



REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za
demografiju i mlade

mode1

Angažirani očevi

Priručnik za
edukaciju



Tate su jednako važne za rast i razvoj djece kao i mame!

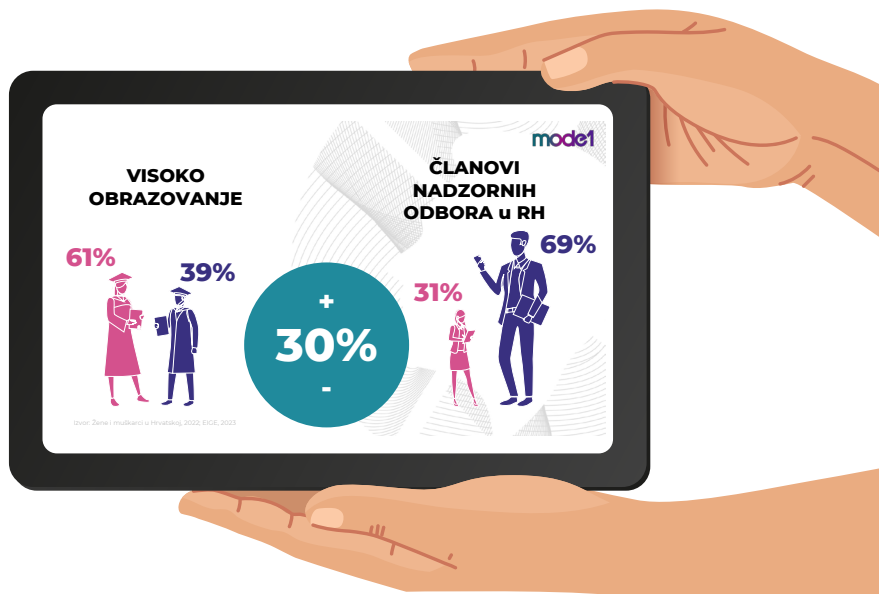
Namjerno počinjemo s uskličnikom jer je važno naglasiti tu nepobitnu činjenicu koja se često stavlja u drugi plan. Mame su tijekom trudnoće i tjelesno povezane s djecom, ali je u tom prenatalnom periodu i tatina prisutnost izuzetno važna za zdravi razvoj djece i kvalitetan odnos s partnericom.

Ovo je priručnik koju možete koristiti uz *webinar* Angažirano očinstvo kako biste utvrdili gradivo, dodatno objasnili temeljne koncepte i imali podsjetnik za kasnije.

1. Muškarci i žene danas

Obrazovanje je dostupno svima i muškarci i žene podjednako završavaju srednje škole. Do razlike dolazi u visokom obrazovanju kojega u zadnjim desetljećima žene završavaju u većem postotku.

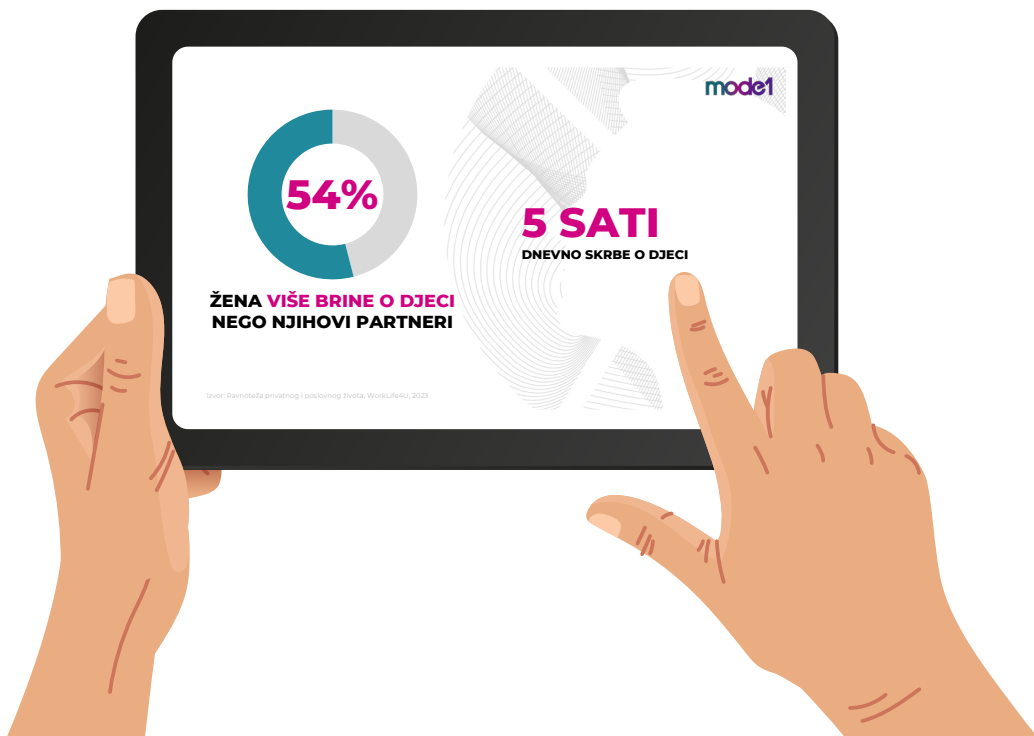
U ukupnoj populaciji onih koji su recentno stekli diplomu je 61 posto žena i 39 posto muškaraca, dok je među članovima nadzornih odbora kao mjerila poslovnog uspjeha 31 posto žena i 69 posto muškaraca. Takva razlika vodi do 30 posto manje žena na pozicijama poslovnog odlučivanja što nije dobro za poslovne sustave jer se gubi na doprinosu poslovanju iz spolno različite perspektive. Nije dobro ni za obitelji jer značajan broj obrazovanih, sposobnih žena ne ostvaruje svoj puni profesionalni potencijal te samim time ostaje i bez dijela mogućih prihoda. Muškarci s druge strane poslovno profitiraju, