiti podrška. Predrasude prema roditeljima, osobito ženi, dovode i do stigmatizacije djece. Zbog svega toga članovi jednoroditeljskih obitelji osjećaju se marginalizirano u društvu. Nedovoljna senzibilizacija društva za probleme samohranih roditelja vidljiva je i u nedostatku sveobuhvatnih istraživanja o njihovu položaju. Za izradu učinkovitih mjera obiteljske politike, nužno je poznavati probleme i potrebe jednoroditeljskih obitelji u kontekstu poznavanja društvenog položaja i obilježja životne situacije hrvatskih obitelji općenito.

Specifičan problem za jednoroditeljske obitelji predstavlja i činjenica da se o ženama (samohranim majkama) u nekoj mjeri i govori s obzirom na njihovu brojnost, ali samohrani očevi predstavljaju društvenu grupu koja je do sada bila vrlo zanemarena i prešućivana. Oni sami za sebe govore da su, u usporedbi s majkama, "nevidljivi" u društvu i osjećaju se usamljenima i društveno izoliranima. Slično tome, članovi NOMAH-a (Nacionalna organizacija muškaraca Hrvatske) smatraju da je društvo senzibiliziranije za probleme samohranih majki, nego očeva. Prema NOMAH-u, majke su favorizirane u slučaju samohranog roditeljstva, a u brakorazvodnim parnicama u 97% slučajeva djecu se dodjeljuje majci. Muškarci su ujedno svjesni da su sami odgovorni

za takav položaj jer prema podacima navedene udruge, oko 60% muškaraca sami pristaju da dijete ostane kod majke na skrbi²⁵.

Uz to, samohrani se roditelji međusobno prilično razlikuju po načinima suočavanja s poteškoćama. Stoga je potrebno u skladu s njihovim prijedlozima provoditi niz aktivnosti te razviti raznovrsne i kompleksne službe lako dostupne

jednoroditeljskim (a i drugim) obiteljima, koje će nadomjestiti potrebnu potporu i podršku s ciljem poboljšavanja njihovih životnih uvjeta i uspješne integracije u društvo²⁶. Naime, dok u Hrvatskoj savjetovališta za roditelje postoje samo u većim gradovima kao što su Zagreb, Osijek, Rijeka i Split, problem samohranog roditeljstva u svijetu rješava se u “mrežama” savjetovališta i škola za roditelje. Tako se priprema sadašnje ili buduće roditelje za kvalitetno partnerstvo i odgovorno roditeljstvo. Primjerice u Švedskoj, u Stockholmu je u svakoj većoj gradskoj četvrti obiteljski centar gdje stručnjaci različitih područja (socijalni radnici, psiholozi) educiraju jednoroditeljske obitelji. Oni im pomažu u konkretnoj brizi za djecu te u prevladavanju osobnih problema, te po potrebi provode obiteljsku terapiju. U Hrvatskoj su, izmjenama i dopunama Zakona o socijalnoj skrbi iz 2006. godine²⁷, osnovani obiteljski centri koji obavljaju poslove savjetodavnog i preventivnog rada koji se, između ostalog, odnose na brak i međusobne odnose roditelja i djece, uzdržavanja i druge okolnosti u obitelji koje traže stručnu potporu i pomoć; poticanje odgovornog roditeljstva i skrbi o članovima obitelji, podizanje kvalitete života djece, mladeži i obitelji; razvoj i unapređenje izvaninstitucijskih oblika potpore obitelji, djeci, mladeži i drugim socijalno osjetljivim skupinama stanovništva, čime se očekuje unapređenje kvalitete pružanja usluga obiteljima. Osim toga, samohrani roditelji počeli su stvarati mrežu uzajamne podrške i organiziraju se udruge u kojima ne nalaze samo prijateljsku i emocionalnu potporu, nego razmjenjuju dobra i usluge (više o tome u poglavlju: *Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji*).

Bez obzira na dosadašnja istraživanja, treba uzeti u obzir da su samohrani roditelji vrlo heterogena skupina unutar koje nisu svi nužno ugroženi, niti ugroženi u ostvarenju istih prava ili u zadovoljavanju istih potreba. Rast broja jednoroditeljskih obitelji indikator je koji upozorava na transformaciju obiteljske strukture. Štoviše, može se predvidjeti da će se usporedno s gospodarskim rastom i poboljšanjem općih prilika u društvu, obiteljska struktura još više pluralizirati te da će se Hrvatska u tom pogledu priključiti europskim trendovima što zahtjeva kreiranje novih mjera obiteljske politike usmjerenih za jednoroditeljske obitelji.

2. Komunikacija u obitelji

Obitelj je okruženje u kojemu polažemo temelje za daljnji život. I da, važno je kako živimo - kako se ponašamo i odnosimo jedni prema drugima i okolini, na koji se način budimo, na koji se način okupljamo, a na koji razilazimo. Svako će dijete usvojiti mnogo iz primjera koje mu dajemo svojim ponašanjem, svojim stavovima i sustavom vrijednosti. Jednako je važno o tome i razgovarati. Razgovor s roditeljem pomaže djeci da bolje razumiju međuljudske odnose, ali i da nauče izražavati svoje ideje, imenovati osjećaje i unutarne doživljaje te razvijati odnose s drugima. Komunikacijom dijete uspostavlja i usvaja norme ponašanja, gradi vlastiti sustav vrijednosti te razvija svoja očekivanja i ideje o sebi, obitelji i svijetu. Kroz razgovor dijete čuje i ono što je izgovoreno, ali osjeti i način na koji je što izgovoreno. Djeca razumiju i upijaju sve o čemu s njima razgovaramo, čak i kada su premala da bi nam odgovorila. Razgovarajući s djecom, pomažemo im da nauče nešto o sebi i drugima. Na taj način djeca lakše i s više razumijevanja oblikuju svoj identitet te bolje razumiju i prihvaćaju zašto se što događa i na koji je način to povezano s njima.

Ljudi međusobno razmjenjuju misli, osjećaje, poruke uglavnom govorom, ali i mimikom, gestom, bojom, intenzitetom, visinom i intenzitetom glasa, ponašanjem i cjelokupnim svojim biće. Obitelj utječe na dijete svojim sveukupnim načinom i stilom života kao i komunikacijom među članovima.

Baviti se problematikom obitelji teško je, ako se pritom ne govori i o dimenziji komuniciranja. Govoriti o komuniciranju u obitelji znači govoriti o jednom važnom aspektu života u njoj. Taj aspekt obiteljskog života je odnos. Komunikacija započinje odnosom i upravo odnos međusobno razlikuje obitelji. Tu se daju i primaju informacije koje utječu na ponašanje i razumijevanje sebe i drugih²⁸. Komunikacija se nekada definirala kao proces davanja i primanja informacija. Međutim, takav pristup komunikaciji danas nije dovoljno obuhvatan jer ne zahvaća prostor socijalnih i emocionalnih interakcija koje se u tom procesu razvijaju, a bez kojih nije moguće ostvariti odnos. Dakle, temelj komunikacijskog procesa su odnosi. Odnose je moguće definirati kao redovita socijalna susretanja s određenim ljudima, kroz određeno vrijeme i s perspektivom trajanja. Izgradnja odnosa s drugim ljudima, ali i njihov gubitak, najvažniji su životni događaji²⁹.

U obitelji se neprestano odvija komunikacija kojom se razmjenjuju različiti resursi (emocije, usluge, informacije) među njenim članovima. Komunikacija između članova obitelji je dvosmjerna, u njoj sudjeluju barem dvije osobe. Ona može biti verbalna, neverbalna, izravna, neizravna, zdrava, nezdrava, kvalitetna i nekvalitetna. Nekvalitetna komunikacija izvor je brojnih poteškoća u funkcioniranju obitelji³⁰.

Komunikacija između članova obitelji treba biti kontinuirana, intenzivna i kvalitetna. Ispunjavanjem ta tri kriterija obitelj će vjerojatnije osigurati postizanje uspješnog i stalnog razvoja djece, ali i ostalih članova, neprekidno unapređenje kvalitete života, obitelji kao skupine i svakog člana posebice, ujednačavanje težnji svih članova i postizanje visokog stupnja zajedništva u kojem će ciljevi svih članova obitelji biti zajednički³¹.

Razgovor s roditeljem pomaže djeci da nauče izražavati svoje osjećaje, ideje te da razvijaju odnose s drugima. Djeca upijaju i razumiju sve ono o čemu s njima razgovaramo, a osjete i način na koji je nešto izgovoreno. Razgovarajući s djecom ona lakše oblikuju svoj identitet, te uspješnije prihvaćaju zašto se nešto događa i na koji način je to povezano s njima.

Satir³² definira “zdravu” obitelj kao onu čiji članovi imaju visok osjećaj vlastite vrijednosti, komunikacija je direktna, otvorena, jasna i iskrena, dok su pravila ponašanja fleksibilna, ljudska, adekvatna potrebama i situacijama. “Poremećena” obitelj je ona u kojoj je doživljaj vlastite vrijednosti nizak, a komunikacija indirektna, neiskrena, obiteljska pravila kruta, vječna, neizgovorena. Prema istoj autorici, osjećaj o vlastitoj vrijednosti nije prirodan, on se stječe i uči, a prvo mjesto na kojem se to ostvaruje je upravo vlastita obitelj. To je moguće u obitelji u kojoj se toleriraju različitosti, pa i greške, gdje se otvoreno razgovara, a atmosfera je zdrava i razvojno stimulirajuća. Na osnovi toga moguće je zaključiti dvije stvari: osjećaj o vlastitoj vrijednosti preduvjet je za zdravu obiteljsku atmosferu, istovremeno, samo u takvoj atmosferi on se može razviti. Dakle, oni su međusobno isprepleteni i uvjetovani.

Pozitivan osjećaj o vlastitoj vrijednosti moguć je samo ako se razvija već od djetetova rođenja, unutar obitelji u kojoj dijete dobiva dovoljno povratnih informacija o vlastitoj vrijednosti, jedinstvenosti i prihvaćenosti. Dijete se poštuje zbog svoje jedinstvenosti, bez nastojanja da se razvija na način da se uklapa u već postojeće obrasce. Samo u takvoj sredini ono može dobiti osnovu za jak i snažan vlastiti identitet sa sigurnošću u sebe i svoju vrijednost³³.

Dakle, moguće je zaključiti da je obitelj koju obilježava tolerancija različitosti, pa i pogrešaka, otvorena i jasna komunikacija, zdrava i oslobađajuća atmosfera između njenih članova, gdje je osjećaj o vrijednosti svakog njenog člana visok, sredina u kojoj je moguć razvoj zdrave, snažne i sretne ličnosti djeteta, bez obzira na strukturu obitelji, a kvalitetna komunikacija u jednoroditeljskim obiteljima ključna je za suočavanje sa stresnim situacijama obitelji.

Treba znati da je dijete u vrijeme puberteta zaokupljeno brojnim problemima i da nije u stanju raditi na kvaliteti odnosa s obitelji pa su za izgradnju dobrih odnosa odgovorni roditelji. Iako nema recepta za postizanje takva cilja, nekoliko je uvjeta sasvim sigurno

no potrebno zadovoljiti. Među njih u prvom redu pripada nekoliko osnovnih činitelja kvalitetne komunikacije:

- iskrena zainteresiranost za dijete,
- pronalaženje dovoljno vremena samo za njega,
- visok stupanj tolerancije,
- poštovanje djetetovih osjećaja, stavova i želja,
- više slušanja, nego savjetovanja

Watzlawickovi zakoni komunikacije

Bašić, Koller-Trbović, Žižak³⁴ u svrhu boljeg razumijevanja komunikacije kao prostora socijalnih interakcija, dali su prikaz Watzlawickovih pravila komunikacije. Njegova teorija je važna jer uzima odnos kao polaznu točku. To je jedan od najsustavnijih pregleda karakteristika komunikacije i komunikacijskog tijeka.

Ovo je pet osnovnih pravila komunikacije:

1. Nemoguće je ne-komunicirati

U situaciji *“licem u lice”* nije moguće ne komunicirati. Čak i kad osobe jedne drugima okrenu leđa, šalju određenu poruku. Odbijanje komunikacije je također komunikacija.

2. Svaka komunikacija sastoji se iz sadržajnog i odnosnog aspekta

Temelji se na shvaćanju da poruka nosi dva tipa informacije: jednu o značajkama objekta (sadržajni aspekt) i drugu o odnosu i stavu prema poruci, drugima itd. Sadržajni aspekt se odnosi na osobine predmeta, ljudi, događaja, opise. Odnosni aspekt vezan je uz odnose između osoba koje komuniciraju i utječe na sadržajni aspekt.

3. Narav odnosa uvjetovana je interpretacijom komunikacijskih tijekova od strane partnera

Ovo pravilo ukazuje na činjenicu da svaki partner za početak određenog komunikacijskog tijeka ima svoju početnu točku prema kojoj svojoj verziji pripisuje ključnu ulogu za razumijevanje uzroka i posljedice.

4. Komunikacija može biti digitalna ili analogna

Verbalna komunikacija se koristi za razmjenu informacija znakovima, tj. jezičnim simbolima koje svatko može razumjeti na jednak način. Verbalnom komunikacijom

se razmjenjuje sadržajni aspekt poruke. Neverbalna komunikacija se služi znakovima koji omogućuju približnu predodžbu i njome se prenose poruke o odnosu. Oba načina se odvijaju istodobno, ali je neverbalni manje osviješten.

5. Tijek međuljudskih odnosa je simetričan ili komplementaran

Simetričan odnos razvija ravnopravnost i jednakost, a izbjegava različitost. Komplementarni odnos podrazumijeva različito, ali nadopunjavajuće ponašanje. Izmjena ova dva načina znak je zrele komunikacije.

2.1. SMJERNICE ZA RAZGOVOR SA DJECOM

1. Razgovarajte od trenutka kada dođe do razvoda ili do gubitka jednoga roditelja. Prije nego što priču ispričate djetetu, vježbajte je u sebi i zamišljajte što bi vas sve dijete moglo pitati. Tako ćete izbjeći neugodnu šutnju, ali i pronaći najbolji način na koji vaše dijete može razumjeti svoju priču.
2. Razgovore o razvodu i gubitku jednoga roditelja prilagodite dobi djeteta. U ranijoj dobi na početku razgovora mogu pomoći slikovnice, crtani filmovi ili pričanje priča. Važno je da način izražavanja bude prilagođen djetetu.
3. Iskrenost i istina su ključni. Trebamo pomoći djetetu da se nosi s emocijama koje priča o njegovoj obitelji može u njemu izazvati.
4. Razgovarajte često. Važno je stvoriti osjećaj otvorenosti i spremnosti za razgovor kada god to dijete poželi ili zatreba. Ponavljanje razgovora pomaže djetetu da sve bolje razumije i prihvati. Neke će teme djetetu biti zanimljive i emotivno prihvatljive u prvome razgovoru, dok će mu za prihvaćanje drugih tema trebati godine. Razgovarajte o aktualnim temama i o temama koje su djetetu važne. Primjerice, kada dijete pođe u školu, možete razgovarati o različitostima i osjećajima u vezi s time, o prijateljstvima, odnosima, prihvaćanju i odbacivanju.
5. Ako dijete ne započinje razgovor i ništa ne pita, ne znači da je nezainteresirano. Pronađite način da stvorite situaciju za razgovor. O nekim temama dijete puno toga može saznati iz razgovora u kojima ne sudjeluje izravno. Djeca se često zainteresiraju za kakvu temu onda kada se govori o kome drugome. Ponekad je dobro otvoreno pitati dijete – „Zanima li te što o maminu i tatinu odnosu poslije razvoda?”
- 6 Pomozite djetetu da izrazi svoje osjećaje. Djeca ponekad ne znaju što im se događa, ne znaju prepoznati svoje osjećaje i reći što ih je prouzrokovalo. Pomozite im da imenuju svoje osjećaje i da ih izraze. Maloj će djeci to biti lakše kroz crtanje, igra-

nje s lutkama ili oblikovanje gline, a starijoj će djeci pomoći pričanje vlastite priče, pisanje dnevnika ili razgovori sa stručnim osobama.

7. Podrška je iznimno važna kako u životu u obitelji s dvama roditeljima tako i u životu u obitelji s jednim roditeljem. Neprihvatanje ili ignoriranje djetetove priče kod njega može stvoriti osjećaj zbunjenosti, podvojenosti i srama.
8. Pravo na privatnost informacija. Dok je dijete malo, roditelji su ti koji postavljaju granice i vodeći brigu o djetetu, odlučuju koliko informacija žele dijeliti i s kime. Poslije djetete informacije o sebi može dijeliti onako kako ono odluči. Važno je naučiti kako odgovarati na pitanja i komentare okoline te tomu podučiti i dijete. Pitanja okoline ne moraju biti zlonamjerna, ali ako prelaze vaše granice, na njih ne trebate odgovarati. U redu je reći kako je to djetetova i vaša osobna stvar.

Ne tražite od djece da biraju strane! Pitanjima tipa S kim bi želio/željela živjeti? S mamom ili s tatom? dovodimo djecu u konflikt lojalnosti. Ako kažu da žele živjeti s mamom, osjećaju da su izdala tatu i obratno. Kada su postavljena pred mogućnost izbora, djeca na ovaj ili na onaj način staju uz onoga roditelja koji to od njih i zahtijeva. Znaju da je to uvjet da tog roditelja zadrže i da ih on voli – to je uvjet njihove sigurnosti. Djeci je sve do razdoblja adolescencije potrebna zaštita od odluka i odgovornosti koje su im preteške. Roditelji se trebaju dogovoriti o vremenu i načinu kontakta s odsutnim roditeljem. Roditelj koji živi s djetetom trebao bi poticati kontakt ne samo s odsutnim roditeljem nego i s njegovom rodbinom. Oni roditelji koji od djeteta očekuju i traže da stane na njihovu stranu, a odbaci onoga drugoga roditelja, zapadaju u klopku zadovoljstva što dijete izražava svojom ljubav riječima: "Samo tebe volim, mama/tata." Time je dijete postalo lijek i rješenje roditeljima.

Na taj način dijete nosi teret koji bi trebali nositi odrasli. U djetetovu je najboljem interesu da su mu dostupna oba roditelja koja će mu pružati ljubav i podršku. Roditelji ne bi trebali svoje probleme rješavati preko djeteta niti svoje interese stavljati ispred djetetovih! S obzirom na to da razvod donosi promjene u djetetov život, važno je da na vrijeme pripremite dijete kako bi ih što lakše prihvatilo. Budite strpljivi i nastavite s ritualima koji su vas i prije veselili. Time ćete djetetu vratiti jasne smjernice za život i osjećaj kontrole nad njim, što je imalo i prije.

VAŽNO! • Ne tražite od djece da prenose poruke drugomu roditelju. • Ne raspitujte se kod djece o privatnome životu bivšega partnera. • Ne vrijeđajte bivšega partnera pred djecom. • Ne tražite od djece da odluče s kim će živjeti. To je odluka koju trebaju donijeti odrasli. • Neka posjeti drugoga roditelja ne ovise o njegovu plaćanju alimentacije. • Nemojte govoriti djetetu da ga drugi roditelj voli onoliko koliko mu novca šalje. • Nemojte uvjetovati

drugome roditelju što da radi za vrijeme druženja s djetetom (osim ako niste zabrinuti za sigurnost djeteta). • Ne uključujte djecu u rasprave o imovini. • Ne pokušavajte kupiti ljubav svojega djeteta stvarima ili novcem. • Nemojte razgovarati s djecom o temama koje su za odrasle (npr. novac, teme u vezi sa seksom). • Ne očekujte da će u vašemu životu djeca ispuniti mjesto partnera koji je otišao. • Ne tražite od djece da biraju strane!

2.1.1. KAKO DIJETE DOŽIVLJAVA SMRT RODITELJA?

Najveća je odgovornost na drugome roditelju kojemu je također vrlo teško. Ipak, ne smijete zaboraviti da je i djetetu potrebna pomoć. Promatrajući vas, dijete stječe mnoge spoznaje o životu. Tako će od vas naučiti i to kako se nositi s tugom. Pogrešno je misliti da kao roditelj morate biti jaki i skrivati svoju bol. Takav način ponašanja mogao bi potaknuti i vašu djecu na zatamljivanje osjećaja, što nikako nije poželjno. Otvoreno pokažite da vam je teško. Na taj način i vaše dijete uči da je bolje pokazivati osjećaje, a ne skrivati ih. Sasvim je normalno biti tužan, razočaran, pa čak i ljut. Osim što podnosi preveliku bol zbog gubitka roditelja, dijete se suočava i s budućnošću koja će biti znatno drugačija od očekivane. Suočeno je sa spoznajom da jedan roditelj neće biti uz njega kad bude odrastalo te da ga neće pratiti na njegovu životnome putu. Jasno je da će trebati proći puno vremena da bol zbog gubitka postane manja. Šok, ljutnja, krivica, bezvoljnost i usamljenost samo su neki od osjećaja s kojima se dijete odjednom suočava. Mala djeca najčešće vide sebe kao centar svega što se događa. Djeca mogu umisliti da je nešto što su učinili ili rekli uzrok smrti roditelja. Neka su djeca izuzetno ljubazna baš zato što imaju grižnju savjesti. Važno je znati da je to reakcija djeteta na koju treba obratiti pažnju. Druga djeca pak mogu biti izuzetno nemirna samo da bi dobila kaznu koju smatraju zasluženom. Bez obzira na to koliko je roditelju teško, važno je da s djetetom razgovara i da mu objasni što se dogodilo. Pustite dijete da vam postavlja pitanja!

U razdoblju od pet do deset godina dijete bolje razumije što je to smrt, ali misli da se umrla osoba može vratiti. Mašta i zbilja se isprepliću. U tim godinama dijete shvaća da i druge osobe mogu umrijeti i da je važno zaštititi obitelj.

Dijete u dobi od devet do dvanaest godina razumije da je smrt vječna i da ćemo svi jednoga dana umrijeti. Ono također razumije da nije ničija krivica kada netko umre. Čak i ako dijete potpuno razumije značenje smrti, ono može imati problema s kontroliranjem svojih osjećaja.

Tinejdžer razumije što se dogodilo i može postaviti smrt u širu perspektivu. On zna da to što se dogodilo može utjecati na budućnost obitelji. U tome razdoblju događaju se velike promjene u djetetovu tijelu i psihi. Uz to se ono počinje osamostaljivati. Ako dijete u toj dobi izgubi jednoga roditelja, teško će se s time nositi.

2.1.2. KAKO RAZGOVARATI S DJETETOM O SMRTI RODITELJA?

Nikada nije lako priopćiti djetetu vijest da je ostalo bez oca ili majke. Smrt roditelja dijete će najbolje razumjeti ako mu sve detaljno objasnite. U protivnome može se dogoditi da dobije pogrešnu sliku ili fantaziju o onome što se dogodilo. Pokušajte ne spominjati da je preminuli roditelj otišao na nebo, postao anđeo ili pak da vas uvijek gleda odozgo jer sve to dijete može shvatiti doslovno, posebice ako je predškolskoga uzrasta. Zbog toga može postati uplašeno i zbunjeno. Izbjegnite i laži poput one da je preminula osoba otputovala. Umjesto toga radije izrecite istinu primjerenu uzrastu djeteta. Što dijete prije prihvati da je smrt sastavni dio života, da je došao kraj života osobe koju je poznavalo i voljelo, to će se prije početi suočavati s patnjom, što će doprinijeti iscjeljenju. Razgovarajte s djetetom o preminulome roditelju i pokažite da i vi također mislite na njega.

2.1.3. ŠTO JOŠ MOŽE POMOĆI?

- Korisno je razmišljati o lijepim uspomena koje djecu vežu uz roditelja koji je preminuo.
- Ne reagiraju sva djeca jednako na smrt svojih roditelja i voljenih osoba.
- Plakanje nije znak slabosti. Ono će pomoći djeci da lakše podnesu tugu.
- Razvod je vrlo stresan događaj za muškarca i ženu koji više ne mogu živjeti zajedno. Još je stresniji ako je u braku bilo djece. Ipak, upravo djeca trebaju biti u fokusu i majke i oca. Oni moraju naučiti komunicirati, svladati osjećaje i postaviti buduće ciljeve koji će zadovoljiti potrebe svakoga člana obitelji, a posebno djece.

2.2. VERBALNA KOMUNIKACIJA

Verbalna komunikacija podrazumijeva slanje poruka od davatelja do primatelja izgovorom ili pisanje određene poruke riječima. To je najčešći oblik komunikacije među ljudima, kojemu treba zahvaliti i nagli razvoj čovjekove vrste od pojave pisama na dalje³⁵. Obzirom da je cilj naše komunikacije s okolinom što precizniji prijenos informacija, bitno je prepoznati način razmišljanja i percepcije sugovornika i svoj način izlaganja prilagoditi tome. Jedna od prvih asocijacija kada se spomene verbalna komunikacija je ona o standardnom jeziku i dijalektu. Tu je zatim i stručni govor, odnosno “sleng” izrazi. Ukoliko želimo da nas slušatelj sluša, a ne samo čuje, moramo biti razumljivi, ali i približiti mu se psihički kako bismo mu omogućili da se lakše uživi u ono što mu

govorimo. Moramo mu se obraćati i izrazima koje on poznaje i koji su mu bliski. Stvar je osobne procjene maksimalnog efekta želimo li distancu i dostojanstvo ili bliskost i prisnost.

Prije obraćanja slušateljstvu, bitno je procijeniti vokabular slušatelja i prilagoditi mu svoj izričaj. Po mogućnosti i prije nego što osoba započne svoj govor, dobro je promotriti način na koji se slušatelj izražava. Ukoliko je osoba kojoj se obraćamo vizualan tip, lakše će biti predočiti joj situaciju upotrebljavajući riječi koje se odnose na vizualni kanal (“*vidiš to je bilo...*”, “*izgledalo je...*”), nego onima koje upućuju na slušni kanal (“*čuješ...*”, “*zvučalo je...*”). Svako od ljudi ima svoj preferirani kanal komunikacije, netko je vizualna osoba, netko je auditivna, netko treći je kinestetička. Dakle, tri su kanala za komunikaciju: vizualni, auditivni i kinestetički.

Potrebno je obratiti pozornost i na riječi koje slušatelji koriste, procijeniti njihov preferirani kanal i koristiti ga u svom govoru i dobit će se efekt mnogo veće razumljivosti i bliskosti. Važno je da u svakoj našoj rečenici postoje informacije, ali i redundancije, poznatog i očekivanog, odnosno modalnih izraza (odnose se na stereotipne komentare koji ne nose informaciju već daju sugovorniku vrijeme za lakše procesuiranje informacije, izražavaju naše stavove, govor čine transparentnijim i elegantnijim. To su fraze koje često i ne registriamo npr., “*podrazumijeva se...*”, “*po mom mišljenju*”, “*dakako da...*”), da bismo slušatelju dali dovoljno vremena za procesiranje informacije. Isto to se dobiva i organiziranim iznošenjem informacija, to jest tema, a ne nasumičnim praćenjem vlastitog toka misli i asocijacija.

2.3. Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija vrlo je važan i neizostavni dio cjelokupnog komuniciranja s drugima. Čine je ponašanje tijela (*držanje, usmjerenost i pokreti pri sjedenju, stajanju, hodanju i ležanju*), mimika (*pokreti čela, obraza, brade, obrva, usta*), kontakt očima (*pogled*), govorno ponašanje (*brzina, ritam, jačina i boja glasa, melodija, jasnoća, smijanje, glasovi bez verbalnog sadržaja*), gesta (*govor ruku, velike i male geste, radnje*), dodirivanje, odijevanje, prostorno ponašanje, vremensko ponašanje (*intimno, osobno, društveno i javno vrijeme za kontakte*), vanjski kontekst (*vanjske okolnosti za vrijeme komuniciranja*)³⁶.

Najčešća podjela neverbalnih znakova razlikuje tri tipa:

a) *paralingvistički* – izgovor, popratni glasovi, visina i jačina glasa, ritam i tempo govora, naglasak,

b) *kinetički* – pokreti, geste, kontakt očima, dodir, miris,

c) *proksemični* – distanca u odnosu, znakovi kontroliranja osobnog izgleda.

Mnogi autori bavili su se neverbalnom komunikacijom i do danas je zabilježeno oko milijun neverbalnih znakova. Većina se slaže da se govorni kanal prvenstveno koristi za prenošenje poruka, a neverbalnim putem se prenose međusobni stavovi i pokazuju odnosi. Ljudi često nisu svjesni neverbalnih znakova koje šalju i ne znaju ih opisati. Stoga neverbalni znakovi manje obvezuju i njima se mogu “izricati” stavovi koji bi društvu mogli biti neprihvatljivi.

Tajna uspješnosti interpersonalnog komuniciranja sastoji se u međusobnoj usklađenosti verbalnih i neverbalnih poruka. Taj proces usklađivanja verbalnog i neverbalnog dijela naše komunikacije sastoji se od tri etape. Prva etapa je uočavanje, prepoznavanje i osvještavanje vlastitog i tuđeg neverbalnog ponašanja tijekom međusobnog komuniciranja. Druga etapa je razgovor, verbalizacija, metakomunikacija u vezi s vlastitim i tuđim neverbalnim porukama. Treća etapa je zajedničko uklanjanje neusklađenosti, tj. obostrano usklađivanje uočenih i protumačenih razilaženja verbalnih i neverbalnih poruka³⁷.

2.3.1. Neverbalna komunikacija kod djece

Psiholozi Stephen Nowicki i Marshal Duke³⁸ ukazuju na činjenicu da problemi u neverbalnoj komunikaciji često otežavaju djetetovu društvenu interakciju više nego nedostatak konverzacijske vještine. Dijete koje čini pogreške u verbalnoj komunikaciji drugi će smatrati neobrazovanim ili neintelligentnim. Dijete koje čini pogreške u neverbalnoj komunikaciji izgledat će čudno. Na temelju verbalne komunikacije ocjenjujemo nečiju inteligenciju i obrazovanje, a na temelju neverbalne – psihičku stabilnost.

Neverbalna komunikacija je neprekidna, nema definiranih pravila, već se pravila uglavnom podrazumijevaju. Razumijevanje neverbalne komunikacije može djetetu pomoći da razvije samopouzdanje, da bude omiljeno i nauči suosjećati s potrebama i problemima drugih.

Nowicki i Duke navode šest područja neverbalne komunikacije u kojima djeca obično imaju teškoća te su zbog toga ponekad odbačena i obilježena:

1. *Način govora koji odudara od govora druge djece* – dijete koje dolazi u novu sredinu iz područja u kojemu se govori drukčijim narječjem ili naglaskom.
2. *Interpersonalni prostor* – dijete koje stoji predaleko ili preblizu kad razgovara s drugim djetetom ili ga prečesto dodiruje, izazvat će nelagodu kod drugog djeteta.

3. *Pokreti i držanje* – pokreti upotpunjuju emocionalni sadržaj djetetovih riječi. Npr. suviše opuštено držanje prenijet će dojam nepoštovanja ili nezainteresiranosti, premda dijete to ne osjeća.
4. *Kontakt očima* – tijekom razgovora, 30-60% vremena provedemo gledajući drugu osobu u lice. Veća odstupanja od te norme mogu se činiti nepriličnima.
5. *Zvukovi* – zvukovi kojima se prenose emocije, bilo u govoru (*ton glasa, intenzitet, glasnoća*) ili neverbalno (*zviždanje, pjevušenje, mrmljanje*) vrlo su važni. Čak i bezazlena navika kao kašljanje može dovesti do društvene odbačenosti.
6. *Izgled* – djeca se, kao i odrasli, koriste različitim načinima, recimo odjećom, nakitom, frizurom, kako bi nešto priopćila svojoj okolini. Neka djeca su zaokupljena svojim izgledom kao načinom izražavanja društvenog položaja i pripadnosti skupini. Druga djeca nesvjesna su poruka koje prenose izgledom. Djeca, a posebno adolescenti, nesvjesni svojeg izgleda u većoj su opasnosti da budu društveno neprihvaćeni.

Roditelji i nastavnici trebali bi obratiti pažnju na način neverbalne komunikacije djece. Emocionalna komunikacija podrazumijeva svijest o neverbalnom ponašanju drugih (*geste, tijela, izraz lica itd.*), kao i vlastitu neverbalnu komunikaciju.

2.3.2. Neverbalne radnje i geste

D. Morris³⁹ dijeli radnje na:

1. *Urođene radnje* – akcije koje ne moramo učiti, koje su urođene, npr. sisanje, osmjehivanje, mrštenje.
2. *Otkrivene radnje* – akcije koje otkrivamo sami za sebe, npr. prekrížene ruke, lako ih se zamjenjuje sa urođenima.
3. *Apsorbirane radnje* – radnje koje nesvjesno preuzimamo od drugih, nesvjesno podražavanje stavova, pokreta, gesti skupine kojoj pripadamo, npr. 2 prsta u obliku slova "V"
4. *Uvježbane radnje* – radnje kojima nas podučavaju, npr. namigivanje, rukovanje, pucketanje prstima itd.
5. *Mješovite radnje* – radnje stečene na više načina, npr. urođene i otkrivene radnje, modificiraju se kroz podražavanje društvenih običaja. Uvježbane radnje pretvaraju se u apsorbirane itd.

Govor tijela može otkriti govore li ljudi istinu. U nekim istraživanjima, otkriveno je

sljedeće o ljudima koji lažu:

1. *Smanjuje se učestalost običnih gestikulacija* – pokreta rukama. Ljudi nesvjesno osjećaju da bi ih pokret rukama mogao otkriti i zato ih smanjuju.
2. *Povećava se učestalost dodirivanja lica rukama* – glađenje brade, dodirivanje i trljanje nosa, češkanje obrve, povlačenje za uho i sl. Dva su najčešća – dodirivanje nosa i pokrivanje usta.
3. *Broj tjelesnih pokreta raste* – promjene u položaju trupa, iz jednog sjedećeg položaja u drugi i sl.
4. *Češće je odmahivanje rukom.*
5. *Mikroekspresija lica u laži drugačija je od one dok se govori istina.* Te izraze lica većina ljudi zapaža na nesvjesnoj razini.

Većinu ovih znakova ne treba generalizirati, ali ako se sagledaju zajedno, mogu pružiti dobru podlogu za prepoznavanje lažljivaca.

2.4. Aktivno slušanje

Koncept aktivnog slušanja naglašava kako je ovakvo slušanje od iznimne važnosti za kvalitetnu komunikaciju. Aktivno slušanje je baza komunikacije, a slanje poruka dolazi nakon što smo shvatili što se događa. To slušanje obuhvaća sljedeće elemente:

1. Iskazivanje interesa za drugu osobu, njegove teme i probleme s kojima se susreće
2. Slušanje onoga ŠTO druga osoba govori (sadržajni dio), uz potvrđivanje da ga se sluša
3. Slušanje onog KAKO druga osoba govori (formalni dio), uz pratnju na neverbalnoj razini
4. Ne kritiziranje druge osobe i njenih stavova za vrijeme slušanja
5. Kontroliranje uključivanja vlastitih stavova u razgovor

Slušanje kao komunikacijska vještina uključuje usmjeravanje pozornosti, razumijevanje, interpretiranje i pamćenje onoga što smo zaista čuli. Dakle, dolazimo do definicije aktivnog slušanja što znači slušati usredotočeno, slušati s empatijom i prihvaćanjem druge osobe, te slušati odgovorno. Neki od razloga za aktivno slušanje su:

- pokazivanje interesa i brige za govornika
- vodi do bolje informiranosti o govorniku ili situaciji

- poticanje daljnje komunikacije
- poticaj drugima da i oni vas pažljivije slušaju

Dvije osnovne stvari koje se mogu postići aktivnim slušanjem su:

1. Razumjeti, shvatiti što nam druga osoba govori
2. Provjeriti jesmo li razumjeli što nam je rekla

Neki autori smatraju da je to zato što je tempo govorenja sporiji od tempa slušanja. Tako slušatelju ostaje mnogo vremena za vlastite misli. Drugi smatraju da je stvar u vlastitoj procjeni pojedinca, vjeruje li da može čuti nešto korisno ili ako mu se čini nezanimljivo, dosadno i nerazumljivo, uopće neće ulagati napore da se usredotoči.

“Gdje god se ljudi nađu zajedno, nastoje biti slušani, međutim, vrlo su rijetko slušani jer osoba koju nastoje pridobiti da ih sluša, vrlo nestrpljivo čeka šansu da – bude slušana”.
(Jackins, 1981.)

Kako prepoznati loše slušanje?

- a) Pseudo slušanje – Situacija u kojoj osjećamo da bismo trebali slušati, ali nas ono što druga osoba govori uopće ne zanima i ne slušamo je. Tada se pravimo da nas zanima, ali krivim pokretima tijela i prenaplašenom kretanju otkrivamo se i sugovornik postaje svjestan da se ne radi o pravom slušanju.
- b) Pasivno slušanje – Nije nam do govorenja pa se prepuštamo slušanju. Zavalimo se u stolicu, pokrivamo usta da bismo sakrili povremeno zijevanje, pogled nam luta i rijetko gledamo sugovornika u oči.
- c) Otimanje riječi – Dok druga osoba govori nestrpljivi smo, lupkamo prstima ili se igramo nekim predmetom, jer želimo govoriti. Stoga slušamo tek toliko da bismo mogli ugrabiti priliku za vlastiti nastup.
- d) Jednoslojno slušanje – U ovom slučaju slušatelj prima samo jedan dio poruke (npr. verbalni sadržaj), dok se drugi dio poruke zanemaruje (npr. neverbalni).
- e) Slušanje iz zasjede – Riječ je o slušanju koje ima za cilj napad na drugu osobu. Slušamo, ali samo kako bismo uočili pogreške u izlaganju i napali je.
- f) Selektivno odbacivanje – Slušatelj prati sve što se događa, ali “ne čuje” neke dijelove koje ne želi čuti.
- g) Selektivno slušanje – Slušatelj sluša samo ono što ga posebno zanima, a oglašuje se na sve ostalo.

Prepreke koje stvara slušatelj:

Uključuje ono što ne bismo trebali govoriti i što proces slušanja ometa.

1. Usmjeravanje – Ne bismo smjeli preuzimati kontrole nad onim o čemu bi sugovornik mogao govoriti.
2. Procjenjivanje i vrednovanje – Sugovornik ne smije osjetiti da ga se procjenjuje.
3. Optuživanje – Može se reći kako se osjeća, ali na način da se ne optužuje druga osoba.
4. Agresivnost – Izbjegavati rečenice s ciljem da se drugoj osobi nanese bol ili ponizi.
5. Moraliziranje – Nepoželjne su pokroviteljske izjave o tome kako treba živjeti.
6. Savjetovanje i podučavanje – Ne dajemo sugovorniku dovoljno prostora i vremena da sam dođe do rješenja svog problema. Skloni smo ponašati se kao da jedino mi znamo što je najbolje.
7. Neuvažavanje tuđih osjećaja – Namećemo što bi sugovornik trebao osjećati. Svatko ima pravo na svoje osjećaje, makar bili neprikladni u određenoj situaciji.
8. Neprikladno pričanje o sebi – Trebalo bi izbjegavati pričanje o sebi, tijekom slušanja.
9. Etiketiranje i postavljanje dijagnoze – Saslušajmo sugovornika i shvatimo njegov način gledanja na problem.
10. Pretjerano interpretiranje – Vaše viđenje sugovornikova ponašanja ne mora imati nikakve veze sa onim što ta osoba sama misli.
11. Skretanje pozornosti – Znači skretanje razgovora s jedne teme na drugu. Najčešće kada ne slušamo sugovornika, kada nam je tema dosadna i neprivlačna⁴⁰.

2.5. Gordonov model

Gordonov model govori o tzv. “*ja-porukama*” i “*ti-porukama*”. To je koncept koji objašnjava razliku između “*ti-poruka*” – optužujućeg načina komunikacije putem koje se drugoj osobi nameće osjećaj krivnje i ujedno uči kako da prebace odgovornost na drugog, te “*ja-poruka*” – načina komunikacije koji polazi od toga kako se osoba osjeća u danoj situaciji koja je posljedica nekog neadekvatnog ponašanja.

Primjer:

Ti-poruka (negativna poruka)

Ne znaš matematiku, ne učiš i sada si dobio jedan! Neznalico!

Ja-poruka (pozitivna poruka)

Dobio si jedan iz matematike i zabrinut sam za tebe jer se bojim da ćeš zbog toga imati slabiju ocjenu na kraju školske godine pa će to onemogućiti provedbu tvojih planova za budućnost, stoga bih volio da za idući sat i uopće do kraja školske godine budeš spremniji i postigneš željeni uspjeh.

Ti-poruka (negativna poruka)

Ušuti! Stalno se dereš!

Ja-poruka (pozitivna poruka)

Zbog te vike osjećam se napeto zbog čega će na kraju doći do opće svađe i svi ćemo biti nesretni, a voljela bih da zajedno mirno riješimo probleme i budemo sretni!

Dvostruke (dvosmislene) poruke

To su poruke same po sebi suprotne i znače zapravo dvostruku “prisilu” za primatelja poruke. Takve dvostruke poruke mogu biti verbalne, neverbalne ili kombinirane. Može ih slati jedna osoba ili dvije i više. Osobito je čest slučaj dvostrukih poruka kad su roditelji u pitanju. Takve situacije su za svako dijete vrlo opasne, budući mogu dovesti do nesigurnosti, pomaka u ponašanju izazvanih dvosmislenim odnosom roditelja s djetetom⁴¹. Česte su dvostruke poruke razvedenih roditelja u vezi odgoja djece – jedan roditelj ima točno određena pravila ponašanja na javnom mjestu, za obiteljskim stolom, a drugi roditelj suprotna. O dvostrukim porukama roditelji moraju razgovarati i dogovoriti, u najboljem interesu djeteta, minimum zajedništva, pravila i postupanja.

Prihvatanje i odbijanje

U osnovi poruka koja se tiče određene osobe može imati dva osnovna značenja – prihvaćanje i odbacivanje⁴².

Prihvaćanje

Prihvaćanje može biti bezuvjetno i uvjetno, pozitivnog i negativnog predznaka. *Pozitivno bezuvjetno prihvaćanje* izraženo je porukom intoniranom tako da se prema nekoj osobi izražava pozitivan odnos, bez ikakvih ograda. Samim tim što postoji, ona je dobrodošla. Ta se poruka verbalno najčešće izražava riječima “*Volim te*”, “*Simpatičan si mi*” i slično, a neverbalna mimikom, pokretima tijela itd.

Negativno bezuvjetno prihvaćanje izražava se porukom intoniranom negativno, ali ne tako da odbija i otpisuje u potpunosti zbog nekog konkretnog neposrednog razloga.

Pozitivno uvjetno prihvaćanje verbalno se iskazuje riječima npr. “*Ovo je izvrsno napravljeno*”. U odgoju djece pozitivno prihvaćanje (stroke) ima iznimno veliko značenje jer mu otkriva kako da bude dobar.

Negativno uvjetno prihvaćanje ima isto tako važno mjesto u komunikaciji s ljudima, a pogotovo u odgoju. Takve poruke šalju se najčešće ovim riječima: “*Ne govoriš mi dovoljno jasno*”. One pomažu djetetu da svoje akcije učini još boljima, a sebe uspješnijim.

Bitno je naglasiti da u komunikacijama treba koristiti poruke poput prihvaćanja, a u odgoju djeteta to je geslo posebno naglašeno.

Odbacivanje

Odbacivanje je vrsta poruka koju treba izbjegavati, a u odnosu s djetetom, potpuno isključiti. Kao i prihvaćanje, ono može biti uvjetno i bezuvjetno, pozitivno i negativno. Odbacivanje valja potpuno izbaciti iz komunikacije. Prihvaćanje treba postati u obitelji osnovno načelo komunikacije svih članova međusobno jer će kod djeteta inače doći do zbrke i velikih problema u komunikaciji i identifikaciji s roditeljima⁴³.

Životni scenarij

Jeste li ikad učinili nešto za što ste znali da će biti loše po vas, ali jednostavno si niste mogli pomoći? Jeste li ikad donijeli neku potpuno iracionalnu odluku i poslije se pitali “*Što mi je bilo?*”. Živate li na način koji se svima oko vas, pa i vama, čini pogrešnim, ali ne znate niti zbog čega, niti kako da iz toga izađete?

Imate li problema u ostvarivanju kvalitetnih veza jer uvijek izabirete pogrešne osobe?

Razlozi za ovakva ponašanja su brojni i vjerojatno toliko raznoliki koliki je broj slučajeva, ali ipak, postoje određene zakonitosti koje je moguće zapaziti. Jedan od vjero-

jatnih uzroka za ovakva, i sva druga iracionalna ponašanja kojima smo svakodnevno svjedoci, pa i akteri, leži u nečemu što Eric Berne, osnivač psihoterapijskog smjera zvanog Transakcijska analiza (TA), naziva “životni scenariji”. Berne⁴⁴ je skrenuo pažnju na način na koji se još u djetinjstvu odgojem formiraju iracionalni obrasci ponašanja (“životni scenariji”), a koji potom u velikoj mjeri utječu na čovjekov životni put i odluke koje u životu donosi.

Jednostavnije rečeno, životni scenariji zapravo su niz informacija koje dijete na vrijednosnoj razini dobiva o svijetu i životu od svoje najbliže okoline te ih usvaja. Te informacije mogu biti djetetu davane svjesno (direktnim porukama, pričama, bajkama i slično) i nesvjesno (putem modela ponašanja roditelja, neizrečenih stvari koje utječu na ponašanja, i slično). Važno je naglasiti da dijete sve te primljene informacije, ukoliko dolaze od njemu važnih osoba, pohranjuje na nesvjesnoj razini još od najranijih dana života i da te informacije s nesvjesne razine počinju utjecati na njegovo mišljenje i ponašanje. One postaju temelj za navike, stavove, sustave vrijednosti i obrasce ponašanja odrasle osobe. Djeluju upravo, tako govori i naziv koji im je dao Berne, da s nesvjesne razine utječu na to da osoba živi i donosi odluke kao prema nekom već zacrtanom scenariju (koliko god te odluke bile za osobu negativne ili autodestruktivne).

Također, životni scenariji sastoje se od manjih komponenti koje se nazivaju “zabrane”, “naredbe” i “dozvole”. Tako postoje zabrane i dozvole na sreću, na uspjeh, na zdravlje, na bolest, na život, i mnoge druge; kao i naredbe za uspjeh, za određeno postignuće, za preciznost, za čistoću i tako dalje.

Kako bi se prikazala ova teorija konkretno, iznijet će se nekoliko jednostavnih primjera:

Primjer prvi

Dijete se razboli, međutim, da njegova majka od djetinjstva ima duboko usađen strah od bolesti djece jer joj je netko blizak umro u dječjoj dobi. Ona je možda i svjesna straha za svoje dijete, ali ne može ga kontrolirati i kad je dijete bolesno, ona postaje plačljiva ili agresivna ili nervozna. Te osjećaje svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete na razne načine – izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem. Nakon nekog vremena, dijete postaje svjesno toga da njegova majka mijenja svoje ponašanje kad je ono bolesno, i to na gore. Dijete zaključuje da ono svojom bolešću utječe na to da majka na njega viče ili plače – i logična posljedica je djetetov zaključak da ne smije biti bolesno jer je to nešto loše. Dijete se razvija u osobu koja ne želi priznati da je bolesna čak niti sama sebi, a kamloli drugima, da ne bi nekog time povrijedila (jer je time u djetinjstvu povrjeđivala majku). Dijete je steklo “zabranu na bolest”.

Primjer drugi

Dijete ima običaj da svoju sreću i veselje izražava glasnim smijehom, pljeskanjem ruku ili pjevanjem. Međutim, njegov otac pati od migrene i osjetljiv je na glasne zvukove. Majka se plaši očevih reakcija na djetetovo glasno izražavanje sreće (jer tada postaje ljut i nervozan), a i sam otac nije time oduševljen i na sve moguće načine nastoje dijete obeshrabriti u ovakvom ponašanju. To svakodnevno nesvjesno prenose na svoje dijete na tisuću sitnih načina – izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem. Uz to, majka dijete uvjerava u nešto što i sama vjeruje, da će mu se ono čemu se raduje izjaloviti ako se tome bude previše radovao i da će se sutra sigurno dogoditi nešto loše ako se danas dogodilo nešto dobro. Djetetova euforija vremenom se gasi, i ono postaje sve tiše i tiše, u strahu da svojim glasnim izražavanjem sreće neće izazvati “sudbinu” (tj. roditelje) da postane nezadovoljan njime i kazni ga nekom nesrećom. Dijete je steklo “zabranu na sreću”.

Primjer treći

Djevojčica voli slušati bajke koje joj majka priča, a najčešće bajku o Trnoružici. Majka također voli ovu bajku jer je u njoj sadržano sve ono čega nema u njezinom životu jer je udana za čovjeka kojeg zapravo ne voli, za kojeg se udala iz osjećaja usamljenosti i svojoj kćeri sada želi bolju sudbinu. Taj osjećaj svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete – izrazom lica, načinom govora, gestikulacijom, cjelokupnim ponašanjem. Na nesvjesnoj razini, kroz bajku o Trnoružici, podučava kćer o tome da je u životu dovoljno biti strpljiv i čekati (poput Trnoružice, ali ne 100 godina, već recimo 20, 25 ili 30) kako bi jednog dana princ na bijelom konju došao i odveo je u bolji život. Kćer dobiva jasnu sliku o tome kakvog princa želi za sebe. Dok odrasta, u prvim ljubavima traži sve te osobine koje mora imati njezin princ, ali, začudo – svi oni za koje ona misli da su prinčevi (šarmantni, zgodni, rječiti), ubrzo je razočaraju. Istovremeno, odbija od sebe one dečke koji ne odgovaraju njezinoj predodžbi o princu – tihe, samozatajne, običnog izgleda. Na kraju, nakon niza razočarenja, kćer se udaje u 30-toj godini iz osjećaja osamljenosti za čovjeka kojeg zapravo ne voli i ponovo svojoj vlastitoj kćeri prepričava bajku o Trnoružici. Kćer je stekla “naredbu za udaju za pogrešnu osobu”.

Primjer četvrti

Dijete odrasta u obitelji s ocem koji je rijetko kod kuće i s mladom, depresivnom majkom. Majka je osoba koja je razočarana svojim životom i ne vidi za sebe nikakvu budućnost. Za nju, život je stao u njezinoj 18 godini kad se udala; sve što se događalo prije toga, ona sada vidi kao jednu idealnu, davno izgubljenu i nepovratnu sliku sretne mladosti, a sve što se dogodilo nakon toga, vidi kao zatvor iz kojeg je

nemoguće izaći i koji je neprekidno guši. Taj osjećaj svakodnevno nesvjesno prenosi na svoje dijete. Dijete od nje uči da do svoje 18. godine (ili do trenutka ženidbe ili udaje) njegov život ima smisla, a da nakon toga prestaje smisao postojanja, jer se sve ionako svodi na beskrajn zatvor. Zato na nesvjesnoj razini odluči da tu mladost proživi najintenzivnije što može jer će sve ostalo ionako biti besmisleno. U toku mladosti nauče se na marihuanu, a potom na heroin, i umjesto da od svoje 18 godine živi u “zatvoru” bračnog života, mlada osoba radije bira “bijeg” iz tog zatvora – bijeg u ovisnost, a potom i smrt. I cijela se okolina pita “Zašto se to dogodilo?”. Ta je mlada osoba dobila jednu od najtežih zabrana – “zabrana na postojanje”.

Iz ovih primjera vidi se kako naizgled nevine stvari koje roditelji čine svjesno ili nesvjesno mogu imati dalekosežne posljedice po dijete. Djeca uče uglavnom iz onog što vide oko sebe, iz ponašanja roditelja i drugih bliskih osoba, a ne iz onog što im se govori i što bi roditelji željeli da djeca nauče. Ovakvih primjera mogli bismo navesti stotine i svi ti primjeri mogli bi ocrutati uzroke određenih ponašanja; kao što je već spomenuto, neke zakonitosti postoje, ali ipak, u životu svake osobe postoji određena kombinacija životnih scenarija i onih “normalnih”, racionalnih odluka koje su je dovele do one situacije u kojoj se nalazi. Potrebno je naglasiti da životne scenarije imamo svi mi, ali većina životnih scenarija posjeduje u sebi ravnotežu negativnih i pozitivnih elemenata koja nam omogućuje relativno “normalan” život. Neki životni scenariji mogli bi se nazvati čak i vrlo uspješnima – dok ne postanu pretjerani. Na primjer, osoba koja ima u sebi usađenu naredbu za uspjehom, vjerojatno će biti vrlo efikasna u svojem poslu, napredovati u karijeri i ostvariti kvalitetan život, ali ako je taj scenarij u njoj previše snažan, radit će i više no što je dobro za njeno zdravlje i na kraju se razboljeti. Za ovo su najbolji primjer radoholičari koji sebi ne dozvoljavaju nikakav odmor te često obole od neke teške bolesti.

Berne⁴⁵ smatra da je sve zabrane i naredbe moguće ukinuti tzv. “dozvolama” – koje se daju također na nesvjesnoj razini relevantne osobe, i koje osobama omogućuju da ostvare krajnji cilj terapije – sposobnost za postizanje istinske bliskosti s ljudima, lišene utjecaja bilo kakvih scenarija. Međutim, to je moguće učiniti u slučajevima kad osobe postanu svjesne da žive po određenom scenariju i žele to promijeniti. A što je s većinom ljudi koji toga nisu svjesni?

Životni scenariji, to jest nesvjesni obrasci ponašanja, vrlo često nose nazive određenih mitskih ili bajkovitih likova (npr. Sizif, Prometej, Ikar, Crvenkapica, Trnoružica, Škrtac, itd.). Mogućnost identifikacije s realnim ljudima i životnim situacijama vjerojatno i proizlazi iz činjenice da su oni i nastali upravo tako, to jest već su i stari narodi zapazili tendenciju da se određeni ljudi ponašaju prema određenim obrascima i tipovima ponašanja pa su ih počeli svrstavati u “grupacije”.

Priča iz života: Mrzim sebe jer unesređujem majku

Ova priča govori o izvanbračnom djetetu i njegovoj majci koju je otac njena djeteta napustio prije nego li se dijete rodilo. Osuđivanost od sredine u kojoj je živjela zbog izvanbračne trudnoće i nezainteresiranost za identifikaciju oca djeteta, imalo je ozbiljne posljedice na njezin odnos prema sebi i okolini. Majka je imala stroge zahtjeve prema svome djetetu koje je ono ispunjavalo, no ona je u njegovoj prisutnosti ili odsutnosti govorila kako ju stalno unesređuje i sramoti. Uskoro je svako djetetovo ponašanje bilo popraćeno batinama, ponajčešće jakim i živčanim šamarima. U takvoj situaciji dijete je sve više počelo nalikovati na sliku i priliku prema majčnim riječima. Kako je dijete raslo pojačavao se i njegov osjećaj krivnje. Tako je bilo sve dok dijete nije krenulo u prvi razred. Na sreću, učiteljica je osjetila da iza njegove plahosti, mucavosti ima mnogo tuge i nesreće, ali i potencijala koje je pokušala aktivirati. Učiteljica je razgovorom s majkom nastojala upozoriti na loše strane njena postupanja s djetetom. Uvidjevši da neće moći sama mnogo postići nagovorila je majku da ode u savjetovanište, naravno “zbog djetetovih problema, ne svojih”. Prisjećajući se svega što je ne znajući činila svome djetetu, opsjednuta svojom nesrećom tražila je načina kako da to popravi.

3. Prevencija poremećaja u ponašanju

Odlučili smo posvetiti posebno poglavlje zaštitnim i rizičnim čimbenicima u prevenciji poremećaja u ponašanju s obzirom da su oni jedan od čestih problema u djetinjstvu i mladenaštvu. Brojni autori ističu samohrano roditeljstvo kao rizični čimbenik. Istraživanja su pokazala da djeca iz jednoroditeljskih obitelji manje poštuju autoritet roditelja i skloniji su društveno neprihvatljivom ponašanju⁴⁶. Pokazalo se⁴⁷ da postoji povezanost između loših materijalnih prilika i nedjelotvornih stilova odgoja majki, što doprinosi objašnjenju veze između materijalne nesigurnosti, neučinkovitih odgojnih postupaka i društveno neprihvatljivog ponašanja djece.

3.1 Rizični i zaštitni čimbenici za razvoj poremećaja u ponašanja djece

Poremećaji u ponašanju *podrazumijevaju sve one pojave biološke, psihološke i socijalne prirode koje manje ili više pogađaju pojedinca i nepovoljno djeluju na njegovu aktivnost i reaktivnost te neugodno, a ponekad i štetno i opasno, utječu na druge pojedince i užu ili širu zajednicu*⁴⁸. Poznavanje zaštitnih čimbenika i opisivanje različitih stilova odgoja mogu pomoći u prevenciji razvoja poremećaja, bilo osvještavajući nedjelotvorne postupke ili osnažujući i razvijajući pozitivna ponašanja u odgoju djece.

Socijalizacijski utjecaj prvih osoba koje se brinu za dijete – *roditelja/obitelji, školskog osoblja, vršnjaka u razredu, susjeda* – primaran je za dječji razvoj. Prema socijalizacijskoj perspektivi iskustvo razvoda braka roditelja loše utječe na djecu, s obzirom da su tipovi obitelji koje nastaju kao rezultat razvoda braka manje učinkoviti u pružanju sigurnog i stabilnog okruženja za socijalizaciju djece⁴⁹.

Činitelji rizika su svi utjecaji koji povećavaju izvjesnost ozbiljnijih poteškoća⁵⁰.

Mnogi znanstvenici posebno naglašavaju⁵¹:

- svjedočenje nasilju
- reducirano vrijeme provedeno s roditeljima
- smanjenu roditeljsku kontrolu djece
- veću zaposlenost obaju roditelja
- samohrano roditeljstvo
- malo “važnih odraslih” u zajednici koji pomažu djeci učiti prilagođene socijalne i emocionalne vještine

Ono što su pokazala istraživanja⁵² jest da su navedeni rizični čimbenici u interakciji. Uz to je važno naglasiti da istraživanja upućuju da tek prisustvo tri ili više rizičnih čimbenika čini dječji razvoj kao takav visoko rizičnim. Dakle, niti jedna pojedinačna nepovoljna okolnost sama po sebi ne dovodi do negativnog ishoda, pa tako ni činjenica samohranog roditeljstva, već proces interakcije oblikuje ponašanja i stvara probleme tijekom vremena.

Što možemo učiniti kako bismo smanjili područje rizika i rizičnih čimbenika razvoja mladih, odnosno kako povećati područje kompetentnosti mladih? Kako bismo omogućili pozitivne razvojne putove kod djece, ali i prevenirali pojavljivanje problema mladih, istaknut ćemo zaštitne čimbenike koji predstavljaju unutarnje i vanjske snage koje pomažu djetetu bolje podnositi rizike ili ublažuju rizike⁵³. Oni pomažu u definiranju koncepta pozitivnog razvoja te, usprkos postojanju prethodno spomenutih rizičnih čimbenika, daju priliku za razvoj otpornosti djeteta⁵⁴. Poznato je da su djeca koja odrastaju okružena nasiljem izloženija rizičnim čimbenicima nasilnosti, međutim, znamo da sva takva djeca ne razvijaju agresivno ponašanje. Dakle, suočavajući se s rizikom, neka djeca pokazuju otpornost koja ih, ovisno o vrsti rizika, štiti od pribjegavanja, na primjer delinkvenciji, ovisnosti, neprihvatljivim prilagodbama na traumu ili nekim drugim poremećajima u ponašanju⁵⁵.

Zaštitne čimbenike moguće je jačati⁵⁶:

- promoviranjem pozitivnih veza
- podupiranjem otpornosti
- promicanjem socijalnih, emocionalnih, kognitivnih, ponašajnih i moralnih kompetencija
- podupiranjem prava na samoodređenje
- podupiranjem duhovnosti
- podupiranjem samoučinkovitosti
- podupiranjem pozitivnog identiteta
- podupiranjem vjerovanja u budućnost
- brigom za prepoznavanje pozitivnih ponašanja i prilika za prosocijalna uključivanja
- podupiranjem prosocijalnih normi (zdravih standarda ponašanja)

Za jačanje otpornosti djeteta, bitno je sagledati što je dobro i zdravo kod djeteta i njegovom okruženju, odnosno koristiti potencijale užeg i šireg okruženja djeteta.

Uspješnost pozitivnog razvoja djece ovisit će o zajedničkom radu obitelji, škole i lokal-

ne zajednice; o jačanju međusobnih napora i kompenziranjem nedostataka prisutnih u drugoj domeni.

Tablica 1. Rizični i zaštitni čimbenici te domene njihovog pojavljivanja i interveniranja⁵⁷

Rizični čimbenici	Domene	Zaštitni čimbenici
• teško dijete	Pojedinac	• uspješan učenik
• rizični vršnjaci		• prosocijalni vršnjaci
• roditelji i dijete iz disfunkcionalne obitelji • roditelji uključeni u delinkventne radnje u mladosti	Obitelj	• jake veze s obitelji • konzistentna disciplina • jasna obiteljska pravila
• nedostaje supervizija • vršnjačko nasilje	Škola	• omogućavanje uspjeha • jasna pravila
• kriminal/siromaštvo • nema programa za mlade poslije škola	Zajednica	• konstantne poruke protiv delikvencija • dosljedna primjena zakona

Neki od zaštitnih činitelja za suočavanje specifičnim zahtjevima jednoroditeljstva su:

- podrška obitelji⁵⁸;
- zaposlenje u pozitivnoj radnoj okolini⁵⁹;
- fleksibilniji raspored rada⁶⁰;
- djeca bez emocionalnih ili školskih problema⁶¹;
- postojanje čvrste socijalne mreže⁶² i
- prisustvo i postojanje adekvatnih oblika skrbi u zajednici i financijska državna potpora⁶³.

Uspješne jednoroditeljske obitelji smatraju najvažnijim čimbenikom uspješnosti svakodnevnu međusobnu interakciju, te odnos ispunjen ljubavlju, toplinom i suradnjom. U smislu postignuća, spomenute obitelji smatraju se uspješnima jer uspijevaju prebroditi brojne prepreke i poteškoće s kojima se susreću.

Socijalne mreže

Jedan od značajnih zaštitnih čimbenika na području poremećaja u ponašanju su socijalne mreže djece i mladih. Socijalna mreža predstavlja pojam koji obuhvaća sve odnose pojedinca: obiteljske, prijateljske ili stručne⁶⁴. Ona, dakle, obuhvaća formalne i neformalne odnose sa srodnicima, prijateljima, susjedima, kolegama s posla⁶⁵. Označava trajnije i kontinuirano komuniciranje među točno određenim, međusobno povezanim subjektima⁶⁶. Čovjek može istovremeno pripadati različitim socijalnim mrežama koje mogu biti zasnovane na srodstvu, obrazovanju, prijateljstvu, zanimanju, religiji te na nizu drugih interesa pojedinaca. Spremnost ulaganja vlastitih snaga u održavanje mreže socijalnih odnosa ovisi o obilježjima ličnosti, vanjskim okolnostima kao što su bliskost ili daljina postojećih kontakata, ali i o cjelokupnoj situaciji. Značaj socijalnih mreža vidljiv je na različitim razinama pojedinca, obitelji i čitavog društva. Pozitivne socijalne mreže usmjerene su zaštititi svojih članova, prevenciji negativnih životnih događaja, odnosno unapređenju života članova takvih mreža. Neformalne socijalne mreže temelje se na tzv. primarnoj solidarnosti, odnosno na emocionalnoj povezanosti svojih članova. Time nadopunjuju rad institucija u pružanju pomoći, osobito u području obiteljskog života.

Razmišljanje Marine E. (13 god.): Obitelj su moje sestre, moja mama, moja baka, moja teta; ponekad razmišljam i o mom tati, no one su najvažnije osobe u mom životu. Takvu obitelj želim i svojoj djeci.

Socijalne mreže sastavljene su iz **primarnih, sekundarnih i tercijarnih mreža** jedne osobe.

Primarne mreže predstavljaju ukupnost socijalnih odnosa pojedinca u njegovom životu, osobnoj sredini koju čine obitelj, prijatelji, poznanici.

Sekundarne mreže odnose se na globalne društvene mreže socijalnih institucija koje predstavljaju šire sustave života pojedinca, npr. škole, dječji vrtići, sud.

Tercijarne mreže stvaraju most između svijeta primarnih mreža i sustava sekundarnih mreža – grupe za samopomoć, organizacije civilnog društva.

Socijalna mreža može stvarati uvjete za stvaranje novih veza (među ljudima) ili ih u tome ograničavati⁶⁷. Važnost socijalne mreže i njezine gustoće posebno se očituje u stresnim životnim situacijama. Veća gustoća socijalne mreže u pojedinim će situacijama imati pozitivan utjecaj, dok će u drugima biti otežavajući čimbenik u prilagodbi.

Primjerice, u slučaju gubitka roditelja, širi krug osoba koje okružuju dijete, olakšat će njegovu prilagodbu, a kod razvoda braka – bivšim supružnicima će biti otežani uvjeti stvaranja novih veza, izvan uskog kruga ljudi uključenih u užu socijalnu mrežu razdvojenog para⁶⁸. Ipak, istraživanja pokazuju da će žene vjerojatnije više tražiti pomoć od mreže nego muškarci⁶⁹.

Postoje teškoće u traženju pomoći od okoline, osobito u društvima koja zagovaraju autonomiju/individualnost, a uloga roditelja koji ne živi s djetetom svodi se najčešće isključivo na financijsku roditeljsku skrb.

Prema istraživanju⁷⁰, samohrani roditelji osjećaju da najveću podršku i razumijevanje dobivaju prvenstveno od vlastite obitelji i svoje djece te drugih bliskih osoba kao što su njihovi prijatelji i kolege s posla, a ona se sastoji najvećim dijelom od emocionalne podrške te pomoći u nekim praktičnim životnim situacijama, npr. čuvanje i briga za djecu, podrška kroz razgovor itd., dok je najmanja količina podrške vidljiva od drugog roditelja i njegove obitelji, te raznih institucija kao što su Crkva i centar za socijalnu skrb.

Otac moje djece sasvim je sigurno najvažnija osoba u njihovom životu, iako ja imam drugačiji stav o tome jer je malo tu, malo ga nema, ali čini se da takvo njegovo ponašanje njih ne smeta.

Oni jako vole moju mamu. Ona je uvijek bila tu i za mene i za njih i pružala nam u svim situacijama podršku, posebice meni kad sam prolazila teško razdoblje razvoda. Uvijek sam se mogla osloniti na nju – izvodila bi djecu na izlete, ili jednostavno bila s nama kod kuće.

(Ines K., majka Mirne i Marka)

U situacijama nastanka jednoroditeljske obitelji (bez obzira radi li se o smrti bračnog druga, razvodu braka ili rađanju izvanbračnog djeteta), ali i općenito kada govorimo o razvijanju i održavanju socijalnih mreža, moguće je raditi na:

1. održavanju mreže, odnosno pozitivnih odnosa neke socijalne mreže, primjerice, održavati pozitivne odnose s djedom i bakom djece supružnika s kojim djeca više ne žive;
2. proširenju postojeće mreže – osoba se nastavlja oslanjati na postojeću mrežu, ali je novim kontaktima i socijalnim odnosima proširuje;
3. redefiniranju mreže njenim produbljanjem – postizanjem kvalitativnih promjena postojećih odnosa unutar mreže;

4. saniranju socijalnih mreža – radikalnoj promjeni socijalne mreže, tako da osoba više ne sudjeluje u određenoj mreži ili da razvrgne neke kontakte;
5. jačanju okoline socijalne mreže, npr. izgradnji centra za obitelj gdje stručnjaci različitih područja (psiholozi, socijalni radnici, pravnici) mogu pomoći u konkretnoj brizi za djecu, te u prevladavanju osobnih problema, kao i provedbom obiteljske terapije.

Odluku o tome koju (odnosno, koje) od istaknutih 5 strategija primijeniti, osoba donosi ovisno o specifičnosti životne situacije, a za pomoć se uvijek može obratiti stručnjaku (u prilogu – popis institucija, organizacija). Poticaj za jačanje okoline socijalne mreže mogu dati sami samohrani roditelji angažmanom u udrugama ili na neki drugi primjeren način (više u poglavlju: Civilno društvo i jednoroditeljske obitelji).

3.2. Samovrednovanje i poremećaji u ponašanju mladih

Samovrednovanje je aktivnost pomoću koje se često mogu “prognozirati” različiti oblici ponašanja.

Wylie⁷¹ izvještava o velikom broju studija koje pokazuju da osobe s negativnim samovrednovanjem, odnosno osobe s niskim samopoštovanjem, imaju značajno više emocionalnih i motivacijskih problema od osoba s umjerenim ili visokim samopoštovanjem. I izvještaji kliničkih psihologa sugeriraju da su osobe niskog samopoštovanja češće uključene u različite terapije sa svrhom promjene ponašanja. One su i češće hospitalizirane zbog emocionalnih poremećaja ili poremećaja motivacije ponašanja.

Coopersmith je također naglašavao da su osobe niskog samopoštovanja sklone depresiji, da su letargične i sklone odvajanju od ljudi, te da se pasivno prilagođavaju zahtjevima okoline. Slični rezultati dobiveni su kod djece, kod adolescenata, ali i kod odraslih. Lacković-Grgin (1994) smatra da bi se povezanost samopoštovanja i depresije mogla objasniti sličnošću procesa koji im leže u osnovi, što potvrđuju Workman i Beer (1989) te Patton⁷².

Zanimljivi su rezultati istraživanja stresa kod djece i adolescenata⁷³. Ranije se smatralo da u stresu (zbog razvoda, bolesti ili smrti roditelja, ili sličnih nepovoljnih životnih događaja) obrambeni mehanizmi, odnosno strategije suočavanja sa stresom služe obrani samopoštovanja. Međutim, utvrdilo se da samopoštovanje, kao relativno stabilna osobina ličnosti, nije povezano s takvim stresnim doživljajima, već da je ono zapravo medijacijska varijabla. O njoj će ovisiti efekti stresa, odnosno ponašanje u stresu, kao što su npr. emocionalne reakcije, somatske reakcije i dr. Dakle, nisko samopoštovanje

nije izvor depresivnog ponašanja, ili poremećaja u ponašanju, već ono samo određuje hoće li neki izvor poremećaja doista proizvesti poremećeno ponašanje.

Kernis i suradnici⁷⁴ utvrdili su da se samo stabilno samopoštovanje javlja kao modulator odnosa između samopoštovanja i depresije. Utvrdili su da stupanj samopoštovanja (visoko ili nisko) nije dobar prediktor depresije kod osoba s nestabilnim samopoštovanjem. Ako je osoba stabilno niskog samopoštovanja, ona je doista više izložena riziku depresivnosti od osobe koja ima stabilno visoko samopoštovanje.

Nakon razvoda braka, na samopoimanje (odnosno, svijest o sebi) adolescenta utječe ljubav, razumijevanje, iskrena briga i privrženost roditelja⁷⁵. Na razvoj samopoimanja koje je bitno za pozitivan razvoj djeteta važnu ulogu igra i kako dijete doživljava roditelje, gdje su istraživanja pokazala da će na pozitivan razvoj samopoimanja najviše utjecati roditeljska ljubav, a najnegativniji utjecaj na razvoj samopoimanje djeteta roditeljsko odbacivanje. Prema tome, život u jednoroditeljskoj obitelji nije nužno negativan za razvoj djece, koliko na njihovo samopoimanje mogu utjecati sukobi u obitelji ili nezadovoljstvo roditelja⁷⁶.

Samopoštovanje i samopouzdanje

U našoj okolini sve su popularnije teme emocionalne inteligencije, samopouzdanja i samopoštovanja, no ono što se vrlo često susreće u svakodnevnom radu je da se ti pojmovi i njihova značenja ili ne prepoznaju ili miješaju.

Godine 1930., u SAD-u su počela istraživanja samopouzdanja i rezultati su donijeli zaključke da je manjak samopouzdanja produkt pretjeranog kritiziranja djeteta roditelja.

U posljednjih pedesetak godina vrlo je prisutna potreba za vjerom u sebe i u svoju uspješnost i kvalitetu kao glavni preduvjet uspjeha u životu te jedan drugačiji trend – trend pretjeranog hvaljenja. Iako se životni uspjeh najčešće mjeri u materijalnim stvarima, to je potaknulo na razmišljanje o utjecaju emotivnog na naš životni put. Vrlo često se može čuti kako ljudi govore “prekrasno”, “fantastično”, “predivno” u želji da nekoj osobi, ili djetetu potiču samopoštovanje, no zapravo rezultat njihovih nastojanja postaje osoba s “prevelikim” egom i samopouzdanjem. Osnovna razlika između ta dva pojma upravo je način kako se grade i kako ih osoba osjeća⁷⁷.

Kada se beba rodi, za nju će svi odmah reći da je ona sama po sebi savršena, dragocjena, jedinstvena. Dijete dobiva sve te pridjeve samo zato što postoji; nije mu potrebno dokazivanje, nastup ili bilo koja druga akcija da bi dobilo potvrdu u našim očima. Što se onda događa s tom istom djecom kada narastu? Roditelji počinju primjećivati njihove nedostatke, koje do tada nisu uviđali.

Samopoštovanje je egzistencijalna kvaliteta, na nju se oslanjaju postojanje i sposobnosti mijenjanja. Dobiva se rođenjem, služi kao unutarnja kvaliteta, kao “kraljeznica” koja osobu drži uspravno usprkos okolini i njezinom utjecaju.

Ljudi s visokim samopoštovanjem su mirni i zadovoljni sobom, oni vjeruju da vrijede i bez potvrda izvana, iz svoje okoline. Znaju ili prepoznaju svoje dobre i loše strane i prihvaćaju ih kao takve. Znaju kada se trebaju mijenjati i znaju da to mogu učiniti. Mogu prihvatiti svoj neuspjeh, krivicu i nositi se s njima jer znaju da ih to ne čini lošim osobama.

Primjer:

Djevojčica s visokim samopoštovanjem kada uči plesati balet i prepozna da joj to ne ide, da se u njemu ne može naći, pomišlja da to nije slobodna aktivnost za nju, ili da možda nije talentirana za balet. Djevojčica s niskim samopoštovanjem kojoj ne ide plesanje baleta pomišlja da nije dobra ni u čemu, da je glupa i nesposobna.

Samopouzdanje je mjera sposobnosti, u čemu je netko dobar ili loš, ona je vanjska kvaliteta. Izgrađuje se interakcijom s roditeljima, prijateljima, susjedima itd. Ono omogućuje hrabrost u pojedinim situacijama, samouvjerenost, obavljanje određenih zadataka s vjerom u sebe. Ona štiti od lošeg utjecaja okoline, od ljudi koji pokušavaju uvjeriti druge kako su “mali i beznačajni” kako bi oni s lakše vladali njima, ona je “štit”, iako često i “štaka”.

Problem je to što je teško biti samouvjeren na svim područjima pa tako uvijek postoji neki aspekt života u kojem nismo sigurni u sebe i u svoje mogućnosti, te je potrebno naglašavati svoje dobre strane da bi se ove druge što manje vidjele.

Primjer:

Povučeni dječak sa slabim samopouzdanjem je upućen da se počne baviti sportom. On nakon nekog vremena postaje jako dobar košarkaš i njegovo samopouzdanje raste i postaje vesela i otvorena osoba. Za vrijeme treninga slomi zglobov i ne može više nastaviti svoju karijeru niti se baviti sportom i vrlo brzo postaje ponovo pretjerano povučen. Sport je bio njegova “štaka”, ako mu ga oduzmete, ponovo ste mu oduzeli i samopouzdanje. On ne zna je li u išemu osim toga dobar.

Česta situacija koja se spominje⁷⁸ u kontekstu odgoja djece je situacija na toboganu. Dijete se po prvi puta usudilo popeti na tobogan i s njegovog vrha viče “Mama, gledaj me” (tražeći potvrdu svojih osjećaja). Majka ga pogleda i kaže “Bravo! Kako si ti pametan!” (daje mu potvrdu znanja), ili kaže “Pazi da se ne ozlijediš” (daje mu poruku da ne vjeruje da će uspjeti), umjesto da kaže “Hej! Izgleda zabavno!” (i potvrdi da dijete ima pravo na uzbuđenje i zabavu koju osjeća radi svog novog dostignuća). Ovakvim

primjerima djecu se uči da nije bitno “biti”, već je važno samo “biti dobar”, da nije bitna egzistencija, već samo uspjeh.

Osjećaj samopoštovanja uključuje pet karakteristika⁷⁹:

- osjećaj sigurnosti
- osjećaj identiteta
- osjećaj pripadnosti
- osjećaj svrhe
- osjećaj osobne kompetencije

Razvijanje osnovnih karakteristika samopoštovanja vrlo je bitno rano u životu, jer ono odlučuje kako će se djeca ponašati i učiti. Djeca koja posjeduju visoko samopoštovanje su spremna na učenje, dobro surađuju s drugima, uživaju u novim izazovima i visoko su motivirana. Djeca s visokim samopoštovanjem postaju uspješni ljudi.

Djeca kojoj nedostaje samopoštovanje ne uče toliko dobro, osjećaju se nekompetentima i kompenziraju to kritiziranjem uspjeha drugih.

Ona postaju preosjetljiva i previše zabrinuta mišljenjem drugih o njima, da bi na kraju i gubila motivaciju. Kada se pojavi problem, ona često okrivljuju druge i nalaze izgovore za sebe.

Djeca kojoj nedostaje samopouzdanje vjeruju da ionako neće uspjeti, tako da će rijetko uložiti napor potreban za uspjeh. Nakon uzastopnih neuspjeha, ona postaju potpuno uvjereni da ne mogu uspjeti. Kao rezultat svega toga njihov stupanj samopoštovanja i motivacija padaju još niže. Istraživanja pokazuju da djeca kojoj nedostaje samopoštovanje često postaju neuspješna, delinkventi, korisnici sredstava ovisnosti i da ne završavaju školu⁸⁰.

Za razvoj doživljaja djelotvornosti i osnaživanja djeteta ili njegove okoline značajne su socijalne vještine. Socijalne vještine se odnose na niz specifičnih vještina od vještina djelotvornog roditeljstva, komunikacijskih vještina djece i roditelja, vještina konstruktivnog rješavanja sukoba⁸¹.

Što roditelji mogu učiniti za samopoštovanje svoje djece?

Roditelji mogu promijeniti mišljenje djeteta i osjećaje o sebi, i mogu razviti svaku od pet karakteristika samopoštovanja. Mogu ga izgraditi načinom na koji razgovaraju s djetetom, očekivanjima koje mu postavljaju i iskustvima koja omogućuju djetetu. Na-

ravno, postoji i niz stvari koje ne bi smjeli činiti. Ne bi smjeli štiti dijete od zahtjevnih i teških situacija, prihvaćati bilo koju kvalitetu onog što dijete učini ili smišljati izgovore za dijete kada ono upadne u nevolju. Ova ponašanja uglavnom potiču pad samopoštovanja jer se dijete ne uči susretu s neuspjehom i problemima.

Ovo je generalni pristup koji bi trebalo slijediti na putu izgradnje samopoštovanja djeteta. Treba napomenuti da pretjerano hvaljenje i glorificiranje djece naravno nije poželjno. Ono stvara “umišljenu” djecu, djecu koja ne znaju procijeniti vlastite sposobnosti što ih često dovodi u situacije da zbog toga stradaju.

Usprkos tome, još uvijek je česta pojava da se u odgoju koristi nasilje. Nasilje pouzdano uništava samopoštovanje, a nije bitno upotrebljava li se ono kao metoda održavanja moći, kao izraz nemoći ili u duhu totalitarnih uvjerenja da “malo nasilja nije štetno”. Nasilje kratkoročno rađa strah, nepovjerenje i osjećaj krivnje, a dugoročno ljutnju, nisko samopoštovanje i ponovo – nasilje.

3.3. Stilovi odgoja

Roditeljstvo predstavlja niz aktivnosti koje uključuju mnoga specifična ponašanja koja odvojeno i zajednički utječu na razvoj djece⁸². Roditeljsko ponašanje može predstavljati neosporno velik zaštitni potencijal u situacijama povećanog rizika, ali može isto tako biti i dodatni izvor stresa kod djeteta.

Primjerice, istraživanja su pokazala kako su djecu koja manifestiraju poremećaje u ponašanju, roditelji odgajali koristeći negativne odgojne postupke kao indiferentnost, strogost, fizičko kažnjavanje, zanemarivanje i odbacivanje⁸³.

Postoje različite definicije toga što odgojni stil podrazumijeva, ali je u istraživanjima moguće pronaći osnovnu poruku koja upućuje na definiranje odgojnog stila kao generalnog pravca koji roditelji slijede u odgoju, odnosno kao osnovne tendencije u roditeljskim postupcima prema djetetu⁸⁴.

Ovdje ćemo se osvrnuti na utjecaj različitih stilova odgoja na osobine djeteta.

Iako pojedina ponašanja mogu utjecati na razvoj djeteta, isticanje nekog specifičnog ponašanja zasebno bilo bi pogrešno. Obrazložiti ćemo koncept stilova odgoja koje je razvila Diana Baumrind koji nastoji objasniti normalno roditeljstvo, dakle, ono koje se ne odnosi na roditeljstvo koje uključuje zanemarivanje ili zapuštanje, a polazi od postavke da se normalno roditeljstvo temelji na kontroli, tj. pretpostavlja da je primarna uloga roditelja utjecati na djecu, podučavati i kontrolirati ih⁸⁵.

Stilovi odgoja obuhvaćaju dva temeljna elementa roditeljstva: odgovornost i zahtjeve,

a pokazalo se da utječu na djetetovu socijalnu kompetenciju, obrazovna postignuća, psihosocijalni razvoj i prilagodbu te načine suočavanja s problemom.

Važno je napomenuti da u stvarnom životu nema potpuno čistog odgojnog stila, nego je on rezultat različitih kombinacija i situacija i njega stvaraju roditelji u svom odnosu prema djetetu⁸⁶.

Popustljiv odgoj znači ponašati se na prihvatljiv i afirmativan način prema impulsima, željama i postupcima djeteta. Roditelj se konzultira s djetetom o politici donošenja odluka i daje objašnjenja obiteljskih pravila, daje tek poneka pravila o odgovornosti-ma u kućanstvu i pristojnom ponašanju, predstavlja se djetetu kao resurs koji može koristiti prema željama, ne kao aktivnu osobu odgovornu za oblikovanje ili promjenu budućeg ponašanja, dopušta djetetu organizirati vlastite aktivnosti koliko god je to moguće, izbjegavajući provođenje kontrole, a dijete ne ohrabruje na poštivanje definiranih pravila, pokušava koristiti razum, ali ne koristi autoritet kako bi postigao svoj cilj.

Često se događa da se upravo samohrani roditelji, u novonastaloj situaciji odluče posvetiti isključivo djeci, pri tome zanemarujući svoje potrebe, ispunjavajući djetetu i najmanju želju, ne postavljajući granice, a sve kako bi nadoknadili odsutnost drugog roditelja⁸⁷.

Iako se ovaj stil odgoja smatra kreativnim i originalnim, ignoriranje lošeg ponašanja zapravo ne daje djetetu informaciju o tome koje je ponašanje prihvatljivo. Bez intervencije, dijete nasilnik pobjeđuje, dok pasivno dijete gubi – što je predispozicija za kasniju ulogu žrtve u životu.

Također, slabiji roditeljski nadzor i neorganizirani stil provođenja slobodnoga vremena, koji se naziva “izlasci i zabave”, najvažniji su prediktori slabijeg školskog uspjeha i češće uporabe opojnih sredstava⁸⁸.

Autoritaran odgoj znači oblikovati, kontrolirati i vrednovati ponašanje i stavove djeteta prema vlastitom sustavu standarda ponašanja, obično formiranom prema nekom višem autoritetu. Roditelj smatra da je poslušnost vrlina i koristi kažnjavanje i primjenu sile za obuzdavanje samovolje u trenucima kada su djetetova ponašanja i vjerovanja u konfliktu s roditeljevim. Takav roditelj vjeruje u ugrađivanje instrumentalnih vrednota poput poštovanja autoriteta, poštovanja rada, očuvanja reda i tradicionalne strukture. Ne ohrabruje verbalno primanje i davanje, vjerujući kako bi dijete trebalo prihvatiti riječ roditelja kao istinu. U povijesti, ovaj je stil odgoja bio dominantan i efektivan kod društava koja su prolazila kroz male promjene i koja su prihvaćala jedan način obavljanja poslova, primjerice u poljoprivredno – industrijskim društvima kada su djeca učila oponašajući, primjerice roditelja, kako saditi i žeti⁸⁹, ali postoji jednako i danas.

Ovaj stil odgoja nije adekvatan u društvima koja vrednuju jednakost, izbor i inovaciju.

Autoritativno odgajati dijete znači usmjeravati aktivnosti djeteta, ali na razuman, bitnom orijentiran način. Roditelj ohrabruje verbalno primanje i davanje i dijeli s djetetom razloge za pojedina postupanja, odnosno objašnjava djetetu granice koje postavlja. Vrednuje, kako ekspresivna, tako i instrumentalna obilježja; kako autonomnu samovolju, tako i disciplinirani konformizam. Dakle, iskazuje čvrstu kontrolu u pitanjima neslaganja između roditelja i djeteta, ali ne koči dijete ograničenjima.

Prepoznaje vlastita posebna prava odrasle osobe, ali i djetetove individualne interese i posebnosti. Autoritativan roditelj potvrđuje djetetove trenutne kvalitete, ali postavlja i standarde za buduća ponašanja. Koristi rasuđivanje (objašnjavanje), jednako kao i autoritet za postizanje ciljeva. Ne temelji svoje odluke na grupnom konsenzusu ili individualnim željama djeteta, ali se ne smatra nepogrešivim.

Osobine djece u odnosu na stilove odgoja⁹⁰:

Popustljiv odgoj

- loša kontrola osjećaja
- buntovnost i prkos kada netko osporava njihove želje
- niska upornost u izazovnim zadacima
- antisocijalno ponašanje

Autoritaran odgoj

- anksiozno, povučeno i nesretno određenje
- negativne reakcije na frustraciju (djevojčice će vrlo vjerojatno odustajati, a dječaci postati nasilni)
- dobar uspjeh u školi (usporedivo i kod djece autoritativnih roditelja)
- manja vjerojatnost društveno neprihvatljivog ponašanja (npr. zloupotreba droga, vandalizam)

Autoritativan odgoj

- živahna i sretna djeca
- dobro razvijena kontrola osjećaja
- razvijene socijalne vještine
- smanjena rigidnost glede osobina povezanih sa spolom, primjerice prisutna osjetljivost kod dječaka, samostalnost kod djevojaka

Zašto autoritativan odgoj djeluje?

Dijete će se vjerojatnije pridržavati i internalizirati kontrolu koja mu se čini razumnom (nije samovoljna, proizvoljna). Brižni roditelji koji su sigurni u standarde koje postavljaju djeci, pružaju modele brižne skrbi, kao i za samouvjerenost, stalno ponašanje. Kada je djetetu model ovakav roditelj, daje mu se mogućnost stjecanja vještina kontrole osjećaja, razumijevanja osjećaja i socijalnog razumijevanja.

Roditelji koji kombiniraju toplinu s racionalnom, razumnom kontrolom, vjerojatno će odgojiti čvrstu djecu. Autoritativan roditelj postavlja takve zahtjeve djeci koji odgovaraju sposobnostima djeteta za preuzimanje odgovornosti za svoje postupke. Djeca s vremenom nauče da su sposobne individue koje mogu samostalno uspješno ispunjavati zadatke. Na taj način jača se samopouzdanje, kognitivni razvoj i emocionalna zrelost.

Nedosljednost roditeljskog odgoja, odnosno djeca koja su se često fizički kažnjavala pokazuju povećanu agresivnost, a autori često ističu kako je agresivnost u dječjoj dobi jedan od najboljih prediktora maloljetničke delinkvencije⁹¹. Kažnjavanje djeteta koje nije jasno povezano s njegovim ponašanjem neće mu pomoći da shvati pravilo. Takvo hirovito ponašanje roditelja može stvoriti predodžbu kod djeteta kako je nasilje prihvatljiv i uobičajen način izražavanja osjećaja.

Uz koncept Diane Baumrind, spomenut ćemo i teoriju roditeljskog prihvaćanja – odbijanja autora Ronalda P. Rohnera (1984). Radi se o teoriji socijalizacije koja nastoji objasniti i predvidjeti načine na koje roditeljsko prihvaćanje i odbijanje utječu na bihevioralni, kognitivni i emocionalni razvoj djeteta te na funkcioniranje pojedinca u odrasloj dobi.

Roditeljsko odbijanje može se manifestirati na dva načina: u obliku neprijateljstva i agresije usmjerene prema djetetu te u obliku indiferentnosti i zanemarivanja djeteta. Neprijateljstvo uključuje raspon osjećaja od negodovanja i neodobravanja do ljutnje, srdžbe i gnjeva, dok indiferentnost podrazumijeva nedostatak brige i interesa za dijete. Oba oblika roditeljskog odbijanja (agresivnost – neprijateljstvo i indiferentnost – zanemarivanje) dovode do toga da se dijete osjeća nevoljeno i odbačeno. Nediferencirano odbijanje je takva vrsta odbijanja uslijed kojeg se dijete osjeća neprihvaćeno bez jasne percepcije agresivnosti/neprijateljstva i/ili indiferentnosti / zanemarivanja od strane roditelja⁹².

Nasuprot roditelju koji odbija, nježan roditelj koji pozitivno vrednuje svoje dijete i koji mu pruža emocionalnu podršku prenosi djetetu osjećaj da je ono vrijedno, što se povezuje sa dječjim samopoštovanjem, kako u djetinjstvu, tako i u mladenačkoj i ranoj odrasloj dobi⁹³.

Učinci razvoda mogu biti dugotrajni i traumatski za djecu i oba roditelja. Djeca mogu djelovati kao da nemaju poteškoća, ali kako rastu, načini na koje se odnose s drugima i sudjeluju u odnosima, posebno romantičnim vezama, često odražavaju osjećaje povezane s razvodom roditelja. Razvod roditelja ima utjecaj na formiranje ideja o braku i obitelji. Roditelji i ostale važne odrasle osobe u životu djeteta, koji prepoznaju značenje razvoda mogu pomoći djeci u suočavanju s osjećajima izazvanim razvodom te djeca okružena podrškom, iskrenom komunikacijom i dovoljnom količinom informacija osjećaju manje štetnih posljedica razvoda. Različite su reakcije djece na situaciju razvoda i ovise o dobi djeteta, njegovoj zrelosti, odnosu sa svakim od roditelja, odnosu između roditelja prije, tijekom i nakon razvoda, vještini u međusobnoj interakciji roditelja i interakciji s djecom, kao i o dostupnoj mreži socijalne podrške u obitelji i zajednici. U kojoj mjeri će dijete iskazivati poteškoće, ovisi, između ostalog, o ponašanju roditelja. Roditelji su oni koji imaju odgovornost za kvalitetu odnosa sa svojom djecom i u takvoj teškoj situaciji i važno je da unatoč nizu teških osjećaja s kojima se sami suočavaju, mogu staviti dijete i njegove interese na prvo mjesto⁹⁴.

3.4. Nedjelotvorni i djelotvorni odgojni postupci

Nedjelotvorni, odnosno djelotvorni oblici ponašanja mogu znatno utjecati na razvoj samopoštovanja djece, a time i na razvoj poremećaja u ponašanju djece.

Kada jednoroditeljska obitelj nastaje razvodom braka ili raskidanjem izvanbračne zajednice, briga, odgoj i uzdržavanje djece ostaje zajednička odgovornost oba roditelja. Prema nekim procjenama barem šestero od desetero djece barem će neko vrijeme živjeti u domu sa samo jednim roditeljem prije no što navrší osamnaest godina⁹⁵. U tim je slučajevima izuzetno važno postići završavanje emocionalno – bračnog partnerstva, ali ne i prekid komunikacije i kontakta bivših bračnih partnera kao roditelja. Bivši bračni partneri trebaju ostati i dalje roditelji svome djetetu/djeci te zajednički donositi odluke, kada se one tiču djeteta. Kao što ima osjećaj uspjeha roditelj koji živi sa djetetom, tako treba imati osjećaj uspjeha i roditelj koji ne živi s djetetom. Odvojen život od roditelja ne znači da je taj roditelj “manje” roditelj od onog s kojim dijete živi. Bitno je da drugi roditelj ima sve informacije o djetetu te da zajednički donose odluke.

Tijekom svoga života stvaramo različite odnose, neki su manje dobri i kvalitetni, a neki više. Kakav će odnos biti, ovisi o našem pristupu. Glasser⁹⁶ razlikuje nedjelotvorne odgojne postupke i još ih naziva ubojitim ponašanjima. On ih smatra “*pravim ubojicama*” svakog odnosa i to ne samo odnosa između roditelja i djece, već i odnosa

u koje stupamo tijekom cijelog života: partnerskog, profesionalnog, rodbinskog, prijateljskog, susjedskog⁹⁷. Navodi sedam nedjelotvornih oblika ponašanja: kritiziranje, okrivljavanje, prijetnja, kažnjavanje, potkupljivanje, žaljenje i prigovaranje.

Nedjelotvorni oblici ponašanja

Nedjelotvorni oblici ponašanja prisutni su i u odnosima djece i roditelja, što je potvrdio i rad stručnjaka s roditeljskim grupama u kojima su roditelji proširili popis nedjelotvornih ponašanja⁹⁸:

- zanovijetanje
- propovijedanje
- optuživanje
- uspoređivanje
- prijetnje
- vikanje
- udaranje
- omalovažavanje
- stvaranje osjećaja krivnje
- pretjerivanje
- ucjenjivanje
- ponižavanje
- obeshrabrivanje
- odustajanje
- generaliziranje
- omalovažavanje odgojnih postupaka drugog roditelja

Vrlo često nismo svjesni svojih nedjelotvornih ponašanja, znamo i vidimo da nešto ne funkcionira, ali ne možemo napraviti odmak od trenutne situacije i uočiti svoje osobne pogreške. Ono što je vrlo često prisutno kod roditelja, a pripada u nedjelotvorne oblike ponašanja su *vikanje*, *zanovijetanje*, *pretjerivanje* i *nedosljednost* koje smo izdvojili kako bismo ih detaljnije obrazložili.

Nedjelotvorni oblici ponašanja mogu otjerati “dijete” u ovisničko ponašanje. Tim ponašanjem sam roditelj tjera svoje dijete u ovisnost, naravno nesvjesno, ali ipak to čini.

Kako bi se spriječilo dobro je uočiti svoja nedjelotvorna ponašanja.

Filipović (2005) iz svoga praktičnog iskustva kao dominantni nedjelotvorni odgojni postupak navodi vikanje. U procjeni učestalosti nedjelotvornih odgojnih postupaka, na prvo su ga mjesto stavili i roditelji i djeca. On uvodi u obitelj način komunikacije koji ubrzo prihvate i djeca, ali se sada radi o tome tko će vikati glasnije i duže.

Dok je vikanje u domeni roditelja, ono im se čini posve prikladnim i prihvatljivim odgojnim postupkom. Oni njime žele postići da ih dijete sluša, da čini ono što oni žele. Ako prijenos želja, informacija, uputa i zahtjeva vikanjem postane pravilo u domu, može se dogoditi da se od vikanja ne čuju riječi koje se izgovaraju. Realno je pretpostaviti da će u svakoj obitelji povremeno biti povišenih tonova. Ali ako su oni rijetki, naglasit će snagu roditeljskog zahtjeva ili negodovanja. Ako su svakodnevna pojava, pretvorit će se u naviku koja će umanjiti vrijednost međusobnih odnosa.

Odmah iza vikanja je zanovijetanje: *“Zašto nisi to napravio? Kad ćeš konačno pospremiti? Koliko ti puta to trebam reći? Rekla sam ti već pedeset puta!”*. Ako neki zahtjev morate ponoviti pedeset puta bez rezultata, očigledno je da on ne djeluje i da treba mijenjati način komuniciranja. Na trećem mjestu je pretjerivanje: *“Ako odmah ne ispraviš svih 10 jedinica, više nikada nećeš smjeti...”*.

Na visokom mjestu je nedosljednost. Nedosljedan roditelj poručuje svom djetetu da ni sam ne drži do svog zahtjeva. Zašto bi onda bolji odnos prema roditeljskim zahtjevima imala djeca? Djeca vrlo brzo uvide da zahtjev roditelja nije nešto što ne bi mogle promijeniti i neznatne okolnosti, a roditelji najčešće odustaju od svojih zahtjeva zato jer nisu spremni u njihovo ostvarenje uložiti onoliko energije koliko ono zahtijeva. Zato je bolje ne postavljati zahtjeve od kojih će se odustati i razmisliti prije nego se izabere neki odgojni postupak. Ako je ponašanje djeteta zbunjujuće, može se reći: *“Ne mogu ovog trena odlučiti kako bi bilo najbolje postupiti. Moram malo razmisliti pa ću ti reći za pola sata (sat, do kraja dana)”*. Nakon zadanog roka, postoji obveza roditelja reći svom djetetu donesenu odluku i onda to i provesti. Odluka ne smije ovisiti o trenutačnom raspoloženju. Ona se mora temeljiti na dogovorenim pravilima i realnim činjenicama: *“Jasno mi je da ne možeš svih deset jedinica ispraviti u kratkom roku, ali možemo napraviti plan kako da to učiniš u razumnom roku. Koji rok ti smatraš prihvatljivim? Imaš li ti kakav plan? Želiš li da ti ja pomognem napraviti plan?”⁹⁹*.

Djelotvorni oblici ponašanja

Kako postoje nedjelotvorni oblici ponašanja, tako postoje i oni suprotni, pozitivni oblici ponašanja s kojima stvaramo odnose kakve svi želimo – dobre, kvalitetne, tople,

poticajne. Glasser ih naziva djelotvornim odgojnim porukama, odnosno povezujućim navikama, a među njih pripadaju: slušanje, podržavanje, ohrabrivanje, poštivanje, vjerovanje, prihvaćanje i pregovaranje¹⁰⁰.

U *Knjizi za roditelje* Filipović ističe sljedeće oblike djelotvornog ponašanja¹⁰¹:

- iskazivanje ljubavi,
- razumijevanje onoga što dijete govori,
- uvažavanje drukčijeg stava i mišljenja,
- dijalog,
- kompromis,
- pohvala,
- strpljenje,
- informiranje,
- pomaganje u traženju izbora,
- dosljednost,
- određivanje i pridržavanje pravila,
- određivanje i proširivanje granica,
- pronalaženje dobrih osobina u drugima,
- njegovanje prijateljskih odnosa,
- razvoj samopoštovanja.

3.5. Nenasilno rješavanje sukoba

Sve brojnija, suvremena istraživanja¹⁰² pokazuju kako život u jednoroditeljskoj obitelji neće samo po sebi negativno utjecati na razvoj djeteta, već na dijete utječe niz drugih čimbenika (između ostalih, dječja prisutnost nasilju) te kako je potrebno razvijati socijalne vještine u cilju osnaživanja djeteta. Samohrane majke smatraju¹⁰³ da samohrana kućanstva pokazuju veću kohezivnost nego dvoroditeljska te imaju više vremena za posvećivanje djeci i mogućnost odgoja djece u skladu s vlastitim uvjerenjima (ne moraju pregovarati vrijednosti i uvjerenja s drugim roditeljem). Ovim uspješnim jednoroditeljskim obiteljima na čelu su majke koje su prepoznale važnost prekida svađa i sukoba i razvoja partnerskog odnosa s drugim roditeljem u odgoju djece (okonča-

vanjem međusobnih sukoba, kako bi se usmjerilo dobrobiti djece) i stvaranju novih odnosa s djecom u novonastaloj obiteljskoj strukturi¹⁰⁴. U nastavku se objašnjava sukob i najčešći načini ponašanja u sukobu uz prikaz pravila za konstruktivno rješavanje sukoba.

U životu se svakodnevno susrećemo sa sukobom – u obitelji, na radnom mjestu, među prijateljima. Većina ljudi misli da je sukob iznimna situacija i da je nužno destruktivan, no sukob je istovremeno i opasnost i prilika.

Sama riječ nam nešto govori o njezinom značenju. Latinska riječ *confligere*, najbolje opisuje najproširenije značenje, *udariti u što*. Za razliku od toga, kineski znak za istu ovu riječ, sastoji se od znaka opasnost i znaka prilika. Naš izraz, koji bi nam trebao biti najbliži i najpotpuniji u njegovom značenju označuje sukob, ili zajedničku sudbinu.

Izvori brojnim sukobima nalaze se u zapravo zdravim i uobičajenim razlikama među ljudima, različitim sustavima vrijednosti, stavovima, očekivanjima, potrebama, dobi, osjećajima, načinu ponašanja. Kada dođu u sukob, ljudi različito reaguju: neki se povlače, neki napadaju dok treći taktiziraju. To nam pokazuje da postoje određene vještine koje mogu pomoći zadržati kontrolu i učinkovito, a nenasilno riješiti sukob na zadovoljstvo sukobljenih strana.

Postoji pet najčešćih tipova osoba kakve se mogu susresti u sukobu¹⁰⁵:

Osoba koja izbjegava sukobe jer ne želi sebe dokazivati

Takve osobe često nisu prodorne, ravnodušne su spram problema i ishoda sukoba čak i ako o njemu ovisi njihova budućnost, vrlo često su to upravo osobe koje imaju nisko samopoštovanje.

Osoba koja se prilagođava

Ona želi surađivati s drugima da bi imala svoj mir i zadržala svoj status, no istovremeno odbija zastupati svoje interese. Takve osobe nisu prodorne i vrlo često su žrtve.

Osoba koja se natječe

Ona želi reći svoje, boriti se za sebe i iznijeti i objasniti sve svoje stavove, no uglavnom nije spremna saslušati drugoga, što dovodi ili do toga da bude po njenom ili do toga da se ne pronade nikakvo rješenje.

Osoba koja reagira traženjem kompromisa

Osoba koja malo surađuje i malo zastupa suradnju. Iako je ta osoba spremna i reći i slušati, kompromisom se često dobije obostrani osjećaj prevarenosti i nitko nije potpuno zadovoljan. Ova osoba često uzima ulogu spasitelja koji održava stvari lijepim i sigurnim.

Osoba koja zastupa suradnju

Osoba koja nastoji da se svi uključeni u sukob čuju i saslušaju druge, kako bi se suočili s izvorom sukoba koji leži ispod sadašnjeg problema. Ovaj način ima najviše šanse da se svi osjećaju pobjednicima.

No nemojmo zaboraviti da svi načini rješavanja sukoba nisu dobri, ali ni loši sami po sebi. Neki od njih će zasigurno, samo produbiti sukob.

Najčešći pogrešni načini rješavanja sukoba su¹⁰⁶:

Pokoravanje

Ciljevi pokoravatelja su ostvariti pobjedu, poraziti protivnika i dokazati da je u pravu. Ovakav oblik sukoba je “borba za pobjedu” (brakorazvodna parnica, pravo na uzdržavanje djece).

Nedostaci ove metode rješavanja sukoba:

- na taj se način stvara obrazac u kojem je moć uočljiva i koristi se na destruktivan način
- dominantna strana koristi moć i prednost te stvara nezdrave odnose
- jedna strana kontrolira drugu
- “gubitnik” je nužan pa se stvara želja za osvetom

Izbjegavanje

U ovom načinu jedna ili obje strane se prave da sukoba niti nema kako bi on sam od sebe nestao. Ovo je vrlo česta strategija ljudi koji nemaju dovoljno samopouzdanja za suočavanje s problemom. Vrlo je čest i strah da će naša borba za prava biti percipirana kao neprijateljsko ponašanje, a također i da bi borba mogla dovesti do poraza, odnosno da nikamo neće pripadati ukoliko se suprotstave ili da će doći do rata bez pravila u kojem će svi biti gubitnici.

Nedostaci ove metode su:

- izbjegavajući sukob uskraćuje se mogućnost osobnog rasta i razvoja
- izbjegavanje samo odlaže sukob, koji kasnije može biti i gori, a propušta se prilika da teškoće do kojih je došlo potaknu na nove ideje i mišljenja
- izbjegavanjem sukoba postaju sve veće frustracije, a često se i grade stavovi na krivim i neprovjerenim pretpostavkama, što opet pojačava sukob.

No, ne mora se od svake razlike u mišljenju stvarati sukob; razlike često nisu tako

značajne, te ih je neki puta potrebno prihvatiti. Dobrim vođenjem razrješenja, svi mogu dobiti. Sukob se može ponekad i odložiti ukoliko smatrate da nije pogodno mjesto ili vrijeme za njegovo rješavanje, ali ga je svakako potrebno rasvijetliti.

Cjenkanje

Ovo nikako nije dobar način rješavanje sukoba. Kompromisom, na ovaj način, ne postiže se trajno niti djelotvorno rješenje; jedna strana nastoji iskoristiti svoju moć traženjem načina za pridobivanje druge strane. Ovim načinom se uglavnom uništavaju odnosi na duge staze.

Krpanje ili pristup brzih rješenja

Pristupom brzih rješenja sukob ne prestaje, nego se naprotiv traže nove prilike za njegovu izbijanje. Primjer toga je kada se sukob dvojice kolega na poslu rješava s različitim radnim vremenom, različitim korištenjem godišnjeg odmora ili razmještanjem stolova.

Nedostaci ove metode su:

- ovaj pristup stvara dojam da su osnovni problemi odstranjeni dok su u stvari prava pitanja ostala nerazjašnjena,
- obje strane u sukobu ostaju pri svojem i kruto se drže svojih stajališta,
- ovaj pristup oslabljuje sve strane jer ne razvija proces u komunikaciji koji bi mogao biti djelotvoran ubuduće.

Igranje uloga

Svaka osoba može u toku svog života imati različite uloge – kao zaposlenik, kao član obitelji, kao prijatelj. Problem nastaje kada se neka od uloga proširi na većinu ili čak na sve životne situacije. Kada su u sukobu, ljudi se često skrivaju iza svoje uloge. Društvo daje svakoj socijalnoj ulozi određeni status, očekivanja, moć i prava, a ta podjela često nije pravedna.

Nedostaci ove metode:

- mogu se ustaliti nepravedni odnosi i sustavi
- onemogućuje se osobama nižeg socijalnog statusa da sudjeluju u rješavanju sukoba
- broj mogućih rješenja je ograničen
- stvaraju se neprijateljski odnosi

Ne smije se zaboraviti da na svaki sukob utječu prošli odnosi s osobom u sukobu, sadašnji osjećaji prema njoj, dosadašnje iskustvo u sukobima, osjećaji u vezi sa samim sobom i sve predrasude i stereotipi.

U svakom sukobu postoji temeljni uzrok koji određuje ponašanje, a to ponašanje opet rađa sukobom¹⁰⁷. Osnovni uzrok sukoba često je jedna od naših nezadovoljenih potreba. Maslow je postavio teoriju o pet osnovnih grupa motiva koji imaju hijerarhijsku vrijednost. To su redom: fiziološki motivi, motivi sigurnosti, ljubavi, poštovanja i samoostvarenja.

Događa se da u trenucima sukobljavanja, osoba na drugoj strani ne shvaća koja potreba se nalazi u osnovi sukoba te se može doimati da je riječ o sitnici. Usprkos činjenici da nije moguće svaku potrebu pojedinca zadovoljiti, osoba ima pravo izreći o kojoj je potrebi riječ te je na taj način barem djelomično zadovoljiti. Izbjegavanje sukoba ne rješava sukob, već zapravo povećava napetost u međuljudskim odnosima.

Svrha sukoba je pružanje mogućnosti da se naši problemi, nezadovoljene potrebe iznesu na svjetlo dana. Time se sukob prihvaća te, nakon što se preispita ozbiljnost sukoba, njegovo trajanje, cilj, utjecaj sukoba na okolinu, u konačnici pridonosi međusobnom razumijevanju.

Ponekad će u sukob biti potrebno uključiti posrednika jer jedna ili više strana:

- nijeće svaku odgovornost za nastali sukob ili krivnju prebacuje na drugoga
- ne može priznati i imenovati svoje osjećaje
- ne može slušati bez prekidanja
- iskrivljuje ili manipulira onim što sugovornik kaže
- ima vidne znakove ozbiljne depresivnosti, straha, prisilnih misli, ponaša se neuračunljivo
- pod utjecajem je psihoaktivnih sredstava, u pijanom stanju ili pod utjecajem droga ili drugih sredstava ovisnosti

Posrednik je neutralna strana, osoba koja vjeruje kako postoji rješenje prihvatljivo uključenima u sukob te da ga sudionici sukoba mogu sami naći.

Obitelji samohranih majki pokazale su se vješte u prepoznavanju kada trebaju tražiti pomoć stručnjaka, prije nego se razviju ozbiljniji problemi u obitelji¹⁰⁸.

Niz je prednosti medijacije u rješavanju obiteljskih sukoba¹⁰⁹, u odnosu na rješenja sukoba i sporova koja donose sudovi ili treće osobe unutar socijalnih službi:

1. Odluke donose oni koji s njima trebaju živjeti, na koje se i odnose, a ne treća strana. Zadržavanje kontrole unapređuje samopoštovanje i dignitet članova obitelji.
2. Samostalno donošenje odluka povećava vjerojatnost ostvarivanja sporazuma (skrbništvo nad djecom, financijska podrška i roditeljski plan imaju veću vjerojatnost

održavanja ako su zajedno osmišljeni). Čak i kada se ne postigne sporazum, medijacija je korisna jer osigurava bolje uvjete komunikacije i povećava međusobno razumijevanje.

3. Obiteljsko posredovanje “briše” granice između pravnih, emocionalnih i praktičnih aspekata sukoba. Cilj medijacije je racionalno donošenje odluka uzimajući u obzir cjelokupne potrebe osoba.
4. Razvijanje trajnog roditeljskog partnerstva uslijed zajedničkog interesa za dobrobit djece.
5. Medijacija je uvijek usmjerena naprijed, u budućnost, na ono što sudionici žele.
6. Rješenja postignuta medijacijom mogu se lakše mijenjati, kada se okolnosti promijene.
7. Medijacija pruža značajno iskustvo učenja kako pregovarati i iskustvo postizanja sporazuma u teškoj situaciji.
8. Medijacija omogućava da se održi obiteljski sustav donošenja odluka i zadrži odgovornost za kvalitetu života članova obitelji.

U Hrvatskoj se obiteljsko posredovanje primjenjuje uglavnom kod razvoda braka, što omogućuje Obiteljski zakon iz 2003. godine. Sladović¹¹⁰ navodi kako praksa pokazuje da je i nakon “uspješnog” razvoda braka i sporazuma o svim bitnim elementima, upravo područje roditeljske skrbi za djecu izvor nastavka sukoba bivših supružnika, pri čemu im je često potrebna stručna posredovateljska pomoć, u prvom redu zbog zaštite interesa djece.

Kako bi sukob služio izgradnji i poboljšanju međusobnih odnosa, istaknut ćemo neka pravila koja ga mogu učiniti pozitivnim.

1. Borba ZA odnos

Borba za odnos označava temeljni stav pozitivnog sukoba – sukob ima cilj unaprijediti određeni odnos, a ne borbu protiv partnera. Potrebno je izbjegavati sukobe kojima je motiv borba protiv osobe s kojom smo u sukobu, a usmjeriti se na zajednički problem. Time se odlučuje za zajedničku borbu za dobar odnos.

2. Usmjeravanje na glavni predmet svađe

U sukobu je potrebno ne unositi stare sukobe ili uvrede. Time se otežava usmjeravanje na glavni predmet razmirice kao i mogućnost pozitivnog rješenja.

3. Imenovanje osjećaja, neoptuživanje

Tijek i dobar ishod razmirice sigurno će otežati vrijeđanje, omalovažavanje partnera.

Umjesto usmjeravanja na optuživanje, potrebno je govoriti o osjećajima i pri tom ih konkretizirati što je više moguće (bez uopćavanja, poput nikada, uvijek, svi kažu). Govoriti o osjećajima prije, za vrijeme i poslije razmirice. Ako se osoba osjeća bolje nakon razmirice i to kaže na glas, situaciju će učiniti opuštenijom.

4. Slušanje suprotstavljene strane

Osobi s kojom ste u svađi, potrebno je dati priliku da ispravi, odnosno objasni svoje postupke ili riječi koje su vas povrijedile. Pri tome se može objasniti kako je pojedini postupak doživljen, ali istovremeno biti otvoren za mogućnost da ste možda i u krivu.

U obrazlaganju, potrebno je biti jasan i kratak, a partneru treba dati dovoljno vremena da govori, bez prekidanja i upadica. Kako bi se što bolje shvatili razloge za određeno ponašanje, partnera se mora nastojati slušati, a ne smišljati odgovor i time propustiti čuti bitno.

5. Isticanje pozitivnih osjećaja

Ne smiju se zaboraviti spomenuti pozitivni osjećaji.

6. Smiren govor

Brz govor povećava napetost te je potrebno usporiti govor – govoriti prirodno i polako, a ne govoriti visokim tonom. Visok i kreštav ton djeluje napadački. Također, osobu s kojom ste u sukobu treba gledati u oči.

7. Odgoda razgovora

Kada se osjeti umor, ili da je situacija napetija nego što je jedna od strana spremna prihvatiti, molba za odgodom uz određivanje vremena u kojem će se nastaviti razgovor bit će konstruktivnija. Motiv za odgodu sukoba pri tome ne bi smio biti izbjegavanje sukoba jer se tako odaje djetinji odnos prema problemima.

8. Donošenje zajedničkog zaključka

Kod okončanja rasprave, dobro je donijeti neke zajedničke odluke u svezi budućeg ponašanja i djelovanja. Smatrate li da je problem rješiv ili nije? Bi li se problem mogao riješiti uz pomoć posrednika? Možete li se dogovoriti o posredniku? Ako je problem nerješiv, kako izbjeći nove, možda veće probleme?

9. Sukob bez pobjednika – gubitnika

U sukobu koji je motiviran borbom za dobar odnos nema pobjednika, odnosno gubitnika jer tako odnos gubi. Ovo saznanje pomoći će u usmjeravanju k pravoj svrsi sukoba.

Ako se, nakon što se sukob nastojao riješiti, utvrdi kako za postojeći problem nema rješenja potrebno je pokušati pronaći način kako živjeti s problemom. Takva odluka se donosi svjesno, odlučuje se ne žaliti na postojeći problem te da se neće preuzeti uloga mučenika. Tako se, okončanje dugotrajnih sukoba razvodom braka, ako se istovremeno gradi stabilno okruženje za djecu, a roditelji postaju zdraviji, znatno smanjuje rizik za probleme kod djece¹¹¹.

4. Ovisnosti i roditeljsko ponašanje

Problem ovisnosti kod nas, ali i u svijetu, ogromnom brzinom zauzima prva mjesta na ljestvici socijalno-zdravstvenih problema. Među rizičnim grupama za razvoj ovisnosti ubrajaju se i jednoroditeljske obitelji. Rezultati pojedinih istraživanja su pokazali da djeca rastavljenih roditelja imaju pet puta veći rizik za “skretanje” u ovisničko ponašanje nego djeca koja žive u cjelovitoj i skladnoj obitelji¹¹².

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, ovisnost predstavlja stanje fiziološke ili psihičke ovisnosti o bilo kojoj tvari koja djeluje na središnji živčani sustav. To stanje karakteriziraju promjene ponašanja i druge psihičke reakcije koje uključuju prisilu za povremenim ili trajnim uzimanjem sredstava ovisnosti kako bi se postigao njihov psihološki učinak ili da bi se uklonila neugoda ako se uzimanje prekine¹¹³. Uz pojam *ovisnosti* veže se i pojam *zlouporabe* koja podrazumijeva *uporabu psihoaktivnih sredstava izvan zdravstvenih ili društveno prihvaćenih normi i to u opsegu koji će vjerojatno izazvati mentalnu disfunkciju, poremećeno ponašanje, tjelesne poteškoće i narušene društvene odnose*. Posljedica zlouporabe jest ovisnost o pojedinom psihoaktivnom sredstvu.

Ovisnost se može manifestirati na dva područja, na psihičkom i fizičkom, na temelju čega razlikujemo dvije vrste ovisnosti: *psihičku* i *fizičku* ovisnost.

Psihička ovisnost očituje se snažnim psihičkim porivom za uzimanjem psihoaktivne tvari, tako da to postaje glavna preokupacija ovisnika. Ni ljubav, roditeljska ili bilo koja druga, ni društveni status, ni nagrada ili kazna, bez obzira na veličinu i težinu, ne mogu nadomjestiti sredstvo koje jedino može riješiti iznimno teško psihičko stanje apstinencijske krize ovisnika. Osoba će poslije određenog razdoblja prilagodbe imati osjećaj smanjenja poriva za uzimanjem droge, nevoljkosti, deprimiranosti i ostalih psihičkih simptoma (jer tjelesnih u početku nema), ali će se oni vraćati od vremena do vremena i u nekim situacijama.

Fizička ovisnost očituje se tjelesnom potrebom za drogom o kojoj je stvorena ovisnost. U slučaju nedostatka tvari javljaju se tjelesne smetnje koje mogu biti vrlo teške – ovisno o sredstvu ovisnosti, vremenu apstinencije i ovisničkom stažu. Fizička se ovisnost, za većinu sredstava, osim kod medicinski izazvane, u pravilu javlja zajedno s psihičkom zbog čega se često spominje kombinirana ovisnost¹¹⁴.

Razlikujemo nekoliko sredstava ovisnosti. Uz pušenje, najrasprostranjenija je ovisnost o alkoholu. Podaci govore da u Republici Hrvatskoj ima 250 000 ovisnika o alkoholu, a na liječenju završi tek svaki osmi ovisnik¹¹⁵. S obzirom na činjenicu da od alkoholizma

ne obolijeva samo pojedinac, nego i njegova obitelj, broj bolesnika se obično množi s tri ili četiri. Iza alkoholizma slijedi ovisnost o psihoaktivnim drogama, odnosno narkomanija. U zdravstvenom sustavu tijekom 2022. godine zbog zlouporabe opojnih droga tretirano je 6 078 ovisnika, od kojih je 641 po prvi put bilo na liječenju. Ukupan broj liječenih osoba, kao i onih koji su se prvi put javili na liječenje, porastao je u odnosu na 2020. i 2021. godinu, no i dalje je manji u odnosu na godine prije pandemije COVID-19¹⁶. Ovisnostima o alkoholu i drogama se u posljednjih petnaestak godina pridaje velika pažnja, postoje dobro razvijeni mehanizmi liječenja. No, s obzirom da je u društvu prisutan stalni trend rasta broja ovisnika, postavlja se pitanje kvalitete i dostatnosti dosadašnjih preventivnih programa. Potreban je stalni razvoj i unapređenje postojećih preventivnih programa te kontinuirana financijska potpora državnih i lokalnih vlasti.

Paralelno s tehnološkim razvojem, danas je sveprisutan razvoj i novih oblika ovisnosti kao što je ovisnost o internetu, video igricama, mobitelima, kockanju i klađenju u koje mladi ljudi vrlo često i neprimjetno upadaju, jer ti oblici djeci najčešće predstavljaju izvor znanja, zabave i igre. Ne smiju se izostaviti niti druge ovisnosti poput ovisnosti o hrani, lijekovima, osobama, duhanu i kavi kojima su mladi ljudi, ali i njihovi roditelji, također podložni.

4.1. Ovisnost o alkoholu, drogama i duhanu

Ovisnost se razvija kroz duži vremenski period različit za različita sredstva ovisnosti. Na razvoj ovisnosti utječu različiti čimbenici: od društvene situacije, do osobnog stanja duha i psihe pojedinca, društva u kojem se pojedinac kreće kao i brojnih drugih čimbenika. Jedan od čimbenika razvoja je i dostupnost sredstva koje izaziva ovisnost jer sva sredstva nisu ravnomjerno dostupna, npr. razlika postoji između dostupnosti alkohola, droga i cigareta i dostupnosti igara na sreću i interneta. Razvoj ovisnosti ovisi o vrsti sredstava, njegovoj prihvaćenosti u društvu, kulturi pijenja, drogiranja ili ne drogiranja, kartanja ili ne kartanja, postojanju pozitivnih ili negativnih stavova.

Na razvoj ovisnosti utječe trajanje intervala uzimanja, kao i količina, iako je dokazano da se kod nekih sredstava već nakon prvog uzimanja, znanstvenim metodama mogu dokazati karakteristične, iako suptilne promjene, a za neke je potrebno vrijeme od nekoliko mjeseci, pa čak i godina.

Ovisnost ima negativne posljedice na čovjeka jer izaziva somatske, psihičke i socijalne posljedice kojima su obuhvaćeni, u početku samo pojedinac, a vrlo brzo nakon toga, njegova obitelj i šira okolina.

4.1.1. Ovisnost o alkoholu

Svjetska zdravstvena organizacija alkoholizam je definirala kao socijalno medicinsku bolest u koju upadne pojedinac uslijed prekomjernog i dugotrajnog konzumiranja alkoholnih pića¹¹⁷. Na predispoziciju za alkoholizam utječe kombinacija bioloških, psiholoških i sociokulturoloških čimbenika. Eksperimentiranje s alkoholom i pušenjem ne mora nužno značiti i izražavanje poremećaja u ponašanju, već ono može biti odraz želje djece u ranoj adolescenciji da se prikažu zrelijima i odraslijima u društvu svojih vršnjaka¹¹⁸.

Konačna medicinska dijagnoza se može postaviti samo ako su tri ili više slijedećih kriterija bili izraženi tijekom prethodne godine:

1. jaka želja ili nagon za uzimanjem psihoaktivnih tvari
2. teškoće u samosvladavanju, ako osoba pokuša prestati uzimati ili u kontroli količine uzete tvari
3. apstinencijski sindrom
4. dokaz tolerancije, kao što je količina tvari koja se zahtjeva da bi se ostvarili učinci postignuti uzimanjem manjih količina tvari (jasni primjeri uočavaju se u onih ovisnika o alkoholu koji su uzimali dnevne količine alkohola dostatne da onesposobe ili ubiju umjerenog potrošača)
5. progresivno zanemarivanje alternativnih užitaka ili interesa – obiteljske i radne obveze, uzrokovano uzimanjem tvari
6. nastavljanje s uzimanjem tvari, usprkos jasnim dokazima o štetnim posljedicama, kao što je oštećenje jetre ili depresivno raspoloženje, koje je posljedica prekomjernog uzimanja psihoaktivne tvari¹¹⁹.

Treba uložiti veliki napor da osoba koja prekomjerno uzima tvari postane svjesna prirode i opsega problema.

Kako prepoznati alkoholičara

U našoj kulturi vrlo rijetko susrećemo osobe koje ne konzumiraju alkoholna pića, posebno ako smo i sami konzumenti. U društvu je vrlo često prisutna slaba kritičnost prema alkoholičarima. To je osoba:

- koja ne može bez alkohola – opsjednuta je pijenjem, stalno ima razlog za pijenje, npr. proslava rođendana, imendana, rođenje, pobjeda ili poraz športskog kluba, obilježavanje nečije smrti, završetak bolovanja ili godišnjeg odmora, svađa sa suprugom,

bolesti roditelja, loša politička ili šira ekonomska situacija

- koja ne može normalno funkcionirati dok ne popije
- koja može izdržati najduže do godine dana bez alkohola, a onda nadoknađuje propušteno i često pije još veće količine
- koja ima trajni gubitak kontrole pijenja

Alkoholni problemi obično nastaju kad društveno pijenje postane toliko intenzivno da ga okolina više ne prihvaća jer remeti odnose na radnom mjestu ili u obitelji. U ovoj fazi radi se o psihičkoj ovisnosti, a u nekim slučajevima slijedi fizička ovisnost s gubitkom kontrole pijenja i apstinencijskim smetnjama kao što su tremor i znojenje te patološka žudnja za alkoholom ako alkohol nije dostupan neko vrijeme jer unos alkohola smanjuje apstinencijske poteškoće. U početku tolerancija na alkohol raste, a sa napredovanjem bolesti se smanjuje. Pijenje alkoholnih pića dobiva prednost pred svim ostalim aktivnostima te se javljaju problemi. U toj fazi izmjenjuju se pokušaji apstinencije i recidivi, ovisno o vanjskim uvjetima i raspoloženju bolesnika. Mnogi alkoholičari negiraju svoj problem umanjujući količinu stvarno popijenog alkoholnog pića ili skrivaju alkohol u kući ili na radnom mjestu. Alkoholizam može biti kombiniran s pušenjem (više od 90% alkoholičara puši duhan), te s ovisnošću o drugim tvarima.

Socijalni problemi ili socijalni znakovi alkoholizma (bračni, obiteljski, radni, društveni) su:

- gubitak kvalitetne komunikacije u braku: udaljavanje od supruge ili supruga, ozbiljna seksualna udaljenost do odbojnosti, uz što se javlja alkoholna ljubomora. Među bračnim drugovima svakodnevne su ili učestale svađe, vrlo česte tzv. "tihe mise", a nerijetko dolazi i do fizičkih obračuna kao i prijetnji rastavom ili same rastave.
- udaljavanje od djece: izbjegavanje kontakata s djecom zbog grižnje savjesti od lošeg roditeljstva, nedostatak osnovnih informacija o djeci
- nepoznavanje njihovih razrednika, prijatelja, njihovih problema, potpuni gubitak komunikacije. Djeca se nerijetko srame svoga roditelja koji pije, ne žele da roditelj odlazi u školu, neugodno im je kada sretnu roditelja na javnom mjestu.

Drugi dio socijalnog zakazivanja očituje se na:

- radnom mjestu na kojem dolazi do niza problema, a ponekad i degradiranja na poslu. Kod pojedinca se javlja nekompetentnost kao i osjećaj manje vrijednosti uslijed opadanja kvalitete rada kao i vrlo čestih izostanaka s radnog mjesta i korištenja bolovanja. Tijekom radnog vijeka zbog bolovanja izgube 10 godina radnog staža, a radna sposobnost i životni vijek skraćuju se za 10 – 20 godina. Tijekom radnog dana

izostaju s posla u prosjeku 60 – 90 minuta. Vrlo česti su otkazi, a isprika se nalazi u neslaganju sa šefom, “podmetanju” kolega, a istovremeno se ne vidi problem u osobnom alkoholizmu.

- općem društvenom okruženju u kojem su ponašanja alkoholičara ispod očekivanog ponašanja s obzirom na njegovo obrazovanje, socijalni i kulturni milje kojem pripada.

Problem alkoholizma kod pojedinca može se prepoznati i po fizičkim znakovima alkoholizma koji se ogledaju u: crvenilu lica, “alkoholičarskom nosu”, ispucanim kapilarama na obrazima, stalnom mirisu osobe po alkoholu iako je osoba trenutno trijezna (javlja se zbog “natopljenosti” kože alkoholom), “hod klauna” koji je potreban za održavanje ravnoteže, tremoru ruku, nesanicu te jutarnjim povraćanjima.

Vrste i oblici liječenja i pomoći alkoholičaru

Kompleksnost same bolesti ovisnosti o alkoholu u kojem, uz pojedinca, obolijevaju i drugi članovi obitelji zahtijeva multidisciplinarni pristup samom liječenju. Kompleksnost pristupu liječenja alkoholizma ogleda se u stalnom razvijanju novih vrsta i oblika liječenja. Suvremeni pristup alkoholizmu podrazumijeva sveobuhvatne programe koji uključuju:

- prevenciju,
- ranu dijagnostiku,
- liječenje i
- rehabilitaciju/resocijalizaciju.

Proces liječenja alkoholičara, još donedavno, provodio se dugotrajnim boravkom u psihijatrijskoj bolnici, a danas je to indicirano samo kod teških poremećaja ponašanja, u psihotičnim stanjima i kad su prisutna teška tjelesna oštećenja. Noviji pristupi liječenja alkoholizma preferiraju izvanbolničke oblike liječenja kao i dugotrajni postupak resocijalizacije u klubovima liječenih alkoholičara.

Najveći napredak u liječenju svake ovisnosti je rano otkrivanje bolesti ovisnosti te uključivanje u proces liječenja osoba kod kojih se još nisu razvili teški oblici ovisnosti o alkoholu. Kako se ovisnost razvija kod pojedinca koji pije ili se drogira, tako dolazi do razvoja ovisničkih ponašanja kod njega i njegove obitelji. Zbog toga je potrebno uključivanje i čitave obitelji u proces liječenja i kod ranog liječenja kako bi se postigla uspješnost liječenja pojedinca, ali i čitave obitelji.

Faza resocijalizacije označava period nakon liječenja u kojem uz apstinenciju od alkohola dolazi do nove ličnosti.

U procesu liječenja ovisnika o alkoholu i njihovih obitelji primjenjuju se slijedeće tehnike i metode liječenja ovisnika o alkoholu:

- Korištenje lijekova (ovisno o komplikacijama koje su se razvile)
- Psihološki postupci
- Socijalni postupci
- Kompleksni socijalno-psihijatrijski postupci:
 - Individualna i grupna psihoterapija
 - Korištenje lijekova
 - Terapijska zajednica
 - Obiteljski pristup liječenju
 - Klub liječenih alkoholičara

U Republici Hrvatskoj imamo razvijen niz ustanova u kojima se liječe ovisnici o alkoholu. Najbolje i najdjelotvornije su specijalizirane polikliničke službe za alkoholizam s dnevnom bolnicom, a u Zagrebu su to Psihijatrijska bolnica “*Sv. Ivan*”, Psihijatrijska bolnica “*Vrapče*” i Klinika za Psihijatriju kliničkog bolničkog centra “*Sestara Milosrdnica*”. Doprinos i veliku ulogu u liječenju alkoholičara imaju i udruge koje u okviru svojih programa nude kvalitetne programe za resocijalizaciju ovisnika, ali i prevenciju ovisnosti.

ZAGREB

Psihijatrijska bolnica “Sv. Ivan”

Jankomir 11

Telefon: 01/ 3430 000

Email: pbsvi@pbsvi.hr

Psihijatrijska bolnica “Vrapče”

Bolnička cesta 32. Telefon: 01/ 3780 666

Email: bolnica@bolnica-vrapce.hr

Klinički bolnički centar “Sestara Milosrdnica”

Vinogradska cesta 29

Telefon: 01/ 3768 287

Email: kbcsm@kbcsm.hr

Županijski zavodi za javno zdravstvo – centri za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

BJELOVARSKO-BILOGORSKA ŽUPANIJA

Matice hrvatske 15, 43 000 Bjelovar
Tel: 099 6094 987,
email: mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr

BRODSKO-POSAVSKA ŽUPANIJA

Augusta Cesarca 71, 35 000 Slavonski Brod
Tel: 035 411 319
Email: ovisnosti@zzjzbpz.hr savjetovaliste@zzjzbpz.hr

DUBROVAČKO-NERETVANSKA ŽUPANIJA

Dr. A. Šercera 4a, p.p. 58, 20 001 Dubrovnik
Tel: 020 341 082
Email: prevencija.ovisnosti@zzjzdnz.hr, mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr

GRAD ZAGREB

Mirogojska cesta 11, 10000 Zagreb
Telefon: 01 383 0066
Email: mentalno-zdravlje@stampar.hr

ISTARSKA ŽUPANIJA

Sv. Mihovil 2, 52 100 Pula
Telefon: 052 217 501
Email: ovisnost@zzjziz.hr , mentalno.zdravlje@zzjziz.hr

KARLOVAČKA ŽUPANIJA

Trg Hrvatskih branitelja 2/1, 47 000 Karlovac
Telefon: 047 601 102
E-mail: prevencija.ovisnosti@zjzka.hr , prevencija.ovisnosti1@zjzka.hr

KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA

Trg dr. Tomislava Bardeka 10/10, 48 000 Koprivnica
Telefon: 048 655 160
E-mail: prevencija.ovisnosti@zzjz-kkz.hr, davorka.gazdek@zzjz-kkz.hr

KRAPINSKO-ZAGORSKA ŽUPANIJA

Zivtov trg 3, 49 210 Zabok
Telefon: 049 221 644
E-mail: prevencijakrapina@zzjzkkz.hr

LIČKO-SENJSKA ŽUPANIJA

Senjskih žrtava 2, 53 000 Gospić
Telefon: 053 575 593, 053 573 804
E-mail: prevencija@zzjzlsz.hr

MEĐIMURSKA ŽUPANIJA

Ivana Gorana Kovačića 1e, 40 000 Čakovec
Telefon: 098 206 523
E-mail: mentalno.voditelj@zzjz-ck.hr

OSJEČKO- BARANJSKA ŽUPANIJA

Drinska 8, 31 000 Osijek
Telefon: 031 304 455
E-mail: zz-cmz@zzjzosijsk.hr

POŽEŠKO- SLAVONSKA ŽUPANIJA

Županijska 9, 34 000 Požega
Telefon: 034 311 578, 034 311 563, 0800 200 069
Prevenција ovisnosti
E-mail: prevencija.ovisnosti@zjz-pozega.hr

PRIMORSKO- GORANSKA ŽUPANIJA

Kalvarija 8, 51 000 Rijeka
Telefon: 051 327 160
E-mail: centar.za.ovisnosti@zzjzpgz.hr, aleksandra.ristic@zzjzpgz.hr

SISAČKO- MOSLAVAČKA ŽUPANIJA

Tomislavova 1, 44 000 Sisak
Telefon: 044 567 161, 099 829 0512
E-mail: aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr, savjetovaliste@zzjz-sk.hr

SPLITSKO-DALMATINSKA ŽUPANIJA

Vukovarska 46, 21 000 Split
Telefon: 021 401 190, 021 401 192
E-mail: prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr, mentalno.zdravlje@nzjz-split.hr

ŠIBENSKO-KNINSKA ŽUPANIJA

Ivana Meštrovića 11c, 22 000 Šibenik
Telefon: 022 215 097, 022 219 774
E-mail: ovisnosti.sibenik@email.t-com.hr

VARAŽDINSKA ŽUPANIJA

Pavlinka 8, 42 000 Varaždin
Telefon: 042 320 969
E-mail : ovisnost@zzjzv.hr

VIROVITIČKO-PODRAVSKA ŽUPANIJA

Ljudevita Gaja 21, 33 000 Virovitica
Telefon: 033 781 421, 033 781 424, 0800 303 550 (besplatni telefon)
E-mail: ovisnostimentalnozdravlje@zzjvpz.hr

VUKOVARSKO-SRIJEMSKA ŽUPANIJA

Zvonarska 57e, 32 000 Vinkovci
Telefon: 032 334 715
E-mail: centarzaprevencijuovisnosti@zzjz-vs.hr

ZADARSKA ŽUPANIJA

Ljudevita Posavskog 7, 23 000 Zadar (1. kat u zgradi Poliklinike OB Zadar)
Telefon: 023 314 783
E-mail: sluzba.ovisnosti.zadar@zjz.t-com.hr

ZAGREBAČKA ŽUPANIJA

Mokrička 54, 10290 Zaprešić
Telefon: 01 331 3031, 099 7383 288
E-mail: mentalno-zdravlje@zzjz-zz.hr

Primjer 1. Pismo djeteta majci, polaznici Kluba liječenih alkoholičara.

Draga mama

*Draga mama ovu pjesmu pišem samo tebi
da znaš da bi tvoj Tomo umro da nešto ti se desi Čak i kada si nas tukla
u sebi si plakala*

Al` si znala da ćeš u životu uspjeh stat na noge s nama Prije te nisam shvaćao kada si rekla:

“Tomo do 12 da si doma!”

Priznajem slušao te nisam, al da ti nešto kažem odgojila si nas čvrsto i bojiš nas se pustiti u ove mračne ulice Zagreba.

Bila si alkoholičarka i bila si loša mama al sad si bolja i od samog Boga U školi mi nikad nije išlo dobro, al si znala da se trudim i to mi je bilo sveto

Rastavljeni ste ti i tata što je bolje i od zlata

Ne moram više trpiti poniženja i sram zato ti puno hvala

Vidimo se tri puta tjedno a ta tri dana su ti sveto Takvih mama ima malo

ustala si se iz mrtvih za godinu dana Daješ nam i kada nemaš

i zato mi se plače

Mama živi nam vječno jer bez tebe ja i braća nismo jedno. Možda ćeš se smijati kada ćeš čitati,

ali mama mi te volimo i samo nam je to važno! To što ti ne dam pusu nije da me sram

Davo bi ti pusu svaki dan i ti to znaš.

Mama ti si nam jedno i bez tebe živjeti nije vrijedno!

tvoj Tomo

(nakon godine dana majčine apstinencije)

Primjer 2. Odlomak iz dnevnika apstinentice (Tomina mama)

Moji padovi i usponi

Tek kada sam ostala sama čvrsto sam odlučila da ću nešto napraviti sa sobom. Srediti svoj život i krenuti ispočetka bez alkohola, suza, samosažaljenja.

Voljela sam piti, pili su i moji roditelji. Činilo mi se uredu popiti, da se opustim, razvedrim ili zaboravim sve ružne stvari kojih je bilo jako puno.

Vješto sam prikivala svoja opijanja sve dok nisam dotakla samo dno. Prisiljavala sam samu sebe na apstinenciju, ali su pokušaji bili slabi. Počela sam u kratkom vremenu ponovo s pićem. U to vrijeme djeca su bila mala, njih troje te suprug koji je tražio rastavu, samo su pospješili da se moje samopoštovanje i samopouzdanje izgubi negdje duboko u meni.

Dakle ostala sam sama sa svojom ovisnosti. Tek nakon rastave, isplakanih suza, samokritike skupila sam hrabrosti, priznala sam sebi problem ovisnosti, te uz pomoć socijalne radnice pristala na liječenje. Moja apstinencija traje sedam godina. Postala sam druga osoba, žena koja zna što može i što hoće.

Ne bih postala to što jesam da sve ovo vrijeme nemam veliku podršku svoje sad već odrasle djece.

Njihova vjera u mene dala mi je snagu da apstiniram bez ikakvih kriza. I da tako nastavim.

Naučila sam se boriti kroz život kao jedan roditelj te stvoriti ugodan dom sebi i svojoj djeci.

Zvijezda vodilja mi je rečenica koju je moj sin uvrstio u svojoj pjesmi "Draga mama", a glasi: "Bila si alkoholičarka, bila si loša mama al`sad si bolja i od samog Boga!".

I. T.

(sedam godina apstinencije)

Primjer 3. Iskustvo samohrane majke s problemom alkoholizma

Majka sam sedmogodišnjeg djeteta, a ujedno sam i liječena alkoholičarka. Imam 31. godinu i samohrana sam majka. Sada već 5 godina i 5 mjeseci uspješno apstiniram. Moj problem s alkoholizmom je počeo još u srednjoj školi mada to tada nisam shvaćala.

Probudio se kada sam počela raditi kao konobarica jer sam pila alkohol u zavidnim količinama. Moje pijenje se smanjilo trudnoćom.

Kada sam bila u 6-tom mjesecu trudnoće, u prometnoj nesreći, poginuo je moj zaručnik, otac moga djeteta. Kada se rodio moj sin i dok je rastao, problem s alkoholom me počeo sve više smetati i osvještavati. Tada sam pila navečer kada je dijete zaspalo i kada sam ostala sama. Bila je tu piva, pa dvije...tri, četiri... Shvatila sam da imam problem i odlučila sam: Ako moje dijete nema oca neka barem ima normalnu majku! Otišla sam na liječenje, od kojeg je prošlo gotovo pet i pol godina. U tom vremenu je bilo lijepih i ružnih dana, ali se ide naprijed puno ljepše i lakše. To što nemam muža da mi pomogne u mojoj apstinenciji, nije nikakav problem, jer sam pila sama i svojom voljom, a isto tako i apstiniram. Moja najveća podrška je moje dijete i moja obitelj. Od obitelji mi je naviše pomogla sestra koja mi je bila i pratnja u mom liječenju. Još i danas mi je velika pomoć u apstinenciji iako sam ju najviše povrijedila u alkoholizmu. Kao samohrani roditelj imam veću odgovornost prema svojem djetetu i to mi pomaže da ne pijem, jer moje odluke možda nisu u redu, ali su moje odluke trijezne i razumne, a da pijem to ne bih mogla.

Moj samački život je pomogao mom alkoholizmu tako da shvatim da je to bolest koju treba liječiti. Primjećujem da mom sinu fali tata i to jako, a ja ga shvaćam i pokušavam to nekako nadoknaditi. Nekad mi to uspijeva, a nekad ne, jer mu ne mogu fizički zamijeniti oca, ali trudim se emotivno dajući mu više ljubavi i pažnje. Meni to pomaže u apstinenciji, jer ne želim izgubiti nešto tako lijepo. Nije uvijek lijepo, ima i teških trenutaka, kada mi je žao što nema oca da mu neke stvari objasni. Nekad ne znam kako postupiti, ali se trudim i nadam se da najbolje radim. Moja

apstinencija mom djetetu pomaže da shvati da je alkohol veliko zlo ako nemaš granica. On raste u okruženju bez alkohola, što mu može samo pomoći kad odraste da ne pođe mojim putem alkoholizma. Njemu je drago što ne pijem mada se ja i ovako znam jako naljutiti na njega i špotati ga ali on to shvaća i razumije, jer da pijem bilo bih drugačije. Problema uvijek ima i bez alkohola, a s alkoholom su sve veći i ne rješiviji.

Zato ja svaki dan razmišljam o tome kako mi je sad lijepo i kako da ne napravim recidiv, jer to bi me jako rastužilo, ali ne samo i mene nego sina i cijelu obitelj. Zato sam svaki dan zahvalna na svojoj volji i moći nad samom sobom, jer znam da jedno alkoholno piće bi me koštalo apstinencije. Kao samohranom roditelju još mi je lakše apstinirati jer imam veći motiv.

Svakom liječenom alkoholičaru bi trebalo samopouzdanje biti na prvom mjestu pa će se sve ostalo posložiti na svoje mjesto.

M.M.

(pet i pol godina apstinencije)

4.1.2. Ovisnost o drogama

Ovisnost o drogama je stanje (psihičko, katkad fizičko) koje nastupa uslijed međudjelovanja živog organizma i droge. Karakterizirano je promjenom ponašanja, potrebom za uzimanjem droge (trajnom ili povremenom) da bi se postigao psihološki učinak ili uklonile nelagode. Tolerancija može, ali i ne mora postojati. Psihička ovisnost je tip ovisnosti gdje osoba poseže za drogom povremeno ili trajno, kako bi se izazvalo zadovoljstvo ili uklonila nelagodnost. Fizička ovisnost je stanje nastalo nakon duljeg uzimanja droge koje se očituje izrazitim poteškoćama ako se uzimanje droge prekine.

Osnovni trendovi zlouporabe droge u svijetu:

1. dob u kojoj mladi prvi put uzimaju drogu spustila se sa razdoblja od 14 – 18 godina na dob 12 godišnjaka
2. zlouporaba droge je sve više u porastu, posebno uporaba kokaina i psihostimulansa
3. intravenska uporaba droga raste uz primjetan porast infekcije virusom Hepatitisa C

Glavni uzroci stvaranja ovisnosti su psihološki i društveni čimbenici: poremećaj osobnosti, poremećeni obiteljski odnosi, pripadnost društvenim skupinama u kojima prevladava uzimanje droge, kao i laka dostupnost droge. Poremećeni obiteljski odnosi stvaraju plodno tlo da se mladi čovjek okrene krivim identifikacijskim modelima. Sređeni i stabilni obiteljski odnosi daju mladoj osobi osjećaj sigurnosti tijekom adolescentnog razdoblja. Neki uzroke širenja zlouporabe droga pokušavaju naći u sveopćoj

krizi društva. Zloupotreba droga je vrlo ozbiljan društveni i medicinski problem koji danas obuhvaća ponajprije djecu i omladinu i dovodi do teškog oštećenja zdravlja.

Razlozi uzimanja sredstava ovisnosti:

- *ublažavanje anksioznosti, napetosti i depresije i bijeg od osobnih problema,*
- *traganje za samopouzdanjem, za raznim iskustvima i za smislom života. Kult iskustva uključujući estetiku i umjetničke kreacije, seks, “iskonske” i “iskrene” interpersonalne odnose, težnju za osjećajem “pripadnosti”,*
- *pobuna ili očajanje prema ortodoksnim društvenim vrijednostima i dobrima,*
- *strah da se nešto ne izgubi i konformizam prema vlastitoj društvenoj podskupini,*
- *radost, razbibriga, uzbuđenja i znatiželja.*

Liječenje od ovisnosti provodi se multidisciplinarno uz uvjet da ovisnik na njega dobrovoljno pristane. U prvoj fazi liječenja, u okviru zdravstvene ustanove, provodi se detoksikacija i usporedno se rješavaju i ublažavaju apstinencijske smetnje.

U slijedećoj fazi liječenja provode se mjere koje pomažu održavanje apstinencije. Izvanbolnički programi, u smislu obiteljske terapije, savjetovanja, individualne i grupe terapije, kombiniran s detoksikacijom, terapijskom zajednicom, supstitucijskom terapijom i drugim terapijama, daje dobre rezultate. Grupa samopomoći, uzajamne pomoći i grupe samopomoći roditelja također imaju važno mjesto i ulogu u liječenju i rehabilitaciji ovisnika. U terapijskom smislu, kompleksni postupak obuhvaća sve oblike zdravstvenog i socijalnog liječenja: izvanbolničko, polubolničko, parcijalno i bolničko liječenje, terapijsku zajednicu, individualnu i grupnu psihoterapiju, radno i glazbeno liječenje, socioterapiju, organizacije samopomoći. Kompleksno liječenje je vrlo intenzivno i prožima život pojedinca i njegove obitelji.

4.1.3. Ovisnost o duhanu

Ovisnost o duhanu je jedna od najrasprostranjenijih ovisnosti današnjice. Psihološka ovisnost javlja se navikavanjem. Osoba ponavlja pojedino ponašanje (pušenje) koje izaziva ugodu. Fizička ovisnost – nikotin djeluje na vegetativni živčani sustav i ugrađuje se u metabolizam. Oduzme li se duhan, može doći i do apstinencijskih sindroma poput pada tlaka, vrtoglavice, nemira i probavnih smetnji.

Smatra se da 1/3 svjetskog stanovništva puši. U Hrvatskoj oko 50% odraslih muškaraca i 25% žena puši. Bez obzira na dokazane štetne učinke pušenja, šira se društvena zajednica do sada nije primjereno borila protiv ove ovisnosti. Razlog tome je

što ovisnost o duhanu nema razarajući učinak na socijalno funkcioniranje pojedinca.

Pušenje je društveno prihvatljivo jer ne izaziva akutne psihičke poteškoće kao druga sredstva ovisnosti, ne uzrokuje asocijalne i antisocijalne oblike ponašanja, ne dovodi do teških poremećaja u obitelji, društvu i na radnom mjestu.

Kronično djelovanje duhana se očituje u povećanom riziku od raka pluća i mnogih drugih tumora, kroničnog bronhitisa, te je povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti. Naglašava se i štetnost pasivnog pušenja.

U tretmanu odvikavanja od pušenja koristi se hipnoza i razni psihofarmaci te razne psihoterapijske metode. U borbi za suzbijanje pušenja najvažnija je primjena brojnih edukativnih programa kroz sve vidove medija i razni zakonski postupci sa ciljem ograničavanja i suzbijanja pušenja.

4.2. Obitelj i ovisničko ponašanje

Uska povezanost postoji između roditeljske ovisnosti i delikventnog ponašanja djece. Odnos između roditelja i djece je ono što ima najznačajniju ulogu u ponašanju mladih kako u započinjanju tako i u eksperimentiranju s konzumiranjem duhan, alkohola i psihoaktivnih sredstava¹²⁰. Istraživanja su pokazala da je razvod roditelja povezan sa smanjenom bliskošću između roditelja i djece¹²¹, smanjenom razinom podrške i kontrole roditelja¹²², povećanim razinama depresivnog raspoloženja¹²³, češćim društveno neprihvatljivijim ponašanjem djece¹²⁴ i s učestalijom uporabom sredstava ovisnosti, kako u djetinjstvu, tako i u odrasloj dobi¹²⁵.

Interakcije unutar obitelji utječu na ponašanje djece: obitelj kao socijalna jedinica primarno je odgovorna za modeliranje ponašanja u komunikaciji i učenja socijalnih vještina; interakcija unutar obitelji može stvoriti osnovu za zlouporabu, ali i otpornost na psihoaktivna sredstva¹²⁶.

Pokazalo se da kvaliteta obiteljskog života značajno utječe na ponašanje mladih u vezi s drogama¹²⁷. Unutar obitelji pojedinac internalizira različite norme i vrijednosti te usvaja socijalne vještine i oblike ponašanja koji mu omogućuju integraciju u društvenu okolinu. Hawkins (1992, prema Bahr, 1998) navodi četiri osnovne obiteljske karakteristike koje povećavaju vjerojatnost zloupotrebe droga kod adolescenata – niska razina privrženosti, nekonzistentni disciplinski postupci, obiteljski konflikti te permissivni stavovi i ponašanja roditelja vezana uz konzumaciju alkohola i droga.

Mala je vjerojatnost da će se djeca, koja žive s roditeljima koji su nedosljedni i neučinkoviti u odgoju, identificirati s njima i prihvatiti njihove vrijednosti i standarde. U

pravilu, takva se djeca identificiraju s drugom djecom koja imaju slične probleme u obitelji te tada utječu jedni na druge pri eksperimentiranju s drogama¹²⁸.

Način i kvaliteta komunikacije unutar obitelji određena je učestalošću interakcije roditelj – dijete, no može biti određena i članom obitelji s kojim je dijete najčešće u interakciji. Stafford i Dainton (1995) utvrdili su da očevi usmjeravaju razgovore na specifična područja (razgovor o sportu, aktualnim društvenim temama) i više su usredotočeni na pravila, školski uspjeh i operativne zadatke djece (primjerice, kućanske poslove). Neke su studije pokazale da očevi provode vrlo malo vremena u komunikaciji sa svojom djecom tijekom djetinjstva i adolescencije¹²⁹, dok su druge pokazale povezanost između očevih stavova o konzumiranju psihoaktivnih sredstava i stavova i ponašanja djece¹³⁰.

Majke puno češće razgovaraju sa svojom djecom i o puno više različitih tema nego što to čine očevi¹³¹. Pipp i sur. (1985) smatraju da se adolescenti osjećaju privrženiji i bliži majkama nego očevima. Općenito je potvrđeno da je kvalitetna komunikacija s majkama povezana s manje rizičnim ponašanjima djece¹³².

Na temelju longitudinalne studije koju su proveli 1988. godine, Block i Block zaključuju kako ovisnici u odnosu na neovisnike, svoje majke u većoj mjeri vide kao agresivne, nespontane i pretjerano kritične. Barry (1974) navodi da su majke ovisnika znatno nezrelije, a očevi više odbijajući nego što je to slučaj kod neovisnika. Također, ovisnici oba roditelja procjenjuju agresivnijima od neovisnika (sve prema Campo i Rohner 1992). U istraživanju Galića i sur. (2001) cjelovitost primarne obitelji nije se pokazala kao relevantni faktor zloupotrebe droga kod adolescenata. Isti nalaz dobila je i Glavak (1998) ispitujući razlike u obiteljskoj strukturi ovisnika i neovisnika adolescentne dobi. U inozemstvu, mladi devijantnog ponašanja, pogotovo ovisnici, puno češće žive izvan obitelji, s drugim ovisnicima, partnerom ili čak na ulici¹³³. U našoj zemlji još uvijek prevladava tradicionalno ustrojstvo obitelji, a mladi sve kasnije napuštaju roditeljski dom. Kurdek i Sinclair (1988, prema Lacković – Grgin, 1994) navode kako prilagođavanje adolescenata nije povezano sa strukturom obitelji nego s dimenzijom interpersonalnih odnosa u obitelji. Navedeni autori zaključuju kako su interpersonalni odnosi u obitelji znatno bolji pokazatelj prilagodbe adolescenata nego struktura obitelji sama po sebi.

Odvojenost od oca ili majke, pa i od obitelji u cjelini, manje je štetna od loše atmosfere koja može ostaviti trajne posljedice na razvoj pojedinca¹³⁴. Dodatni argument u prilog navedenim nalazima daju i rezultati istraživanja (Glavak, 1998) koji potvrđuju da se bračni status roditelja ovisnika ne razlikuje značajno od bračnog statusa roditelja neovisnika.

Odnosi u obitelji igraju vrlo važnu ulogu u razvoju ovisnosti kod pojedinca. Doživljavanjem roditeljske ljubavi u prvim godinama života i stjecanjem povjerenja u okolinu

dijete razvija osjećaj sigurnosti, formira se u uravnoteženu osobu koja će se moći othrvati drogi i drugim sredstvima ovisnosti.

Upravo sređeni i zajednički život u obitelji omogućava djetetu da se odupre drogi. Roditelji u radu sa svojim djetetom, naravno, pravilnim odgojem pod kojim podrazumijevamo onaj bez upotrebe prijetnje i kazni, osiguravaju svoje dijete da ne posegne za drogom.

Cilj pedagoških nastojanja odgoja trebao bi biti izgradnja uravnotežene mlade osobe koja će razumno i trijezno znati prevladati strah i teške situacije, a neće postati šokirana, očajna, bespomoćna i u takvom raspoloženju sklona bijegu u drogu. Upravo bi se cilj pedagoškog nastojanja trebao izgrađivati na sposobnosti za prevladavanjem straha. To znači naučiti pojedinca kako prevladati sukob, a pritom se ne izdvajati iz društvene okoline. U obitelji je potrebno uvježbavati duševne i društvene sposobnosti, npr. prevladavanje napetosti, razvijanje dobrih odnosa prema drugima, slobodno izražavanje osjećaja i riječi. Djeca se trebaju uvijek sigurno i dobro osjećati u obitelji, slobodno izražavati svoja mišljenja i stavove, kao i ravnopravno sudjelovati u razgovorima.

U odgoju djece roditelji bi se vrlo često trebali zapitati: Koja ponašanja sam koristim i kojim ponašanjima dajem primjer djetetu? (više od tome u poglavlju: Prevencija poremećaja u ponašanju). Konzumiram li redovito alkoholna pića ili druga sredstva ovisnosti, podržavam li i izražavam stavove za konzumaciju ili imam stav da je to štetno i opasno? To su neka pitanja koja si i sami možemo i trebamo postaviti i iskreno na njih odgovoriti.

Za kvalitetno roditeljstvo, bilo ono od roditelja koji žive u bračnoj zajednici ili se radi o samohranim roditeljima, a koje je usmjereno na prevenciju razvoja ovisnosti kod djece, važno je stalno ulaganje u roditeljstvo, jer je roditeljstvo cjeloživotni proces. Roditelj treba kontinuirano uočavati potrebe i interese djeteta te mu omogućiti zadovoljenje kao i razvoj izgrađivanja osobnog sustava vrijednosti, osobnih stavova koji će biti jasni kada su u pitanju konzumacija alkohola, narkotičkih sredstava, ali i razvijanja ovisnosti.

Roditeljstvo se treba usmjeriti na dva područja: jedno je područje izgradnja sigurne, samosvjesne, samopouzdane, neovisne, prilagođene i snažne osobnosti djeteta. Drugo područje je izgradnja poželjnog stava prema psihoaktivnim sredstvima pri čemu postoji stupnjevanje selektivnog stava od ograničene tolerancije do averzije prema psihoaktivnim sredstvima.

4.2.1. Ovisnosti djece i mladi

Djeca i mladež predstavljaju rizičnu skupinu za razvoj alkoholizma. Razlozi tome su brojni. Kao što je već navedeno, dobna granica prvih opijanja kod djece je vrlo niska. Rezultati Europskog istraživanja o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima (ESPAD) 2019. za Hrvatsku pokazuju da samo 10% učenika nikada u životu nije probalo alkohol. Barem jednom u životu alkohol je pilo 9 od 10 učenika, podjednako mladića i djevojaka. U posljednjih 12 mjeseci to je činilo 8 od 10 učenika (80%), također podjednako mladića i djevojaka. U posljednjih 30 dana alkohol je pilo više od polovice učenika 58%, više mladića (61%) nego djevojaka (54%). Najčešći motivi pijenja alkohola i kod mladića i djevojaka vezani su uz zabavu, a ne utjecaj vršnjaka. Zabrinjava podatak o ranoj dobi početka pijenja alkoholnih pića – čak 46% mladića i 37% djevojaka navodi da su počeli piti alkohol u dobi od 13 godina i ranije (ukupno 42%). Hrvatska je 2019. godine iznad prosjeka ESPAD za sve prikazane pokazatelje¹³⁵.

Mladež najčešće konzumira alkohol uslijed problema kao što su nesretne ljubavi, problemi u obitelji, loše ocjene i dr. Porast ovisnosti među adolescentima obično se pripisuje karakteristikama obiteljskog okruženja, školskog sustava i šire društvene zajednice. U našim uvjetima, navedenim rizičnim čimbenicima, možemo pridodati i psihosocijalne posljedice ratnih zbivanja, nezaposlenost, promjene u obiteljskoj strukturi i sustavu vrijednosti te neispunjena očekivanja mladih ljudi¹³⁷.

Veličina problema alkoholizma kod mladih je u tome što oni koji su razvili simptome ovisnosti teško razumiju i prihvaćaju svoju apstinenciju te se sporo privikavaju na život bez alkohola. Teško prihvaćaju činjenicu da su već sa 18, 20 godina mogli postati ovisnici, iz kojeg razloga kod mladih apstinencija traje vrlo kratko te su česti recidivi kao i potreba za odlaskom na ponovno liječenje.

Dodatno kompliciranje problematike ovisnosti prisutno je kod one djece koja nemaju mogućnost pozitivno se identificirati s roditeljem koji je alkoholičar te imaju osjećaj srama i manje vrijednosti pred prijateljima, jer roditelj pije te imaju osjećaj društvene i materijalne nesigurnosti. Podaci govore da sinovi očeva alkoholičara imaju četiri puta veći rizik za razvoj alkoholizma nego sinovi nealkoholičara¹³⁸.

Nameće se pitanje kako pomoći mladima. Odgovor se krije u odgoju, komunikacijskim vještinama roditelja i djece, a zatim i učenju socijalnih vještina i konstruktivnom i kreativnom suočavanju s emocionalnim problemima. Kod mladih je potrebno što je moguće duže odgoditi dobnu granicu prvog susreta s bilo kojim sredstvom ovisnosti, jer što je dobna granica prvog susreta sa sredstvima ovisnosti niža, rizik za razvoj ovisnosti je veći.

U rizične skupine pripadaju djeca i mladi kad je u pitanju razvoj alkoholizma. Kako smo

već naveli, dobna granica je vrlo niska kada se počinje s prvim pijenjem alkoholnih pića, stoga mladi postaju ugrožena skupina kada počinju piti između 10. – 12. godine života. Kako se vrlo rano navikavaju se na pijenje alkoholnih pića sa 13. – 14. godina života, tako neki već do punoljetnosti razviju ovisnost o alkoholu.

Najčešći razlozi pijenja kod mladih:

- Uslijed problema (nesretnih ljubavi, problema u obitelji, loših ocjena...) pribjegavaju pijenju alkohola jer društvo (roditelji, filmovi, pjesme...) nameće “obrazac opijanja” kao način “utapanja” tuge;
- Mladi koji su razvili simptome ovisnosti teško razumiju i prihvaćaju svoju apstinenciju te se sporo privikavaju na život bez alkohola.
- Ne mogu se pozitivno identificirati s roditeljem koji je alkoholičar;
- Imaju osjećaj srama i manje vrijednosti pred prijateljima;
- Imaju osjećaj društvene i materijalne nesigurnosti.

4.3. Prevencija ovisnosti

U novije vrijeme, upravo kada se govori o problemu ovisnosti, sve više se pažnje posvećuje prevenciji. Prevencija je najdjelotvorniji i najkvalitetniji pristup u borbi protiv ovisnosti jer sprječava samu pojavu ovisnosti¹³⁹.

Prevenciju možemo podijeliti na tri različite razine:

Primarna prevencija koja obuhvaća sve one pristupe, metode, tehnike i postupke koji onemogućuju pojavu određenog problema ili pojave uspostavljanjem takvih općih standarda življenja i odnosa koji osiguravaju zadovoljavanje bitnih potreba populacije. Primarna prevencija je najvažnija te se provodi prvenstveno u obitelji. Metode koje se primjenjuju osiguravaju da do bolesti, odnosno ovisnosti, nikada niti ne dođe. Temelji se na korištenju raspoloživih resursa za vlastiti rast, razvoj, napredak i unapređenje kvalitete života i života okoline: obitelji, radnog i šireg društvenog okvira.

Sekundarna prevencija je usmjerena na zaustavljanje razvoja ovisnosti do koje dolazi uporabom sredstava ovisnosti, a tercijarna prevencija se odnosi na ograničavanje daljnjeg širenja već poodmakle bolesti, saniranje posljedica i osiguravanje odgovarajućih medicinskih, socijalnih, materijalnih uvjeta potrebnih za zbrinjavanje već, najčešće, psihički, fizički i emocionalno destruiranog bolesnika.

Primarna prevencija je najbolji (najsigurniji, najdjelotvorniji i najjeftiniji) oblik prevencije jer štiti osobu od štetnih tvari i izbjegavaju se štetne posljedice. Primarna

prevencija provodi se prvenstveno u obitelji i to najčešće kod djece, a usmjerena je na tri područja:

Prvo područje je održavanje kvalitetnih (osjećajnih) odnosa i opće psihološke klime u obitelji. Odnosi u obitelji trebaju biti takvi koji će omogućiti stupanj kakvoće života, koji je dovoljan da osigura djetetu postizanje višeg stupnja zdravlja koji se odnosi na postizanje blagostanja u socijalnoj, ali i duhovnoj dimenziji pojedinca. Ovaj možda, na prvi pogled pretenciozan cilj doseže svaku obitelj, uključujući i onu s manjim materijalnim mogućnostima u kojoj se roditelji međusobno vole, poštuju, pomažu, svakidašnjicu čine ljepšom, veselijom. U obitelji u kojoj se članovi međusobno nagrađuju najvrjednijim i najdragocjenijim darovima – ljubavlju, pažnjom, povjerenjem, najčešće nema ovisnosti, a niti straha od njenog pojavljivanja. Upravo takve obitelji su sigurna oaza u koju neće prodrijeti psihoaktivna sredstva, niti jedna ovisnost.

Drugo područje naziva se još i “psihološko cjepivo”, a njime će se na duže vrijeme kod djeteta uspostaviti takav cjelokupni odnos prema psihoaktivnim tvarima da ga ove neće privlačiti ili će ono na njih reagirati burnim odbijanjem.

Time će dijete biti dvostruko osigurano, jer uz to što neće trebati nikakav umjetni dodatak, ono neće doći u situaciju da pod utjecajem okoline počne s eksperimentiranjem koje je sudbonosno kada je riječ o drogi. Poruke koje dijete dobiva od svojih roditelja trebaju biti jasne, iskrene, ne smiju biti suprotnog značenja, ne smiju strašiti, već trebaju biti sukladne ponašanjima roditelja, pazeći pri tome na verbalne i neverbalne poruke.

Primarna prevencija podrazumijeva i raščišćavanje osobnog odnosa prema ovisnostima o duhanu, alkoholu, drogama, tabletama, kockanju, internetu... Rad na sebi, upoznavanje sebe i partnera, rješavanje kriznih i konfliktnih situacija doprinosi kvaliteti odnosa u obitelji iz koje onda neće izaći ovisnik.

U **treće područje** djelovanja u primarnoj prevenciji ovisnosti pripada dodatno informiranje i učvršćivanje negativnog stava djeteta prema sredstvima koja izazivaju ovisnost. Tu se učvršćuje i jača ono što se postiglo u prva dva područja djelovanja. Djetetu informiranost pomaže kao sredstvo afirmacije među nedovoljno informiranima, najčešće onima koji su već konzumenti droga¹⁴⁰.

Prema Branici, prevenciju (sprječavanje) uporabe droge potrebno je početi u djetinjstvu, u školskom uzrastu, pa čak i prije. Potrebno je provoditi zdravstveno prosvjeđivanje trudnica, majki i očeva. Ono mora motivirati da se nešto učini za dijete. Isto vrijedi za vrtić i školu. Branica smatra da je prevencija ovisnosti zadatak roditelja, škole, zakonodavstva, policije, informiranja i prosvjeđivanja. Odnosi u obitelji uvelike igraju ulogu u razvoju ovisnosti kod pojedinca. Doživljavanjem roditeljske ljubavi u

prvim godinama života i stjecanjem povjerenja u okolinu dijete razvija osjećaj sigurnosti, formira se u uravnoteženu osobu koja će se moći othrvati drogi. Upravo sređeni i zajednički život u obitelji omogućava djetetu da se odupre drogi. Roditelji u radu sa svojim djetetom, naravno, pravilnim radom pod kojim razumijevamo onaj bez upotrebe prijetnje i kazni, osiguravaju svoje dijete da ne posegne za drogom.

Roditelji provode primarnu prevenciju ovisnosti kroz zdravu i otvorenu komunikaciju. Putem razgovora potiče se dijete na razvijanje osobnih stavova prema psihoaktivnim sredstvima i alkoholu, ali i ovisnosti koja proizlazi iz konzumacije. Roditelji svome djetetu trebaju omogućiti da bez straha kaže roditeljima da je konzumirao neko od psihoaktivnih sredstava ili alkohol. Upravo kod tih otvorenih i zdravih odnosa djeteta i roditelja, roditelj treba prihvatiti trenutnu situaciju te s djetetom o tome otvoreno razgovarati. U toj situaciji potrebno je djetetu dopustiti i omogućiti da iznese svoje mišljenje, osjeća i stavove o konzumiranju sredstva, ali i posljedicama koje su se dogodile ili koje bi se mogle dogoditi. Roditelj se u tom trenutku treba suzdržati od osuđivanja djeteta zbog toga što je napravilo i time kod djeteta razviti osjećaj povjerenja u roditelje i sigurnosti koje u svakom trenutku može dobiti od roditelja.

Često se oslanjamo na druge (školu, liječnike, crkvu) kao meritorne za provođenje prevencije ovisnosti kod djece, a zaboravljamo da najdjelotvornija prevencija ovisnosti upravo dolazi od samih roditelja.

Svaki roditelj, uključujući i samohrani, najviše može napraviti za prevenciju ovisnosti kod sebe i svoje djece primjenjujući nove oblike ponašanja kako što su:

- ne konzumirati duhan, alkohol ili droge
- kvalitetno provoditi vrijeme s djetetom (ne smiju zaboraviti da su upravo oni model i uzor uspješnih osoba svojoj djeci)
- kada se radi o samohranim roditeljima, neophodno je djetetu omogućiti kontakte s drugim roditeljem – ako je ikako moguće, jer djetetu nedostaje drugi roditelj za identifikaciju ili učenje komunikacije i izgradnje odnosa sa suprotnim spolom
- održati dobre odnose s bivšim partnerom, posebno o pitanjima vezanim za djecu kako dijete ne bi imalo priliku nešto napraviti kod drugog roditelja što inače ne bi smjelo
- znati prepoznati potrebe i želje djece i time isključiti mogućnost projiciranja osobnih želja na djecu (može se, primjerice, dogoditi da roditelji pretjeraju sa športskim ili kulturnim aktivnostima djece).

Problem ovisnosti je problem koji sve više zahvaća mlađe naraštaje. Cjelokupno društvo ne može biti efikasniji i djelotvorniji lijek i preventivna metoda u sprječavanju

razvoja ovisnosti kod djeteta od njegove primarne obitelji, odnosno roditelja. Ponekad nije jednostavno odgajati djecu, ali roditelj uvijek treba računati da će i on i dijete profitirati ukoliko ulaže i stvara kvalitetan međusoban odnos s djecom. No, to nije lako te treba ulagati u sebe, educirati se, o čemu danas postoje mnoge knjige, škole za roditelje te savjetovališta.

Literatura

1. Ajduković, M. (1997.) *Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Akrap, A. (1999.) Brak i obitelj u demografskom kontekstu, *Bogoslovska smotra* 2/3: 313-338.
3. Baloban, S., Črpić, G. (2004.) *Hrvatska na putu europskih integracija*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
4. Bašić, J., Žižak, A., Koller-Trbović, N. (1998.) *Integralna metoda u primjeni*. Zagreb: Alinea.
5. Benković, H. i sur. (1998.) *Modifikacija ponašanja putem igre*. Zagreb: Nebojša Buđanovac.
6. Berne, E. (1984.) *Koju igru igraš*. Beograd: Nolit.
7. Bežovan, G. (2003.) Utjecaj organizacija civilnog društva u Hrvatskoj, *Revija za sociologiju* 34 (3-4): 127-142.
8. Bežovan, G. (2004.) *Civilno društvo*. Zagreb: Nakladni zavod Globus.
9. Brajša, P. (1979.) *Interpersonalna komunikacija u obitelji*. Zagreb: Defektologija.
10. Brajša, P. (1985.) *Ljubav i svađa u dvoje*. Varaždin: NIŠRO.
11. Brajša, P. (1994.) *Pedagoška komunikologija: razgovor, problemi i konflikti u školi*. Zagreb: Školske novine.
12. Brusić, R. (1997.) *Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu.
13. Buljan Flander, G., Karlović, A. (2004.) *Odgajam li dobro svoje dijete?* Zagreb: Marko M.
14. Campo, A. T., Rohner, R.P. (1992.) Relationships Between Perceived Parental Acceptance-Rejection, Psychological Adjustment and Substance Abuse Among Young Adults, *Child Abuse and Neglect* 16: 429-440.
15. Carr, A. (1999.) Separation and divorce. U : *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A Contextual Approach*. New York: Brunner-Routledge: 880 – 910.
16. Chambaz, C. (2001.) Lone-parent families in Europe: A variety of economic and social circumstances, *Social Policy and Administrations* 35 (6).
17. Cutlip, S. M., Center, A. H., Broom, G. M. (2003.) *Odnosi s javnošću*. Zagreb: Mate.
18. Delphi International (1998.) *Javno zagovaranje – STAR projekt*. Zagreb: X-PRESS.
19. Duke, M., Nowicki, S., Jr. (1972.) A new measure and social learning model for interpersonal distance, *Journal of Experimental Research in Personality* 2.

20. Filipović, I. (2005.) *Knjiga za roditelje*. Zagreb: Hrvatska udruga socijalnih radnika.
21. Galić, L., Šalamon, S. (2006.) *Povezanost zlouporabe droga i drugih oblika devijantnog ponašanja*. Održano predavanje na Konferenciji "Ovisnost, zlouporaba droga, rehabilitacija, resocijalizacija, smanjenje štete – Trendovi, pristupi i odgovori društva na suzbijanje zlouporabe opojnih droga", 24.26.9.2006., Pula.
22. Galić, J. i sur., (2001.) *Zloupotreba droga među adolescentima – rezultati istraživanja*. Zagreb: Medicinska naklada.
23. Glasser, W. (2000.) *Naći se i ostati zajedno*. Zagreb: Alinea.
24. Glasser, W. (2000.) *Nesretni tinejdžer*. Zagreb: Alinea.
25. Glavak, R. (1998.) *Percepcija roditeljskog prihvaćanja – odbijanja, obiteljski čimbenici i čimbenici socioekonomskog statusa obitelji ovisnika adolescentne dobi*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
26. Grozdanić, S. (2000.) Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada* Vol 7, No 2: 169-182.
27. Halmi, A. (1997.) Marginalizacija samohranih roditelja – strategija protiv isključenja, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada* 4, 77-92.
28. Hetherington, E. M., Stanley-Hagan M., Anderson, E. R. (1989.) Marital transitions: A child's perspective. *American Psychologist* 44 (2): 303-312.
29. Heubusch, K. (1998.) Divorced from reality – divorce and its effects on children are better when conflict ends and a healthier home is established, University of Michigan research. *American Demographics*.
30. Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, *Doplatak za djecu*, <http://www.mirovinsko.hr/default.asp?ID=100>.
31. Ivanović, M., Moore, D. (2005.) *Pravni okvir za djelovanje nevladinih organizacija koje u Republici Hrvatskoj obavljaju djelatnosti od javnog interesa; Status organizacija koje djeluju za opće/javno dobro: Međunarodni pregled*. Zagreb: Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva.
32. Jackins, H. (1981.) *The Art of Listening*. Seattle: Rational Island Publishers.
33. Janković, J. (1996.) *Pristupanje obitelji*. Zagreb: Alinea.
34. Janković, J. (1995.) *Zločesti đaci genijalci*. Zagreb: Alinea.
35. Janković, J., Bašić, J. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.
36. Kasen, S., Cohen, P., Brook, J. S. (1996.) A multiple-risk interaction model: Effects of temperament and divorce on psychiatric disorders in children. *Journal of Abnormal Child Psychology* 24(2):121-150.

37. *Kazneni zakon*, Narodne novine 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17,118/18, 126/19, 84/21, 114/22, 114/23.
38. Kleist, D.M. (1999.) Single-Parent Families: Difference That Makes a Difference? *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families* 7 (4): 373-378.
39. *Kolektivni ugovor Croatia osiguranja d.d.*, Narodne novine 136/06.
40. *Kolektivni ugovor HT – Hrvatskih telekomunikacija d.d.*, Narodne novine 79/05.
41. *Kolektivni ugovor za zaposlenike u srednjoškolskim ustanovama Republike Hrvatske*, Narodne novine 88/05.
42. *Kolektivni ugovor za Zagrebačku banku d.d.*, Narodne novine 100/06.
43. *Kolektivni ugovor za djelatnost zdravstva i zdravstvenog osiguranja*, Narodne novine 9/05.
44. Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B. (1991.) *Uvod u psihologiju: suvremena znanstvena i primijenjena psihologija*. Bjelovar: Prosvjeta.
45. *Konvencija o pravima djeteta*. New York, 20. studenog 1989. godine. Narodne novine – Međunarodni ugovori 12/93.
46. Lacković-Grgin, K. (1994.) *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
47. Ljubotina, D., Galić, J. (2002.) Obiteljski odnosi i konzumacija droga na populaciji adolescenata grada Zagreba, *Ljetopis studijskog centra socijalnog rada* 9(2): 207-232.
48. McKenry, P. C. , Price, S. J. (1994.) *Families Coping With Problems and Change*. U: *Families and Change*. Thousand Oaks: Sage publications.
49. Mihaljević, J. (1995.) *Ovisnost o drogi i alkoholu: bolest-lijecenje-prevencija*. Livno: Matrica hrvatska Livno.
50. Miller-Day, M.A. (2002.) Parent-Adolescent Communication About Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use, *Journal of Adolescent Research* 17 (6): 604-616.
51. Morris, D. (1988.) *Govor tijela*. Zagreb: August Cesarec.
52. Novak, B., (2001.) *Krizno komuniciranje i upravljanje opasnostima*. Zagreb: Binoza Press.
53. *Obiteljski zakon*, Narodne novine, 103/15, 98/19, 47/20, 49/23, 156/23.
54. Pavičić, J. (2004.) *Strategija marketinga neprofitnih organizacija*. Zagreb: Masmedia.
55. Petz, B. i sur. (1992.) *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
56. Ponzetti, J. J., (2003.) Social networks, *International encyclopedia of marriage and family* Vol. 4: 317-338.
57. *Popis stanovništva* (1971.) Državni zavod za statistiku.
58. *Popis stanovništva* (1981.) Državni zavod za statistiku.
59. *Popis stanovništva* (1991.) Državni zavod za statistiku.
60. *Popis stanovništva* (2001.) Državni zavod za statistiku.

61. Pravobranitelj za djecu, 12.12.2006., *Pružanje besplatne pravne pomoći djeci u postupcima uzdržavanja*, <http://www.pravobraniteljzadjecu.hr/?child=news,1,157>.
62. *Preporuka Rec 2001 (1) VIJEĆE EUROPE ODBOR MINISTARA* – Odbora ministara država članicama o socijalnim radnicima (koju je donio Odbor ministara na 737. sastanku zamjenika ministara 17. siječnja 2001).
63. Bospo (2005.) *Priručnik za aktiviste*. Tuzla: Bospo.
64. Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002.) Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu, *Revija za socijalnu politiku* 9 (2).
65. Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003.) *Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
66. Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša-Žganec, A. (2002.) Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih, *Društvena istraživanja vol. 11 (2-3)*: 213-230.
67. Radat, K. (1999.) *Prevenција ovisnosti u lokalnoj zajednici*. Neobjavljeni seminarski rad. Zagreb: Studijski centar socijalnog rada.
68. Rohner, R.P. (1984.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection, measurement of parental acceptance – rejection and its social – emotional consequences*. The University of Connecticut: Center for the study of parental acceptance and rejection.
69. Sakoman, S., Raboteg-Šarić, Z., Kuzman, M. (2002.) Raširenost zloupotrebe sredstava ovisnosti među Hrvatskim srednjoškolicima, *Društvena istraživanja, vol. 11 (2-3)*: 311-334.
70. Sandler, I., Wolchik, S., Braver, S. (1991.) Stability and quality of life events and psychological symptomatology in children of divorce, *American Journal of Community Psychology* 19 (4):501-520.
71. Satir, V. (1988.) *The new peoplemaking*. Mountain View: Science and Behaviour Books.
72. Schlesinger, B. (1979.) One-parent families: knows and unknowns, *Conciliation courts review* 17 (2).
73. Schroeder, C. S., Gordon, B. N. (1991.) *Divorce. U: Assessment and treatment of childhood problems*. New York, London: The Guilford Press.
74. Shaw, D. S., Emery, R. E., Tuer, M. D. (1993.) Parental functioning and children's adjustment in families of divorce: A prospective study, *Journal of Abnormal Child Psychology* 21 (1): 119-134.
75. *SPEM Komunikacijska skupina*, <http://www.spem.si>.
76. *Statistički Ljetopis Republike Hrvatske* (1992.) Državni zavod za statistiku.
77. *Statistički Ljetopis Republike Hrvatske* (2002.) Državni zavod za statistiku.
78. Šćur, Z. (2001.) *Siromaštvo: teorije, koncepti i pokazatelji*. Zagreb: Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

79. Thaller V. i sur. (2004.) *Psihijatrija*. Zagreb: CSCAA.
80. Tsushima, T., Gecas, V. (2001.) Role Taking and Socialization in Single Parent Family, *Journal of Family Issues* 22 (3): 267-288.
81. Turčin, K. Kako ih natjerati da plate alimentaciju, *Jutarnji list*, 11.12.2006., http://www.jutarnji.hr/clanak/art-2006,12,11,stranica_srma,54207.jl.
82. *Uputa o podnošenju zahtjeva za ostvarivanje prava na uzdržavanje u inozemstvu*, Ministarstvo financija Republike Hrvatske.
83. Ured UNICEF-a u Hrvatskoj, *Konvencija o pravima djeteta*, <http://unicef.interactive1.hr/upload/dfile/113/56630/FILENAME/Konvencija%20o%20Opravima%20djeteta.pdf>.
84. Uzelac, M., Bogнар, L., Bagić, A. (1994.) *Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju*. Zagreb: Slon.
85. BOSPO (2004.) *Vodič za analizu politika*. Tuzla: BOSPO.
86. Vodogažec, I. Bez supruga i s djecom osuđeni na život građana drugog reda, *Večernji list*, 19.9.2000.
87. Vuleta, B., Anić, R. (1999.) *Na putu mira*. Split: Franjevački institut za kulturu mira i Nacionalni katehetski ured HBK.
88. Wolchik, S. A., Tein, J. Y. i Sandler, I. N. (2002.) Fear of abandonment as a mediator of the relations between divorce stressors and mother-child relationship quality and children's adjustment problems, *Journal of Abnormal Child Psychology* 30 (4): 401-418.
89. *Zakon o humanitarnoj pomoći*, Narodne novine 156/23.
90. *Zakon o udrugama*, Narodne novine 74/14, 70/17, 98/19, 151/22.
91. *Zakon o socijalnoj skrbi*, Narodne novine 18/22, 46/22, 119/22, 71/23, 156/23
92. *Zakon o medijima*, Narodne novine 59/04, 84/11, 81/13, 114/22.
93. *Zakon o doplatku za djecu*, Narodne novine 94/01, 138/06, 107/07, 37/08, 61/11, 112/12, 82/15, 58/18, 156/23
94. *Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju*, Narodne novine 10/97, 107/07, 94/13, 98/19, 57/22, 101/23.
95. *Zakon o obrani*, Narodne novine 73/13, 75/15, 27/16, 110/17, 30/18, 70/19
96. *Zakon o radu*, Narodne novine 137/04 – pročišćeni tekst, Odluka Ustavnog suda RH Narodne novine 68/05.
97. Žganec, N. (1995.) Obitelj- socijalna mreža- socijalni rad, *Društvena istraživanja* 4 (4/5): 503-515.
98. Žižak, A. (1991.) Komunikacijski procesi. U: *Evaluacija i integralne metode u radu s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima*. Zagreb: Fakultet za defektologiju.
99. www.ciciban.net/obitelj.php.

100. www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967) Original Descriptions of the Styles.
101. www.kidsource.com/better.world.press/parenting.html, Sue Dinwiddie; MA Human Development; 1995 One Small Step Affiliate Member.
102. www.mobms.hr.
103. www.uprava.hr.

Prilog 1.: Popis udruga i institucija za pomoć i podršku jedoroditeljskim obiteljima.

Popis nekih udruga i institucija koje jednoroditeljske obitelji mogu kontaktirati u vezi savjetovanja, pravne pomoći ili koje mogu uputiti na sljedeću korisnu adresu. Neki brojevi udruga su tijekom vremena promijenjeni ili ne pružaju navedene usluge.

Prvo mjesto u potrazi za informacijama i stručnom pomoći, u kojima roditelji mogu dobiti brzu i besplatnu pomoć su savjetovišta za djecu, mladež, brak i obitelj jesu obiteljski centri. Obiteljskim centrima možete se obratiti u svim situacijama kada je vama ili vašoj obitelji potrebna stručna pomoć i potpora – u vezi s brakom, roditeljstvom ili nošenjem sa svakodnevnim pitanjima.

Obiteljski centri

Središnja služba Obiteljskog centra

obiteljski@obiteljski.hr

Obiteljski centar Zagrebačke županije

Ul. Kneza Domagoja 11 a. 10410 Velika Gorica

Ul. Hrvatskog proljeća 36/II, Zagreb

Zagorska ulica 1, 10430 Samobor

01/2752528, 01/2752529, 01/3695973, 01/3695 974, 099/527 0126

oc-zagzupanija@obiteljski.hr

Obiteljski centar grada Zagreba

Preobraženska 4/IV, Zagreb

tel. 01 4577 194

oc-zagreb@obiteljski.hr

Obiteljski centar Bjelovarsko-bilogorske županije

Masarykova 8, Bjelovar

tel. 043/277-060

mob. 099/277-0600

fax. 043/277-061

oc-bjelovar@obiteljski.hr

Obiteljski centar Brodsko-posavske županije

Ulica Tome Skalice 4, Slavonski Brod

035 416 101

035 416 102

035 387 995

098 213 219

obiteljskicentar@czsssb.hr

Obiteljski centar Dubrovačko – neretvanske županije

Svetoga Križa 3, Dubrovnik

oc-dubrovnik@obiteljski.hr

Obiteljski centar Istarske županije

Sergijevaca 2, Pula

052 391 425, 052 391 322

oc-pula@obiteljski.hr

Obiteljski centar Karlovačke županije

Ivana Gundulića 8/II, 47000 Karlovac

Ivana Meštrovića 10, 47000 Karlovac

047/411-446

099/30 68 526

oc-karlovac@obiteljski.hr

Obiteljski centar Koprivničko-križevačke županije

Trg dr. Žarka Dolinara 14, Koprivnica

099 366 98 07

oc-koprivnica@obiteljski.hr

Obiteljski centar Krapinsko-zagorske županije

Frana Galovića 1a, Krapina

tel. 049/371-193; 371-319

mob: 099/389-1166

oc-krapina@obiteljski.hr

Obiteljski centar Ličko-senjske županije

Juriše Orlovića 2, Senj

053/882-122

oc-senj@obiteljski.hr

Obiteljski centar Međimurske županije

Ulica Matice hrvatske 1b, Čakovec
040/395 926; 040/395 927
040/395 933; 040/395 902
oc-cakovec@obiteljski.hr

Obiteljski centar Osječko-baranjske županije

L. Jagera 12, Osijek
oc-osijek@obiteljski.hr

Obiteljski centar Požeško-slavonske županije

Dr. Filipa Potrebiće 2, 34000 Požega
034/276-162
034/276-165
034/276-133
oc-pozega@obiteljski.hr

Obiteljski centar Primorsko-goranske županije

Franje Čandeka 23 b, Rijeka
051 338 526
oc-rijeka@obiteljski.hr

Obiteljski centar Sisačko-moslavačke županije

Sisak, I. Meštrovića 21
044/515-725
oc-sisak@obiteljski.hr

Obiteljski centar Splitsko-dalmatinske županije

Ruđera Boškovića 23, 21000 Split
021/384-364
oc-split@obiteljski.hr

Obiteljski centar šibensko-kninske županije

Prvička 2, Šibenik
oc-sibenik@obiteljski.hr

Obiteljski centar Varaždinske županije

Julija Merlića 1a, Varaždin
oc-varazdin@obiteljski.hr

Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Trg kralja Zvonimira 2, Virovitica
oc-virovitica@obiteljski.hr

Obiteljski centar Vukovarsko-srijemske županije

Kardinala A. Stepinca 45, Vukovar
032 300 267
032 300 268
032 300 269
032 300 270,
oc-vukovar@obiteljski.hr

Obiteljski centar Zadarske županije

Velebitska 6
023 235 630, 023 235 631
oc-zadar@obiteljski.hr

ZAGREB

Hrvatski Zavod za socijalni rad

Trg Nevenke Topalušić 1,
Centrala: 01/4598-300
Pisarnica: 01/4598-308

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Ulica grada Vukovara 78, 10 000 Zagreb
email: pisarnica@mrosp.hr

Uprava za obitelj i socijalnu politiku: Telefon: +385 1 555 7015
Fax: +385 1 555 7222

Zavod za socijalni rad: Telefon: +385 1 555 7004
Fax: +385 1 555 7222

Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Zagreb, Trg Stjepana Radića 1/II,
E-mail: uszboid@zagreb.hr,
Telefon:01/610-1268, 01/610-1269, faks: 01/610-0015

Pučka pravobraniteljica

Savska cesta 41/3 (zgrada Zagrepčanke), 10 000 Zagreb,

Telefon: 01 4851 855, 01 4851 853

Pritužbu je moguće poslati poštom (Savska cesta 41/3, 10 000 Zagreb),

e-mailom na info@ombudsman.hr

osobno (obavezno uz najavu i dogovor termina) u uredu u Zagrebu, Rijeci, Osijeku ili Splitu – termin zatražite putem info@ombudsman.hr ili pozivom na 01 4851 855 (Zagreb), 051 563 786 (Rijeka), 031 628 054 (Osijek) ili 021 682 981 (Split)

Uredovno vrijeme za rad sa strankama:

- Zagreb – od utorka do petka od 9 do 12h
- Rijeka, Osijek, Split – od utorka do četvrtka od 9 do 12h

Pravobraniteljica za djecu

Teslina 10, 10 000 Zagreb

Telefon: 01/4929 669

Fax: 01/4921 277

E-mail: info@dijete.hr

Radno vrijeme Ureda pravobraniteljice za djecu od ponedjeljka do petka 08-16h

Radno vrijeme za rad sa strankama putem telefona, svaki dan od ponedjeljka do četvrtka od 9.00 do 12.00 sati.

Uredovno radno vrijeme za individualni rad sa strankama, a prema prethodnom dogovoru, svaki dan od ponedjeljka do četvrtka od 9.00 do 12.00 sati

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova

Preobraženska 4/1, 1000 Zagreb

tel: (0)1 48 48 100

fax: (0)1 48 44 600

e-mail: ravnopravnost@prs.hr

Radno vrijeme ureda: 8:30 – 16:30

Primanje stranaka: 9:00 – 14:00 (uz prethodnu najavu telefonom)

Pauza: 12:00 – 12:30

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC Rebro

01/2376 470 (za punoljetne osobe)

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreb

Telefon: 01/3457 518

Fax: 01/34-365-77 Email: info@poliklinika-djeca.hr

Prilog 2.: Pregled propisa kojima se reguliraju prava samohranih roditelja u Hrvatskoj.

- 2.1. *Konvencija o pravima djeteta* (New York, 20. studenog 1989. godine. Narodne novine – Međunarodni ugovori 12/93).
- 2.2. *Obiteljski zakon* (Narodne novine, 103/15, 98/19, 47/20, 49/23, 156/23).
- 2.3. *Kazneni zakon* (Narodne novine 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19, 84/21, 114/22, 114/23).
- 2.4. *Zakon o socijalnoj skrbi* (Narodne novine 18/22, 46/22, 119/22, 71/23, 156/23).
- 2.5. *Zakon o doplatku za djecu* (Narodne novine 94/01, 138/06, 107/07, 37/08, 61/11, 112/12, 82/15, 58/18, 156/23).
- 2.6. *Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju* (Narodne novine 10/97, 107/07, 94/13, 98/19, 57/22, 101/23).
- 2.7. *Zakon o obrani* (Narodne novine 73/13, 75/15, 27/16, 110/17, 30/18, 70/19).
- 2.8. *Zakon o sustavu civilne zaštite* (Narodne novine 82/15, 118/18, 31/20, 20/21, 114/22).
- 2.9. *Zakon o radu* (Narodne novine 93/14, 127/17, 98/19, 151/22, 64/23).
- 2.10. *Zakon o tržištu rada* (Narodne novine 118/18, 32/20, 18/22, 156/23)
- 2.11. *Kolektivni ugovori*.

2.1. Konvencija o pravima djeteta¹⁶⁷

Djeca se rađaju s temeljnim slobodama i pravima koja pripadaju svim ljudskim bićima. Konvencija o pravima djeteta je međunarodni dokument, usvojen na Glavnoj skupštini Ujedinjenih naroda 20. studenoga 1989. godine, a sadrži opće standarde koje država – stranka Konvencije mora jamčiti svakom djetetu. U Konvenciji se govori o obvezama odraslih u odnosu prema djeci, kao i o obvezama brojnih društvenih čimbenika glede zaštite djeteta.

Odbor za prava djeteta UN-a ustanovio je četiri načela na kojima se temelje sva prava sadržana u Konvenciji o pravima djeteta:

- *Načelo nediskriminacije* prema kojemu djeca ne smiju trpjeti diskriminaciju, neovisno o rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom mišljenju, nacional-

nom, etničkom ili društvenom podrijetlu, vlasništvu, teškoćama u razvoju, rođenju ili drugom statusu djeteta, njegovih roditelja ili zakonskih skrbnika.

- *Djeca imaju pravo na život i razvoj u svim vidovima života*, uključivši tjelesni, emotivni, psihosocijalni, kognitivni, društveni i kulturni.
- *Pri donošenju svih odluka ili izvršenju postupaka koji utječu na dijete ili na djecu kao skupinu, najvažnija mora biti dobrobit djeteta*. To se odnosi kako na odluke koje donose vladina, upravna ili zakonodavna tijela, tako i na odluke koje donosi obitelj.
- *Djeci se mora omogućiti da aktivno sudjeluju u rješavanju svih pitanja koja utječu na njihov život i dopustiti im slobodu izražavanja mišljenja*. Ona imaju pravo izreći svoja gledišta koja se moraju ozbiljno uzeti u obzir.

Konvencija o pravima djeteta sadrži 54 članka. S obzirom na vrste prava na koje se odnose, članci Konvencije mogu se razvrstati na sljedeći način:

Prava preživljavanja

Uključuju one članke Konvencije koji osiguravaju djetetu zadovoljavanje temeljnih potreba za njegovu opstojnost. To su primjerice: pravo na život, pravo na odgovarajući životni standard, pravo na prehranu, pravo na smještaj, pravo na zdravstvenu pomoć.

Razvojna prava

Uključuju one članke Konvencije koji osiguravaju djetetu najbolji mogući razvoj. To su primjerice: pravo na obrazovanje, pravo na igru, pravo na slobodno vrijeme, pravo na kulturne aktivnosti, pravo na informiranje, pravo na slobodu misli i izražavanja (vjere).

Zaštitna prava

Uključuju one članke Konvencije koji osiguravaju zaštitu djeteta. To su primjerice: prava na zaštitu od zloporabe, zanemarivanja i izrabljivanja, na zabranu dječjeg rada, zaštitu od droga, alkohola, duhana, na zaštitu djece izbjeglica, djece u oružanim sukobima, djece u zatvorima.

Prava sudjelovanja

Uključuju one članke koji omogućuju djetetu aktivno sudjelovanje u svojem okruženju, regionalnom/nacionalnom/svjetskom, koja ga pripremaju za aktivnog građanina u budućnosti. To su primjerice: pravo na slobodno izražavanje svojih misli i pravo na udruživanje¹⁶⁸.

2.2. Obiteljski zakon¹⁶⁹

Uređenje obiteljskih odnosa se temelji na načelima ravnopravnosti žene i muškarca (čl.3), načelu solidarnosti, uzajamnog poštovanja i pomaganja svih članova obitelji (čl.4), prvenstvene zaštite dobrobiti i prava djeteta (čl.5), prvenstvenog prava roditelja da skrbe o djetetu te dužnosti tijela da im pruža pomoć (čl.6), načelu razmjerne i najblaže intervencije u obiteljski život (čl.7), skrbničke zaštite (čl.8), sporazumnog rješavanja obiteljskih odnosa (čl.9) te načelu žurnosti rješavanja obiteljsko-pravnih stvari u vezi djetetom (čl.10).

Prestanak braka je definiran člankom 47. Obiteljskog zakona *“Bez obzira na oblik u kojem je sklopljen, brak prestaje: smrću bračnog druga, proglašenjem nestalog bračnog druga umrlim, poništajem ili razvodom”*. Prestankom braka ne prestaju odgovornosti oba roditelja za djecu, naprotiv, ta odgovornost postaje još izraženija budući se roditelji moraju dogovarati o načinima skrbi za dijete, a sukladno Obiteljskom zakonu.

Obiteljski zakon tu odgovornost uređuje na različite načine:

- **Roditeljsku skrb** čine odgovornosti, dužnosti i prava roditelja, u svrhu zaštite i promicanja djetetovih osobnih i imovinskih prava i dobrobiti te se roditelj ne može odreći roditeljske skrbi, već se ona može ograničiti ili oduzeti samo odlukom nadležnih tijela iz razloga i na način propisan Zakonom (članak 91.).
- Roditelji su dužni i odgovorni čuvati i njegovati dijete te se skrbiti o njegovim potrebama (članak 93., stavak 2.).
- Roditelji ne smiju dijete predškolske dobi ostaviti bez nadzora osobe starije do šesnaest godina (članak 93., stavak 4.).
- Roditelji imaju pravo i dužnost ravnopravno, zajednički i sporazumno ostvarivati roditeljsku skrb (članak 104., stavak 1.).

Kada roditelji trajno ne žive zajedno, dužni su ostvarivanje roditeljske skrbi sporazumno urediti Planom o zajedničkoj roditeljskoj skrbi (članak 104). Dijete ima pravo ostvarivati osobne odnose s roditeljem s kojim ne stanuje, a roditelj koji ne stanuje s djetetom ima pravo i dužnost ostvarivati osobne odnose s djetetom, neovisno o njegovu pravu na ostvarivanje roditeljske skrbi (članak 119). Sud može u odluci odrediti da se osobni odnosi s djetetom ostvaruju pod nadzorom stručne osobe ili u izvanparničnom postupku pokrenutom na prijedlog djeteta, roditelja ili Hrvatskog zavoda za socijalni rad iznimno ograničiti ili zabraniti pravo na ostvarivanje osobnih odnosa s djetetom ako bi to bilo nužno radi zaštite dobrobiti djeteta (članak 123, stavak 1).

Uzdržavanje djeteta obuhvaća veliki dio roditeljske skrbi za dijete. Uzdržavanje je

dužnost i pravo roditelja i djece (članak 281), sukladno vlastitim mogućnostima i prema potrebama uzdržavane osobe (članak 282). Osoba koja prima i osoba koja daje uzdržavanje može tražiti da sud povisi ili snizi iznos uzdržavanja, odluči o prestanku uzdržavanja ili promijeni način uzdržavanja određenog prijašnjom ovršnom ispravom ako su se okolnosti promijenile (članak 285). Odricanje od prava na uzdržavanje nema pravnog učinka (članak 286).

Roditelj koji ne stanuje s maloljetnim djetetom i nije plaćao uzdržavanje za svoje maloljetno dijete dužan je isplatiti naknadu za uskraćeno uzdržavanje od nastanka tog prava pa do podnošenja tužbe (članak 289, stavak 1). Roditelji su prvi dužni uzdržavati svoje maloljetno dijete (članak 288, stavak 1.), a ukoliko se dijete redovito školuje, redovito i uredno ispunjava svoje obveze, najdulje do dvadeset šeste godine (članak 290., stavak 1.). Punoljetno dijete koje je završilo obrazovanje, a ne može se zaposliti, roditelji su dužni uzdržavati godinu dana nakon prestanka obrazovanja, ako dijete nije navršilo dvadeset šest godina (članak 290., stavak 2.). Punoljetno dijete koje zbog teške i trajne bolesti ili invaliditeta nije sposobno za rad roditelji su dužni uzdržavati dok ta nesposobnost traje (članak 290., stavak 4.).

Postoji nekoliko načina određivanja uzdržavanja – roditelji se mogu sami dogovoriti o mjesečnom iznosu (ova opcija pokazuje odgovornost i zrelost roditelja te brigu za potrebe djeteta), nagoditi pri Zavodu za socijalni rad (provođenje obveznog savjetovanja u Zavodu i sastavljanje Plana o zajedničkoj roditeljskoj skrbi) ili pokrenuti parnicu pri sudu i prema pravomoćnoj presudi o uzdržavanju ostvariti prava djeteta

Roditelj s kojim dijete stanuje svoj udio u obvezi uzdržavanja djeteta ispunjava kroz svakodnevnu skrb o djetetu, a roditelj koji ne stanuje s djetetom obvezu uzdržavanja djeteta ispunjava zadovoljavanjem materijalnih potreba djeteta u obliku novčanog uzdržavanja (članak 310, stavak 1). Svakodnevna skrb o djetetu smatra se jednakovrijednom zadovoljavanju materijalnih potreba djeteta u obliku novčanog uzdržavanja (članak 310, stavak 2).

U parnici o uzdržavanju se utvrđuju potrebe djeteta, ali i mogućnosti roditelja te se određuje iznos koji roditelj koji ne živi s djetetom treba doprinosti mjesečno, a tijekom parnice može se tražiti donošenje privremene mjere radi uzdržavanja koja vrijedi do donošenja pravomoćne presude.

Na temelju članka 314. stavka 4. Obiteljskog zakona (»Narodne novine«, br. 103/15, 98/19, 05.05.2023.) ministar rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, donio je odluku o tablici o prosječnim potrebama maloljetnog djeteta.

Protiv roditelja koji ne ispunjava svoju obvezu uzdržavanja nakon pravomoćnosti presude može se tražiti ovrha ili pokretanje kaznenog postupaka.

Pravo na privremeno uzdržavanje ima dijete ako roditelj koji ne stanuje s djetetom ne ispunjava svoju obavezu uzdržavanja na temelju ovršne isprave, u cijelosti ili djelomično, i ako se učini vjerojatnim da baka i djed po tom roditelju ne pridonose djetetovu uzdržavanju najmanje u visini koja je određena kao iznos privremenog uzdržavanja.

Postupak radi ostvarivanja prava na privremeno uzdržavanje pokreće se na zahtjev stranke ili po službenoj dužnosti. Zavod za socijalni rad je dužan po službenoj dužnosti pokrenuti postupak kada roditelj s kojim dijete stanuje odbija pokrenuti postupak radi ostvarivanja prava na privremeno uzdržavanje ili kada o djetetu skrbi druga osoba.

Pravo na privremeno uzdržavanje priznaje se od dana podnošenja zahtjeva, odnosno od dana pokretanja postupka po službenoj dužnosti. Pravo traje sve dok obveznik uzdržavanja ne počne izvršavati svoju obavezu uzdržavanja najmanje u iznosu koji je određen kao iznos privremenog uzdržavanja. Dijete ima pravo na privremeno uzdržavanje u ukupnom trajanju od 3 godine.

Besplatno zastupanje u postupku:

HRVATSKA ODVJETNIČKA KOMORA

<http://www.odvj-komora.hr> Koturaška 53/II, 10000 Zagreb

Telefon: 01/6165 200

Faks: 01/6170 686

2.3. Kazneni zakon¹⁷¹

Kazneni zakon, kod povrede dužnosti uzdržavanja, u članku 172., govori da *“Tko ne uzdržava osobu koju je po zakonu dužan uzdržavati i to na način, u visini i u rokovima određenim ovršnom ispravom kaznit će se kaznom zatvora do jedne godine. Ako se obveza odnosi na uzdržavanje djeteta ili osobe koja zbog starosti, bolesti, mentalnog ili tjelesnog oštećenja nije sposobna za rad, počinitelj će se kaznit kaznom zatvora do tri godine. Nema kaznenog djela ako počinitelj dokaže da iz opravdanih razloga nije bio u mogućnosti plaćati uzdržavanje“*.

ISKUSTVA VELIKE BRITANIJE

Nakon presude o alimentaciji iznos će se roditeljima automatski skidati s računa, a onima koji godinama ne plaćaju za svoju djecu, skrivaju imovinu i mijenjaju boravišta kako im se ne bi ušlo u trag bit će oduzeta i putovnica! Najavio je to...

britanski ministar za rad i mirovine John Hutton. Veza među roditeljima može završiti, ali obaveze prema djeci ne mogu. Onima koji ne plaćaju za uzdržavanje svoje djece moramo život učiniti krajnje neugodnim – poručio je Hutton, čije je ministarstvo izračunalo da neplaćanje alimentacije državu godišnje stoji 20 milijardi funti! Neplaćanje alimentacije u Velikoj Britaniji gorući je problem, sličnih razmjera kao i u Hrvatskoj. Kod nas nema izračuna koliko to stoji državu niti kolika je mjesečna svota nenaplaćenih alimentacija, no prema podacima MUP-a u 2022. godini prijavljeno je 618 kaznenih djela povrede dužnosti uzdržavanja, od kojih je 425 na štetu djece do 14 godina, a 193 na štetu djece od 14 do 18 godina. Što se tiče prethodnih godina u 2021. prijavljena su 552 takva kaznena djela, u 2020. 436, a u 2019. 569 kaznenih djela povrede dužnosti uzdržavanja¹⁷².

2.4. Zakon o socijalnoj skrbi¹⁷³

Zakon o socijalnoj skrbi definira socijalnu skrb kao organiziranu djelatnost od javnog interesa čiji je cilj pružanje pomoći socijalno ugroženim osobama, kao i osobama u nepovoljnim osobnim ili obiteljskim okolnostima, a obuhvaća prevenciju, pomoć i podršku pojedincu, obitelji i skupinama, u svrhu unaprjeđenja kvalitete života, te poticanje promjena i osnaživanje korisnika radi njihova aktivnog uključivanja u život zajednice (članak 3).

Osoba koja ne može osigurati uzdržavanje svojim radom, pravima koja proizlaze iz rada ili osiguranja, primitkom od imovine, iz drugih izvora, od osoba koje su je dužne uzdržavati na temelju zakona kojim se uređuju obiteljski odnosi ili na neki drugi način može ostvariti naknade i usluge u sustavu socijalne skrbi pod uvjetima i na način propisan ovim Zakonom (članak 4).

U članku 15., stavku 4. Zakon definira samohranog roditelja kao onog *koji živi sam s djetetom, sam skrbi o njemu i sam ga uzdržava*.

Naknade u sustavu socijalne skrbi obuhvaćaju (članak 21):

- Zajamčena minimalna naknada
- Naknada za troškove stanovanja
- Naknada za ugroženog kupca energenta
- Naknada za osobne potrebe

- Jednokratna naknada
- Naknada za pogrebne troškove
- Naknada za redovito studiranje
- Plaćanje troškova smještaja u učeničkom domu
- Osobna invalidnina
- Doplatak za pomoć i njegu
- Status roditelja njegovatelja ili status njegovatelja
- Naknada za troškove prijevoza zbog školovanja

Socijalne usluge u sustavu socijalne skrbi su (članak 71):

- Prva socijalna usluga
- Usluga sveobuhvatne procjene i planiranja
- Savjetovanje
- Stručna procjena
- Psihosocijalno savjetovanje
- Socijalno mentorstvo
- Obiteljska medijacija
- Psihosocijalni tretman radi prevencije nasilničkog ponašanja
- Psihosocijalna podrška
- Rana razvojna podrška
- Pomoć pri uključivanju u programe odgoja i redovitog obrazovanja
- Pomoć u kući
- Boravak
- Organizirano stanovanje
- smještaj

Članak 162. govori da djelatnost socijalne skrbi obavljaju:

1. ustanove socijalne skrbi
 - a) Zavod
 - b) Obiteljski centar
 - c) Dom socijalne skrbi
 - d) Centar za pomoć u kući

2. Jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave odnosno grad Zagreb
3. Udruga, vjerska zajednica i druga pravna osoba
4. Fizička osoba kao obrtnik
5. Udomiteljska obitelj

Ovdje ćemo istaknuti djelatnost **Obiteljskog centra**, zbog njegove izuzetne važnosti u potpori obiteljima.

Obiteljski centar u okviru svoje djelatnosti obavlja poslove savjetodavnog i preventivnog rada i druge stručne poslove koji se odnose na (članak 187):

- Savjetovanje u vezi s brakom, roditeljstvom, obiteljskim i partnerskim odnosima
- Poticanje odgovornog roditeljstva i obiteljske solidarnosti
- Potporu roditeljima u ispunjavanju prava, dužnosti i odgovornosti u odgoju i obrazovanju djece
- Pružanje podrške u pripremi za roditeljstvo mladih partnera i trudnica te podrške roditeljima u ranoj brizi i podizanju djece
- Razvoj socijalizacijskih vještina djece i mladih, posebno komunikacijskih vještina i nenasilnog rješavanja sukoba među djecom i mladima
- Razvoj komunikacije i tolerancije u mladenačkim i partnerskim odnosima
- Prevenciju zlostavljanja i zanemarivanja, problema u ponašanju te ovisnosti djece i mladih
- Organiziranje i provođenje edukacije potencijalnih posvojitelja i organiziranje grupne podrške
- Podršku žrtvama obiteljskog nasilja
- Poticanje i razvoj programa rada u zajednici koji su potpora roditeljima, obitelji, djeci, mladeži i drugim socijalno osjetljivim skupinama
- Provođenje posebnih obveza maloljetnika prema propisu kojim se uređuje izvršavanje sankcija izrečenih maloljetnicima
- Osiguravanje provođenja odluke o ostvarivanju osobnih odnosa djeteta pod nadzorom
- Obavljanje drugih poslova utvrđenih ovim Zakonom, posebnim propisima i statutom Obiteljskog centra

2.5. Zakon o doplatku za djecu¹⁷⁷

Doplatak za djecu novčano je primanje koje je regulirano Zakonom o doplatku za djecu, a koje koristi roditelj ili druga osoba određena Zakonom, radi potpore uzdržavanja i odgoja djece. Pravo na doplatak za djecu stječe se i ostvaruje ovisno o visini ukupnog dohotka članova kućanstva korisnika te drugim uvjetima utvrđenim Zakonom. Sve poslove u vezi s ostvarivanjem prava na doplatak za djecu obavlja Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje. Pravo na doplatak za djecu stječe korisnik ako mu ukupni dohodak, ostvaren u prethodnoj kalendarskoj godini, po članu kućanstva mjesečno ne prelazi 70% proračunske osnovice i da živi u kućanstvu s djetetom. Proračunska osnovica za 2024. godinu iznosi 441,44 eura. Pravo na doplatak za djecu u 2024. godini stječe korisnik čiji prosječni mjesečni dohodak po članu kućanstva korisnika, ostvaren u 2023. godini, ne prelazi 618,2 eura.

Svota doplatka za djecu određuje se ovisno o visini ostvarenoga ukupnog dohotka po članu kućanstva mjesečno. Ako ukupni dohodak po članu kućanstva korisnika mjesečno ne prelazi 16,33% proračunske osnovice, korisniku pripada doplatak za djecu u visini od 9% od proračunske osnovice po djetetu. Ako ukupni dohodak po članu kućanstva korisnika mjesečno iznosi između 16,34 i 33,66%, od proračunske osnovice, korisniku pripada doplatak za djecu u visini od 7,5% proračunske osnovice po djetetu. Ako ukupni dohodak iznosi između 33,67 i 70% proračunske osnovice, korisniku pripada doplatak za djecu u visini od 6% proračunske osnovice.

Za dijete s jednim roditeljem ili za dijete čiji je jedan roditelj nepoznat, nepoznatog prebivališta, potpuno nesposoban za samostalan život i rad ili ako mu je oduzeta poslovna sposobnost, pripadajuća svota doplatka, određena prema utvrđenom cenzusu, povećava se 15%.

U Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje je u prosincu 2023. godine bilo 113 495 korisnika doplatka za djecu za 219 109 djece.

U 2023. godini svote doplatka za djecu iznose:

- ako ukupni dohodak po članu kućanstva korisnika mjesečno ne prelazi 72,09 eura, doplatak za djecu određuje se u svoti od **39,73 eura**
- ako ukupni dohodak po članu kućanstva korisnika mjesečno prelazi 72,10 eura, a ne prelazi 148,59 eura, doplatak za djecu određuje se u svoti od **33,11 eura**
- ako ukupni dohodak po članu kućanstva korisnika mjesečno prelazi 148,60 eura, a ne prelazi 309,01 euro, doplatak za djecu određuje se u svoti od **26,49 eura**
- za dijete bez jednog roditelja ili za dijete čiji je jedan roditelj nepoznat ili nepozna-

tog prebivališta ili potpuno nesposoban za samostalan život i rad ili mu je oduzeta poslovna sposobnost, pripadajuća svota doplatka za djecu, određena prema utvrđenom cenzusu, povećava se **15% (45,69 eura, 38,08 eura, 30,46 eura)**

- za dijete s utvrđenim oštećenjem zdravlja, pripadajuća svota doplatka za djecu, određena prema utvrđenom cenzusu, povećava se **25% (49,66 eura, 41,39 eura, 33,11 eura)**
- za korisnike koji ostvaruju pravo prema članku 22. Zakona o doplatku za djecu (za dijete s težim ili teškim invaliditetom) svota doplatka za djecu iznosi **110,36 eura**.¹⁷⁸

2.6. Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju¹⁷⁹

Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju uređuje da prednost pri upisu djece u dječje vrtiće, koji su u vlasništvu jedinica lokalne ili područne (regionalne) samouprave, imaju djeca roditelja invalida Domovinskog rata, djeca iz obitelji s troje ili više djece, djeca oba zaposlena roditelja, djeca s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima, djeca samohranih roditelja i djeca jednoroditeljskih obitelji, djeca osoba s invaliditetom upisanih u Hrvatski registar osoba s invaliditetom, djeca koja su ostvarila pravo na socijalnu uslugu smještaja u udomiteljskim obiteljima, djeca koja imaju prebivalište ili boravište na području dječjeg vrtića te djeca roditelja koji primaju doplatu za djecu ili roditelja korisnika zajamčene minimalne naknade (članak 20., stavak 4.). Način ostvarivanja prednosti pri upisu djece u dječji vrtić utvrđuje osnivač dječjeg vrtića svojim aktom (članak 20., stavak 5.).

2.7. Zakon o obrani¹⁸⁰

Zakon o obrani samohrane roditelje spominje u kontekstu vojnih vježbi i radne obveze te tako uređuje (članak 25. stavak 4) da *“Razvrstani pričuvnici mogu biti pozvani na službu u Oružane snage radi osposobljavanja i vježbi u ukupnom trajanju od najviše trideset dana tijekom jedne kalendarske godine. Na službu ne upućuju se trudnice, majke, samohrani roditelji odnosno skrbnici s jednim djetetom ili više djece mlađe od 14 godina te osobe koje skrbe o nemoćnim osobama“* (članak 25., stavak 8.). Isto tako, članak 29, stavak 1. navodi da je *„radna obveza obveza zaposlenika u tijelima državne vlasti, jedinicama lokalne i područne (regionalne) samouprave i pravnim osobama posebno važnim za obranu. Vlada u slučaju ratnog stanja i stanja neposredne ugroženosti može uvesti radnu obvezu za sva ili pojedina tijela i pravne osobe iz stavka 1. ovoga članka. Obvezi rada izvan radnog vremena ne podliježu trudnice,*

majke, samohrani roditelji odnosno skrbnici s jednim djetetom ili više djece mlađe od 10 godina“.

2.8. Zakon o sustavu civilne zaštite¹⁸²

Zakon o zaštiti i spašavanju (članak 55.) uređuje da u slučajevima potrebe žurne i neodgodive provedbe mjera civilne zaštite kada nije moguće na drugi način zaštititi stanovništvo, materijalna i kulturna dobra i okoliš, službenik Ministarstva s posebnim ovlastima i odgovornostima, može usmeno naložiti da se *“aktivira svaki punoljetni građanin Republike Hrvatske radi izvršenja žurnih i neodgodivih mjera ili aktivnosti u sustavu civilne zaštite, osim (članak 44., stavak 2) trudnica, majki s djetetom mlađim od 10 godina ili samohranim roditeljima djeteta do 15 godina“.*

2.9. Zakon o radu¹⁸³

Zakon o radu u svojim odredbama spominje samohrane roditelje u kontekstu prekovremenog rada, preraspodjele radnog vremena, vremena noćnog rada i izuzetaka od noćnog rada žena u industriji.

Članak 65., stavak 1. Zakona o radu kaže da *u slučaju više sile, izvanrednoga povećanja opsega rada i u drugim sličnim slučajevima prijeko potrebe, radnik je na pisani zahtjev poslodavca dužan raditi duže od punoga, odnosno nepunog radnog vremena (prekovremeni rad), najviše do 10 sati tjedno, a stavak 6. istog članka da trudnica, roditelj s djetetom do osme godine života te radnik koji radi u nepunom radnom vremenu kod više poslodavaca mogu raditi prekovremeno samo ako dostave poslodavcu pisanu izjavu o dobrovoljnom pristanku na takav rad, osim u slučaju više sile.*

Članak 67., stavak 1. Zakona o radu definira preraspodijeljeno radno vrijeme *“Ako narav posla to zahtijeva, puno ili nepuno radno vrijeme može se preraspodijeliti tako da tijekom jednoga razdoblja traje duže, a tijekom drugoga razdoblja kraće od punoga ili nepunog radnog vremena, na način da prosječno radno vrijeme tijekom preraspodijele ne smije biti duže od punog ili nepunog radnog vremena”.* Članak 68., stavak 2., štiti određene kategorije radnika *„trudnica, roditelj s djetetom do osme godine života... mogu raditi u nejednakom rasporedu i preraspodjeli radnog vremena samo ako dostave poslodavcu pisanu izjavu o dobrovoljnom pristanku na takav rad“.*

Vrijeme noćnoga rada radnika je definirano člankom 69. Zakona *“Rad u vremenu između 22 sata uvečer i 6 sati ujutro idućega dana, a u poljoprivredi između 22 sata*

uvečer i 5 sati ujutro idućega dana, smatra se noćnim radom, ako za određeni slučaj ovim ili drugim zakonom, drugim propisom, kolektivnim ugovorom ili sporazumom sklopljenim između poslodavca i radničkog vijeća nije drukčije određeno”.

“ZA” i “O” JEDNORODITELJSKIM OBITELJIMA

Inspekcija rada i zaštite na radu Državnog inspektorata

Inspekcija rada i zaštite na radu Državnog inspektorata nadzire primjenu zakona i drugih propisa kojima se uređuju odnosi između poslodavaca i zaposlenika (radni odnosi i zaštita na radu), a posebice primjenu propisa koji se odnose na:

- obvezu poslodavca da zaposlenike u propisanim rokovima prijavljuje nadležnim tijelima mirovinskog i zdravstvenog osiguranja,
- radno vrijeme, plaće, zapošljavanje i rad malodobnika, žena, trudnica, porodilja, invalida, stranaca i dr.,
- uvjete rada, zaštitu zaposlenika, sigurnost i zaštitu zdravlja zaposlenika,
- osobito zaštitu zdravlja malodobnika, žena i invalida.

Podnesak ili prijava je svaki zahtjev, molba, prigovor i drugo obraćanje fizičke ili pravne osobe nekom tijelu državne uprave. Podnesak može biti u pisanom obliku, ali i usmen, potpisan i anonimn. Prednost je potpisanog podneska (s adresom podnositelja podneska) što je u tom slučaju obveza tijela nadležnog za rješavanje podneska da o svemu poduzetom izvijesti onoga koji je dao podnesak.

Državni inspektorat – Područna jedinica Zagreb

Šubićeva 29, 10000 Zagreb
telefon: 01/2375 265, pisarnica.dirh@dirh.hr

Državni inspektorat – Područna jedinica Rijeka

Osječka 50, 51000 Rijeka
telefon: 051/444 750, pisarnica.purijeka@dirh.hr

Državni inspektorat – Područna jedinica Osijek

Šetalište kardinala Šepera 1D, 31000 Osijek
telefon: 031/389 833, pisarnica.puosijek@dirh.hr

Državni inspektorat – Područna jedinica Split

Ulica Mike Tripala 6, 21000 Split
telefon: 021/407 338, pisarnica.pusplit@dirh.hr.

Državni inspektorat – Područna jedinica Varaždin

Ulica Stanka Vraza 4, 4200 Varaždin
Telefon: 042/200 315, pisarnica.puvarazdin@dirh.hr

2.10. Zakon o tržištu rada¹⁸⁴

Prema Zakonu o tržištu rada u članku 17., stavku 2., Zavod za zapošljavanje prestaje voditi osobu kao nezaposlenu u evidenciji ako ta osoba ne prihvati ponuđeno zaposlenje u okviru stečene razine kvalifikacije i radnog iskustva do utvrđivanja profesionalnog plana iz članka 24. Zakona, a nakon toga ponuđena zaposlenja iz utvrđenoga profesionalnog plana i sporazuma za uključivanje na tržište rada ili ako svojim postupanjem uzrokuje odbijanje zaposlenja od strane poslodavca, osim ako odbije zaposlenje zbog razloga što poslodavac redovito ne ispunjava obveze prema radnicima: u mjestu prebivališta ili boravišta, izvan mjesta prebivališta ili boravišta udaljenom do 50 km od mjesta rada, pod uvjetom da poslodavac snosi troškove putovanja sredstvima javnog prijevoza ili sam organizira prijevoz na posao i s posla ili izvan mjesta prebivališta ili boravišta bez obzira na udaljenost od mjesta rada pod uvjetom da je osiguran odgovarajući smještaj. Navedene odredbe ne odnose se na trudnicu, jednog od roditelja s djetetom do osme godine života, roditelja koji samostalno skrbi o djetetu do 15 godine života, osim ako dade pisanu izjavu da prihvaća posao.

Slično, prema članku 58., stavku 3., pravo na novčanu naknadu ne prestaje roditelju koji samostalno skrbi o djetetu do 15. godine života ako odbije zaposlenje izvan mjesta prebivališta ili boravišta bez obzira na udaljenost od mjesta rada, pod uvjetom da je osiguran odgovarajući smještaj, osim ako dade pisanu izjavu da prihvaća posao.

2.11. Kolektivni ugovori

Kolektivnim ugovorima su uređena posebna prava samohranih roditelja u određenim profesijama, uglavnom u području trajanja godišnjeg odmora (dodatni dani, kao dio posebnih socijalnih uvjeta u obiteljima) i plaćenog dopusta, u slučaju smrti supružnika.

Pojedini kolektivni ugovori ističu jednoroditeljstvo kao kategoriju radnika kojima su

priznata dodatna prava u području raskida radnog odnosa “*ovlaštena osoba je dužna svoju namjeru da otkáže ugovor o radu priopćiti radničkom vijeću, te se dužna savjetovati s radničkim vijećem na način i u rokovima određenim zakonom i ovim Kolektivnim ugovorom, u protivnom će odluka Društva biti ništava. Ovlaštena osoba Društva može donijeti odluku o otkazu ugovora o radu zbog poslovnih ili osobno uvjetovanih razloga, samo uz suglasnost radničkog vijeća (Sindikata) u slučaju kad se radi o samohranom roditelju, odnosno samohranom usvojitelju sa djetetom do 15 godina starosti*” (Kolektivni ugovor Croatia osiguranja d.d., Narodne novine 132/06, članak 114.). Slično govori i Kolektivni ugovor za zaposlenike u srednjoškolskim ustanovama Republike Hrvatske¹⁸⁵ “*Bez prethodne suglasnosti sindikalnog povjerenika odnosno sindikalnog povjerenika s pravima i obvezama radničkog vijeća ne može se otkazati ugovor o radu niti ponuditi otkaz s ponudom izmijenjenog ugovora samohranom roditelju malodobnog djeteta*”. Kolektivni ugovor za Zagrebačku banku d.d.¹⁸⁶ unutar izvanrednih potpora (članak 101.), predviđa mogućnost da radnik ili njegova obitelj imaju pravo na potporu u visini najvišeg neoporezivog iznosa koji je propisan Pravilnikom o porezu na dohodak u slučaju smrti supružnika (ili nekog drugog užeg člana obitelji, rizika bolesti ili invalidnosti). Iznos potpore u svakom pojedinom slučaju ovisi i o kriteriju samohranosti radnika i ostalih događaja koji radnika dovode u težak materijalni položaj (npr. materijalni status uže obitelji i prosjek primanja po članu obitelji, teška/kronična bolest, medicinska rehabilitacija, nabava lijekova, mnogočlana obitelj/broj djece, nezaposlenost ostalih članova uže obitelji, podstanarski status).

Specifičan je i Kolektivni ugovor HT – Hrvatskih telekomunikacija d.d.¹⁸⁷ poslodavac može određene poslove povjeriti radnicima da ih obavljaju kod kuće, osobito (između ostalih) i samohranom roditelju s djetetom do 10 (deset)

godina starosti (članak 8.). U članku 66. istog Ugovora, određeno je da se mjesečna novčana pomoć (od 500 kn za dijete predškolskog uzrasta do 1.300 kuna za dijete u srednjoj školi) daje za školovanje djece umrlih radnika i djeci samohranih. Samohranim roditeljem, u smislu ovog Kolektivnog ugovora, se smatra roditelj:

- *djeteta kojem otac nije utvrđen*
- *izvanbračnog djeteta kojem je otac utvrđen, a ne živi u zajedničkom domaćinstvu, a ostvaruje pravo na dječji doplatak,*
- *djeteta kojem je dijete nakon razvoda braka povjereno na čuvanje i odgoj, a roditelj ostvaruje pravo na dječji doplatak,*
- *kojem je bračni drug umro ili proglašen nestalim.*

Samohranog roditelja se spominje i u vezi naknade štete (koja je definirana Zakonom

o radu) na način da će se naknada štete smanjit pod uvjetom da šteta nije učinjena namjerno, da radnik do sada nije uzrokovao štete te da je poduzeo sve da se šteta otkloni, ako se radi o invalidu, starijem radniku ili samohranom roditelju ili skrbniku. Smanjenje štete iznosi najmanje 20%, a radnika se može i u cijelosti osloboditi od naknade štete (*Kolektivni ugovor za djelatnost zdravstva i zdravstvenog osiguranja, Narodne novine* 29/18, članak 42.). Isti Kolektivni ugovor u članku 43. govori da se bez prethodne suglasnosti sindikalnog povjerenika ne može otkazati ugovor o radu samohranom roditelju malodobnog djeteta. Ako se sindikalni povjerenik u roku od 8 dana ne izjasni ili ne uskrati suglasnost, smatra se da je suglasan s odlukom poslodavca.

Prilog 3.: Prekogranična naplata uzdržavanja

Uredba Vijeća (EZ) br. 4/2009 o nadležnosti, mjerodavnom pravu, priznavanju i izvršenju sudskih odluka te suradnji u stvarima koje se odnose na obvezu uzdržavanja.

Od 1. srpnja 2013. godine u Republici Hrvatskoj je u primjeni Uredba Vijeća (EZ) br. 4/2009 o nadležnosti, mjerodavnom pravu, priznavanju i izvršenju sudskih odluka te suradnji u stvarima koje se odnose na obvezu uzdržavanja.

Kako bi se olakšala prekogranična naplata tražbina za uzdržavanje uspostavljen je sustav suradnje između Središnjih tijela država članica Europske unije. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike obavlja poslove Središnjeg tijela Republike Hrvatske, sukladno članku 49. Uredbe.

Uzdržavane osobe koje nastoje naplatiti uzdržavanje i obveznici uzdržavanja protiv kojih je donesena odluka o uzdržavanju mogu, na obrascima propisanim Uredbom, podnijeti slijedeće zahtjeve:

Uzdržavane osobe koje nastoje naplatiti uzdržavanje mogu podnijeti:

- Zahtjev za priznavanje ili za priznavanje i proglašenje izvršivosti sudske odluke
- Zahtjev za izvršni postupak sudske odluke donesene ili priznate u zamoljenoj državi članici
- Zahtjev za izdavanjem sudske odluke u zamoljenoj državi članici kad nema odluke, što uključuje prema potrebi i utvrđivanje roditeljstva
- Zahtjev za izdavanjem sudske odluke u zamoljenoj državi članici kad priznavanje i izvršivost sudske odluke donesene u državi koja nije zamoljena država članica, nije moguće

- Zahtjev za izmjenu sudske odluke donesene u zamoljenoj državi članici
- Zahtjev za izmjenu sudske odluke donesene u državi koja nije zamoljena država članica

Obveznici uzdržavanja protiv kojih je već donesena odluka o uzdržavanju mogu podnijeti sljedeće vrste zahtjeva:

- Zahtjev za priznavanje sudske odluke na temelju koje se izvršenje prethodne sudske odluke suspendira ili ograničuje u zamoljenoj državi članici
- Zahtjev za izmjenu sudske odluke donesene u zamoljenoj državi članici
- Zahtjev za izmjenu sudske odluke donesene u državi koja nije zamoljena država članica
- Moguće je i podnošenje zahtjeva za posebne mjere, ako nije podnesen niti jedan od gore navedenih zahtjeva. Zahtjevom za posebne mjere mogu se tražiti mjere koje su korisne i potrebne kako bi potencijalnom podnositelju nekog od gore navedenih zahtjeva pomogle pri podnošenju zahtjeva ili utvrđivanju treba li koji od gore navedenih zahtjeva podnijeti.

Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike će osigurati pomoć pri slanju i zaprimanju zahtjeva, pri pokretanju postupka ili omogućavanju lakšeg pokretanja postupka na temelju zahtjeva, pružiti pomoć pri osiguranju informacija o mogućnostima ostvarivanja pravne pomoći u državi kojoj se podnosi zahtjev i dr.

Konvencija o međunarodnom namirenju uzdržavanja djeteta i drugim oblicima obiteljskog uzdržavanja, Hag, 2007.

Konvencija o međunarodnom namirenju uzdržavanja djeteta i drugim oblicima obiteljskog uzdržavanja, Hag, 2007. i Protokol o pravu mjerodavnom za obveze uzdržavanja, Hag, 2007. stupili su na snagu u odnosu na Republiku Hrvatsku 1. kolovoza 2014. godine.

Konvencija o ostvarivanju alimentacijskih zahtjeva u inozemstvu, New York, 1956.

Napomena: Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike obavlja poslove Prijamnog (posredničkog) tijela u postupcima radi naplate uzdržavanja povodom zahtjeva zaprimljenih iz drugih država ugovornica Konvencije i obavlja poslove Otpremnog tijela u postupcima povodom zahtjeva za naplatu uzdržavanja od obveznika koji se nalazi u drugoj državi ugovornici ove Konvencije.

Detaljnije informacije o mogućnostima primjene odnosno podnošenja zahtjeva na

osnovi Uredbe Vijeća (EZ) br. 4/2009 o nadležnosti, mjerodavnom pravu, priznavanju i izvršenju sudskih odluka te suradnji u stvarima koje se odnose na obvezu uzdržavanja odnosno Konvencije o međunarodnom namirenju uzdržavanja djeteta i drugim oblicima obiteljskog uzdržavanja, Hag, 2007 te Konvencije o ostvarivanju alimentacijskih zahtjeva u inozemstvu, New York, 1956. moguće je dobiti prema dolje navedenim kontakt podacima u Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

Kontakt podatci

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike
Trg Nevenke Topalušić 1
10000 Zagreb
Telefon: 01 555 7343
Telefon za pozive izvan Republike Hrvatske: +385 1 555 7343
E-mail: pisarnica2@mrosp.hr

za Službu za međunarodnu suradnju u području zaštite djece

Prilog 4: Udruga i projekti

Program pomoći jednoroditeljskim obiteljima provodi se od 2004. godine kroz različite aktivnosti te je portal www.samohrani.com proglašen prvom kontakt točkom za jednoroditeljske obitelji.

Sve je počelo sa izdavanjem priručnika „ZA“ i „O“ jednoroditeljskim obiteljima te se ovim projektom obilježava 20 godina aktivnosti usmjerenih k jednoroditeljskim obiteljima.

Najpoznatiji smo po našoj web stranici: www.samohrani.com koja služi kao portal za jednoroditeljske obitelji – od davanja savjeta kako ostvariti neka prava do toga kako unaprijediti odnos sa djecom.

Glavni ciljevi programa za jednoroditeljske obitelji su unaprijediti kvalitetu života roditelja i djece u jednoroditeljskih obitelji, ojačati njihove socijalne kompetencije, unaprijediti osobne i obiteljske resurse za svladavanje obiteljskih, radnih, komunikacijskih, odgojnih i pravnih problema te putem medija utjecati na javnu svijest o potrebama i problemima jednoroditeljskih obitelji.

Pridružili smo se Europskoj mreži samohranih roditelja (u nastajanju) te obilježavanju Europskog dana samohranih roditelja (Thanks Day), 14. svibnja.

Video o našim programima za jednoroditeljske obitelji dostupan je na:
<http://www.udruga-let.hr/novosti/europski-dan-samohranih-roditelja/>

Sudjelovali smo na konferenciji „Skriveni među nama“ u organizaciji grada Zagreba, 2022.:

<https://www.zagreb.hr/konferencija-znanost-susrece-regije-skrivene-medju/178337>

Održali smo konferencije o jednoroditeljskim obiteljima u 2020., 2018., 2021. te 2022. godini:

https://udruga-let.hr/odrzana-konferencija-za_jedno/

http://www.udruga-let.hr/uncategorized/konferencija-za_jedno/

Proveli smo istraživanje o kvaliteti života jednoroditeljskih obitelji u 2021.g.

Ono što možemo detektirati kao lošiji aspekti kvalitete života samohranih roditelja jest niži ekonomski status, nedostatna uključenost drugog roditelja te izrazito slaba podrška obitelji drugog roditelja. Nadalje, osobito im je teško podmirivanje privatnih i poslovnih obveza te su stoga često puta doživjeli situacije kada ta neusklađenost dolazi do izražaja na štetu posla. Niska je i formalna podrška koju dobivaju od institucija i organizacija civilnog društva, a tek je neznan broj roditelja koji doista i koriste socijalne usluge i pravnu pomoć.

https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2021/07/Kvaliteta-zivota_jednoroditeljske-obitelji_rezultati-istrazivanja.pdf

Izdali smo slijedeće publikacije o problematici jednoroditeljskih obitelji:

Moj samohrani otac: <https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2022/03/Samohrani-otac-44-str.-20220308-WEB-1.pdf>

Kako pomoći djetetu kod tugovanja: <http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2018/09/Kako-pomo%C4%87i-djetetu-kod-tugovanja.pdf>

Samohrani u EU: <http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/Samohrani-u-EU-novo-WEB.pdf>

Slikovnica „Naše obitelji“ - http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/slikovnica_nase_obitelji.pdf

Publikacija „Pogled prema različitim obiteljima“ – <http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/Publikacija-Pogled-prema-drugac%CC%8Cijim-obiteljima-v4-1-FINAL-za-tisak.pdf>

Brošura „Obiteljski zakon u praksi“ – http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/OP_web.pdf

Publikacija „Moja jednoroditeljska obitelj“ – http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/Moja_jednoroditeljska_obitelj.pdf

„Kodeks – radna uloga jednoroditeljskih obitelji“ – <http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/jednoroditeljske-obilj1.pdf>

Priručnik „Za i O jednoroditeljskim obiteljima“ (dva izdanja) – http://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2014/03/prirucnik2.indd_.pdf

Crtić:

<http://www.roda.hr/udruga/projekti/kaleidoskop/predstavljamo-animirani-film-nase-obilji.html>

Mediji redovito izvještavaju o našem radu:

<https://udruga-let.hr/clanak-u-24-sata/>

<https://udruga-let.hr/gostovanje-na-televiziji-zapad-2/>

<https://glas.com.hr/2018/12/07/okrugli-stol-obilj-u-21-stoljecu/>

<https://www.civilnodrustvo.hr/obilj-je-najvrednije-mjesto-za-odrastanje-djece-bez-obzira-na-svoju-strukturu/>

<https://stav.cenzura.hr/ocevi-koji-sami-odgajaju-djecu/>

<http://www.tportal.hr/vijesti/hrvatska/344844/Bake-i-djedove-moze-se-opteretiti-za-alimentaciju-a-da-i-ne-vidaju-unuke.html>

<http://www.vijesti.rtl.hr/novosti/1285761/bake-i-djedovi-ce-sa-svojim-mizernim-mirovinama-placati-alimentacije/>

<http://samohrani.com/novi-clanak-o-samohranim-roditeljima/>

<http://zenenatrzisturada.hr/novosti/samohrani-roditelji>

<http://www.udruga-let.hr/novosti/clanak-u-lola-magazinu/>

<http://balkans.aljazeera.net/tag/iva-jovovic>

<https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/zakon-o-privremenom-uzdravanju-rijesit-ce-problem-alimentacija---325457.html>

<http://radio.hrt.hr/drugi-program/ep/ovo-malo-duse/210591/>

<https://www.libela.org/sa-stavom/6636-roditeljstvo-bez-alimentacije-pravda-je-spora-i-nedostizna/>

<http://sretnamama.hr/sve-veci-broj-jednoroditeljskih-obilji/>

<http://www.novagra.hr/samohrani-roditelji/>

<http://www.jaska.com.hr/vijesti/predstavljena-udruga-borci/>

<http://www.udruga-let.hr/novosti/u-emisiji-dobro-jutro-hrvatska-razgovaralo-se-o-promjenama-u-novom-obiteljskom-zakonu>

<https://www.jutarnji.hr/arhiva/udruga-let-izdala-brosuru-za-samohrane-rodite-lje/3375152/>

Redovito surađujemo i sa studentima socijalnog rada, psihologije, pedagogije, kojima prenosimo naša iskustva u radu s jednoroditeljskim obiteljima.

LET je uspješno provodio i projekte/programme koji su financirani europskim sredstvima.

BILJEŠKE

- ¹ Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002.) Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu, *Revija za socijalnu politiku* 9 (2).
- ² Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003.) Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline, Zagreb: Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži.
- ³ Akrap, A. (1999.) Brak i obitelj u demografskom kontekstu, *Bogoslovska smotra* 2/3: 313.-338.
- ⁴ Halmi, A. (1997.) Marginalizacija samohranih roditelja – strategija protiv isključenja, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada* 4: 77.-91.
- ⁵ Grozdanić, S. (2000.) Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada* 7: 169-182.
- ⁶ Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002.) Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu, *Revija za socijalnu politiku* 9 (2).
- ⁷ Chambaz, C. (2001.) Lone-parent families in Europe: A variety of economic and social circumstances, *Social Policy and Administrations* 35 (6).
- ⁸ Tsushima, T., Gecas, V. (2001.) Role Taking and Socialization in Single Parent Family, *Journal of Family Issues* 22 (3): 267-288.
- ⁹ Kirby, B.J. (2006.) From Single-Parent Families to Stepfamilies, *Journal of Family Issues* 27 (5): 685-711.
- ¹⁰ Puljiz, V., Zrinščak, S. (2002.) Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu, *Revija za socijalnu politiku* 9 (2).
- ¹¹ Ibid.
- ¹² Statistički ljetopis (2021.) Državni zavod za statistiku.
- ^{13a} Popis stanovništva (1971.) Državni zavod za statistiku.
- ^{13b} Popis stanovništva (1981.) Državni zavod za statistiku.
- ^{13c} Popis stanovništva (1991.) Državni zavod za statistiku.
- ^{13d} Popis stanovništva (2001.) Državni zavod za statistiku.
- ¹⁴ Statistički ljetopis Republike Hrvatske (1992.) Državni zavod za statistiku.
- ¹⁵ Statistički ljetopis Republike Hrvatske (2002.) Davni zavod za statistiku.
- ¹⁶ Ibid.

- 17 Kolesarić, V., Krizmanić, M., i Petz, B. (1991.) Uvod u psihologiju: suvremena znanstvena i primijenjena psihologija. Bjelovar: Prosvjeta.
- 18 Baloban, S., Črpić, G. (2004.) Hrvatska na putu europskih integracija. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
- 19 Schlesinger, B. (1979.) One-parent families: knows and unknowns, Conciliation courts review 17 (2).
- 20 Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003.) Jednoroditeljske obitelji, osobni doživljaj i stavovi okoline. Zagreb: Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži.
- 21 Šučur, Z. (2001.) Siromaštvo: teorije, koncepti i pokazatelji. Zagreb: Pravni fakultet u Sveučilišta u Zagrebu.
- 22 Ibid., str. 181.
- 23 Vodogažec, I. Bez supruga i s djecom osuđeni na život građana drugog reda, Večernji list, 19.9.2000.
- 24 Grozdanić, S. (2000.) Jednoroditeljske obitelji prema uzrocima njihova nastanka, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada 7: 169-182.
- 25 Raboteg-Šarić, Z., Pećnik, N., Josipović, V. (2003.) Jednoroditeljske obitelji, osobni doživljaj i stavovi okoline. Zagreb: Državni zavod za zaštitu materinstva, obitelji i mladeži.
- 26 Ibid.
- 27 Zakon o socijalnoj skrbi, Narodne novine 18/22, 46/22, 119/22, 71/23, 156/23.
- 28 Brajša, P. (1985.) Ljubav i svađa u dvoje. Varaždin: NIŠRO.
- 29 Žižak, A. (1991.) Komunikacijski procesi, u: Evaluacija i integralne metode u radu s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima. Zagreb: Fakultet za defektologiju.
- 30 Janković, J. (1996.) Pristupanje obitelji. Zagreb: Alinea.
- 31 Janković, J. (1994.) Obitelj i droga. Zagreb: Školske novine.
- 32 Satir, V. (1988.) The new peoplemaking. Mountain View: Science and Behaviour Books.
- 33 Brajša, P. (1979.) Interpersonalna komunikacija u obitelj. Zagreb: Defektologija.
- 34 Bašić, J., Žižak, A., Koller-Trbović, N. (1998.) Integralna metoda u primjeni. Zagreb: Alinea.

- ³⁵ Janković, J. (1996.) *Pristupanje obitelji*. Zagreb: Alinea.
- ³⁶ Brajša, P. (1994.) *Pedagoška komunikologija: razgovor, problemi i konflikti u školi*. Zagreb: Školske novine.
- ³⁷ Benković, H. i sur. (1998.) *Modifikacija ponašanja putem igre*. Zagreb: Nebojša Buđanovac.
- ³⁸ Duke, M., Nowicki, S., Jr. (1972.) A new measure and social learning model for interpersonal distance, *Journal of Experimental Research in Personality* 2.
- ³⁹ Morris, D. (1988.) *Govor tijela*. Zagreb: August Cesarec.
- ⁴⁰ http://hr.wikipedia.org/wiki/Aktivno_slučajne.
- ⁴¹ Janković, J. (1996.) *Pristupanje obitelji*. Zagreb: Alinea.
- ⁴² Ibid.
- ⁴³ Ibid.
- ⁴⁴ Berne, E. (1984.) *Koju igru igraš*. Beograd: Nolit.
- ⁴⁵ Ibid.
- ⁴⁶ Bank, Forgatch, Patterson i Fetrow, 1993; Steinberg, 1987.
- ⁴⁷ Bank i sur., 1993.
- ⁴⁸ Dobrenić i Poldrugáč (1974.), prema Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A. (2001.) *Roditeljski odgojni postupci i problematično ponašanje djece u ranoj adolescenciji*. (u) Bašić, J., Janković, J. (ur.) (2001.) *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 156.
- ⁴⁹ Demo i Acock, 1996; McLanahan i Bumpass, 1988; Thomson i sur., 1994.
- ⁵⁰ Fraser 1997, prema Ajduković, 2000.
- ⁵¹ Janković, J., Bašić, J., ur. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 34.
- ⁵² Bašić, J. (2001.) *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži: Teorijsko motrište*. (u) Bašić, J., Janković, J. (ur.) (2001.) *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.

- 53 Fraser 1997., u: Janković, J., Bašić, J., ur. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.
- 54 Janković, J., Bašić, J., ur. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 35.
- 55 Satir, V. (1988.) *The new peoplemaking*. Mountain View: Science and Behaviour Books.
- 56 Fraser 1997., u: Janković, J., Bašić, J., ur. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.
- 57 Janković, J., Bašić, J., ur. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 35.
- 58 Gottlieb, 1997, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 59 Crosby, 1991, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 60 Barling i Barenburg, 1984, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 61 Orthner i Neenan, 1996, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 62 McLoyd, 1990, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 63 Bowen i sur., 1993, prema Heath, T., Orthner, D. (1999.) Stress and adaptation among male and female single parents, *Journal of family issues* 20 (4): 557-587.
- 64 Janković, J., Bašić, J. (2001.) *Prevenција poremećaja u ponašanju djece i mladih u lokalnoj zajednici*. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 57.
- 65 Žganec, N. (1995.) Obitelj-socijalna mreža-socijalni rad, *Društvena istraživanja* 4 (4/5): 503-515.

- ⁶⁶ Janković, J. (1996.) Pristupanje obitelji. Zagreb: Alinea, str. 49.
- ⁶⁷ Ponzetti, J. J., Jr., ur. (2003.) Social networks. International encyclopedia of marriage and family, Vol. 4, str. 155-187.
- ⁶⁸ Janković, J. (1996.) Pristupanje obitelji, Zagreb: Alinea, str. 51.
- ⁶⁹ Ponzetti, J. J., Jr., ur. (2003.) Social networks. International encyclopedia of marriage and family, Vol. 4, str. 155-187.
- ⁷⁰ Raboteg-Šarić, 2003.
- ⁷¹ Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap
- ⁷² ibid. Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap
- ⁷³ Kasen, S., Cohen, P., Brooh, J.S. (1996.) Multiple-risk interaction model: effects of temperament and divorce on psychiatric disorders in children, Journal of abnormal child psychology 24 (2): 121-150.
- ⁷⁴ ibid. Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap
- ⁷⁵ Hamachek, 1978, prema Rosenthal, D. M., Peng, C.-Y., McMillan, J. M. (1980.) Relationship of Adolescent Self-Concept to Perceptions of Parents in Single and Two-Parent Families. International Journal of Behavioral Development 3, str. 441-453.
- ⁷⁶ Rosenthal, D. M., Peng, C.-Y., McMillan, J. M. (1980.) Relationship of Adolescent Self-Concept to Perceptions of Parents in Single and Two-Parent Families. International Journal of Behavioral Development 3, str. 441-453.
- ⁷⁷ Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- ⁷⁸ ibid. Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- ⁷⁹ Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- ⁸⁰ bid. Lacković-Grgin, K. (1994.) Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- ⁸¹ Ajduković, M. (2006.) Suvremeno razumijevanje maloljetničke delinkvencije. Zagreb: Interna skripta.
- ⁸² http://www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967.) Original Descriptions of the Styles .
- ⁸³ Brusić, R. (1997.) Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu.
- ⁸⁴ Ibid., str. 24.

- ⁸⁵ http://www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967.) Original Descriptions of the Styles.
- ⁸⁶ www.ciciban.net/obitelj.php.
- ⁸⁷ Buljan Flander, G., Karlović, A. (2004.) Odgajam li dobro svoje dijete? Savjeti za roditelje. Zagreb: Marko M., str. 213.
- ⁸⁸ Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša-Žganec, A. (2002.) Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih, Društvena istraživanja 58-59, str. 213- 530.
- ⁸⁹ <http://www.kidsource.com/better.world.press/parenting.html>, Sue Dinwiddie; MA Human Development; (1995.) One Small Step Affiliate Member.
- ⁹⁰ http://www.devpsy.org/teaching/parent/baumrind_styles.html, Diana Baumrind's Theory of Parenting Styles (1967.) Original Descriptions of the Styles.
- ⁹¹ Brusić, R. (1997.) Obitelj i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladeži, Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu, str. 26.
- ⁹² Rohner, R. P. (1984.) Handbook for the study of parental acceptance and rejection, measurement of parental acceptance – rejection and its social – emotional consequences. The University of Connecticut: Center for the study of parental acceptance and rejection.
- ⁹³ Buri et. al. (1987.), prema Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A. (2001.) Roditeljski odgojni postupci i problematično ponašanje djece u ranoj adolescenciji. (u) Bašić, J., Janković, J. (ur.) (2001.) Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 156.
- ⁹⁴ Društvo za psihološku pomoć (2006.) Razvod-traumatska situacija za cijelu obitelj, <http://www.dpp.hr/hr/modus2.php?kateg=3>.
- ⁹⁵ Demo i Acock, 1988; prema Lauer i Lauer, 1994.
- ⁹⁶ Glasser, W. (2000.) Naći se i ostati zajedno. Zagreb: Alinea.
- ⁹⁷ Glasser, W. (2000.) Nesretni tinejdžer. Zagreb: Alineja.
- ⁹⁸ Filipović, I. (2005.) Knjiga za roditelje. Zagreb: Hrvatska udruga socijalnih radnika, str. 45 .
- ⁹⁹ *ibid.*, str. 46.-47.
- ¹⁰⁰ *ibid.* str. 46.-47.

- ¹⁰¹ *ibid.*, str. 54.
- ¹⁰² Ajoub, C. C., Deutsch, R. M., Maraganore, A. (1999.) Emotional Distress in Children of High- Conflict Divorce. *Family and Conciliation Courts Review*, Vol. 37, No. 3, str. 297-314.
- ¹⁰³ Kleist, D.M. (1999.) Single-Parent Families: A Difference That Makes a Difference? *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families* Vol.7, No. 4 str. 373- 378.
- ¹⁰⁴ Kleist, D.M. (1999.) Single-Parent Families: A Difference That Makes a Difference? *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families* Vol.7, No. 4 str. 373- 378.
- ¹⁰⁵ Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (1994.) *Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nasilje i suradnju*. Zagreb: Slon.
- ¹⁰⁶ *ibid.*
- ¹⁰⁷ Vuleta, B., Anić, R. (1999.) *Na putu mira*. Split: Franjevački institut za kulturu mira i Nacionalni katehetski ured HBK.
- ¹⁰⁸ Kleist, D.M. (1999.) Single-Parent Families: A Difference That Makes a Difference? *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families* Vol.7, No. 4 str. 373- 378.
- ¹⁰⁹ Roberts, 1988., prema Sladović Franz, B. (2005.) Obilježja obiteljske medijacije. *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, Vol. 12, nbr 2, str. 301-320.
- ¹¹⁰ Sladović Franz, B. (2005.) Obilježja obiteljske medijacije, *Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada*, Vol. 12, br 2, str. 301-320.
- ¹¹¹ Booth, A., Amato, P. R. (2001.) Parental Predivorce Relations and Offspring Post-divorce Well-Being. *Journal of Marriage and Family* 63, str. 197-212.
- ¹¹² Raboteg-Šarić i sur., 2003.
- ¹¹³ Ljubotina i Galić, 2002.
- ¹¹⁴ *ibid.*
- ¹¹⁵ <https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/u-hrvatskoj-250-000-ovisnika-o-alkoholu-tek-svaki-osmi-zavrshi-na-lijecenju-20221210>
- ¹¹⁶ <https://www.hzjz.hr/sluzba-skolska-medicina-mentalno-zdravlje-prevenција/osobe-lijecene-zbog-zlouporebe-psihoaktivnih-droga-podaci-za-2022-godinu/>
- ¹¹⁷ World Health Organization (1980.) WHO technical Report Series, No. 650. Geneva: Report of a WHO Expert Committee.

- 118 Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A. (2001.) Roditeljski odgojni postupci i problematično ponašanje djece u ranoj adolescenciji. (u) Bašić, J., Janković, J. (ur.) (2001.) Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str. 161.
- 119 Thaller V. i sur. (2004.) Psihijatrija. Zagreb: CSCAA.
- 120 Brown, Mounts, Lamborn i Steinberg, 1993; Hoffman i Su, 1998; Kumpfer i Alvarado, 1995; M.A. Miller i sur., 2000; prema Miller-Day, 2002.
- 121 Amato i Booth, 1996.
- 122 Amato, 1987; Aston i McLanahan, 1991; Thomson, McLanahan i Curtin, 1992.
- 123 Aseltine, 1996; Garrison i sur., 1997; Jekielek, 1998.
- 124 Sampson i Laub, 1993, 1994.
- 125 DeFronzo i Pawlak, 1993; Kuh i MacLean, 1990; Tucker i sur., 1995; Wolfinger, 1998.
- 126 Baumrind, 1991; Noller, 1994; Patterson i Yoerger, 1997; Socha i Stamp, 1995; prema Miller-Day, 2002.
- 127 Gullota, Adams i Montemayor, 1995; Hawkins, Catalano i Miller, 1992.
- 128 Rhodes, 1988, prema Glavak, 1998.
- 129 Buerkel-Rothfuss, Fink i Buerkel, 1995; Secunda, 1992.
- 130 Brook, Whiteman, Gordon, i Brook, 1984.
- 131 Hetherington i Stanley - Hagan, 1995; Youniss i Smollar, 1985.
- 132 Hutchinson i Cooney, 1998; Miller, Kotchick, Dorsey, Forehand i Ham, 1998.
- 133 Shedler, J. i Block, J., 1990, prema Glavak, 1998.
- 134 Kurdek i Sinclair, 1986, prema Lacković – Grgin, 1994.
- 135 <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2022/06/Europsko-istrazivanje-o-pu-senju-pijenju-i-uzimanju-droga-medu-ucenicima-ESPAD-rezultati-istrazivanja-2019-1.pdf>
- 137 Sakoman i sur., 2002.
- 138 Golik Gruber i sur., 2004.
- 139 Janković, J. (1995.) Zločesti đaci genijalci. Zagreb: Alinea.

- ¹⁴⁰ Radat, K. (1999.) Prevensija ovisnosti u lokalnoj zajednici. Neobjavljeni seminarski rad. Zagreb: Studijski centar socijalnog rada.
- ¹⁴¹ Bežovan, G. (2003.) Utjecaj organizacija civilnog društva u Hrvatskoj, *Revija za sociologiju*, Vol XXXIV, No 3–4: 127–142.
- ¹⁴² Bežovan, G. (2004.) *Civilno društvo*. Zagreb: Nakladni zavod Globus.
- ¹⁴³ Zakon o udrugama, *Narodne novine* 74/14, 70/17, 98/19, 151/22.
- ¹⁴⁴ Ivanović, M., Moore, D. (2005.) Pravni okvir za djelovanje nevladinih organizacija koje u Republici Hrvatskoj obavljaju djelatnosti od javnog interesa; Status organizacija koje djeluju za opće/javno dobro: Međunarodni pregled. Zagreb: Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva, str. 8.
- ¹⁴⁵ www.uprava.hr.
- ¹⁴⁶ Zakon o humanitarnoj pomoći, *Narodne novine* 156/23.
- ¹⁴⁷ Cutlip, S. M., Center, A. H., Broom, G. M., (preveo Domagoj Rogulja) (2003.) *Odnosi s javnošću*, Zagreb: Mate, str. 6.
- ¹⁴⁸ *ibid.*, str. 526.
- ¹⁴⁹ *ibid.*, str. 326.
- ¹⁵⁰ *ibid.*, str. 328.
- ¹⁵¹ *ibid.*, str. 267.
- ¹⁵² prilagođeno prema: Novak, B., (2001.) *Krizno komuniciranje i upravljanje opasnostima*, Zagreb: Binoza Press, str. 166.
- ¹⁵³ prilagođeno *ibid.*, str. 167.-169.
- ¹⁵⁴ *ibid.*, str. 19.
- ¹⁵⁵ SPEM Komunikacijska skupina, <http://www.spem.si/dokumenti/dokument.asp?id=131>.
- ¹⁵⁶ Pavičić, J. (2004.) *Strategija marketinga neprofitnih organizacija*. Zagreb: Masmédia, str. 224.
- ¹⁵⁷ BOSPO (2005.) *Priručnik za aktiviste*. Tuzla: Bospo, str. 32.
- ¹⁵⁸ Delphi Interantional (1998.) *Javno zagovaranje – STAR projekt*. Zagreb: X-PRESS, str. 17.
- ¹⁵⁹ modificirano prema BOSPO (2004.) *Vodič za analizu politika*. Tuzla: BOSPO, str 5-6.
- ¹⁶⁰ BOSPO (2004.) *Vodič za analizu politika*. Tuzla: BOSPO, str. 5.

- ¹⁶¹ BOSPO (2005.) Priručnik za aktiviste. Tuzla: BOSPO, str. 24.
- ¹⁶² Pavičić, J. (2004.) Strategija marketinga neprofitnih organizacija. Zagreb: Masmedia, str. 227.
- ¹⁶³ Ajduković, M. (1997.) Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, str. 6.
- ¹⁶⁴ *ibid.*, str. 6.
- ¹⁶⁵ *ibid.*, str. 61.
- ¹⁶⁶ *ibid.*, str. 72-73.
- ¹⁶⁷ Konvencija o pravima djeteta od 20. studenog 1989. (New York, 20. studenog 1989.), Službeni list SFRJ, Međunarodni ugovori, br. 15/ 1990., Odluka o objavljivanju mnogostranih međunarodnih ugovora kojih je Republika Hrvatska stranka na temelju notifikacija o sukcesiji, Narodne novine – Međunarodni ugovori 12/93.
- ¹⁶⁸ <http://unicef.interactive1.hr/upload/dfile/113/56630/FILENAME/Konvencija%20o%20pravima%20djeteta.pdf>
- ¹⁶⁹ Narodne novine 103/15, 98/19, 47/20, 49/23, 156/23
- ¹⁷⁰ Pravobraniteljica za djecu, <http://www.pravobraniteljzadjecu.hr/?child=news,1,157>.
- ¹⁷¹ Narodne novine 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19, 84/21, 114/22, 114/23
- ¹⁷² <https://dijete.hr/hr/izvjesca/izvjesca-o-radu-pravobranitelja-za-djecu/>
- ¹⁷³ Narodne novine 18/22, 46/22, 119/22, 71/23, 156/23.
- ¹⁷⁷ Narodne novine 94/01, 138/06, 107/07, 37/08, 61/11, 112/12, 82/15, 58/18, 156/23.
- ¹⁷⁸ Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, <https://www.mirovinsko.hr/hr/statistika/860>
- ¹⁷⁹ Narodne novine 10/97, 107/07, 94/13, 98/19, 57/22, 101/23.
- ¹⁸⁰ Narodne novine 73/13, 75/15, 27/16, 110/17, 30/18, 70/19.
- ¹⁸¹ Narodne novine 73/97.
- ¹⁸² Narodne novine 82/15, 118/18, 31/20, 20/21, 114/22.
- ¹⁸³ Narodne novine 93/14, 127/17, 98/19, 151/22, 64/23.
- ¹⁸⁴ Narodne novine 118/18, 32/20, 18/22, 156/23.

¹⁸⁵ Narodne novine 51/18, članak 42.

¹⁸⁶ Narodne novine 100/06.

¹⁸⁷ Narodne novine 79/05.

¹⁸⁸ Konvencija Ujedinjenih naroda o ostvarivanju alimentacijskih zahtjeva u inozemstvu (New York, 20. lipnja 1956.), Službeni list SFRJ, Međunarodni ugovori i drugi sporazumi, broj 2/1960, Odluka o objavljivanju mnogostranih međunarodnih ugovora kojih je Republika Hrvatska stranka na temelju notifikacija o sukcesiji, Narodne novine – Međunarodni ugovori 4/94.

LET je neprofitna udruga koja teži unapređenju kvalitete života ranjivih skupina u hrvatskom društvu osmišljavajući i provodeći javnozdravstvene programe i pružajući socijalne usluge utemeljene na potrebama svojih korisnika. Popis djelatnosti udruge LET uključuje provedbu programa smanjenja štete, razvoj zdravstvenih i socijalnih programa, rad s mladima, pružanje savjetodavne pomoći i skrb o bolesnim i ranjivim skupinama, zaštita ljudskih prava itd.

Kontakt: Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET

Sjedište: Ratarska 7, 10 110 Zagreb, Hrvatska

Tel/fax: +385 1 5803 726

e-mail: let@udruga-let.hr

www.udruga-let.hr

www.samohrani.com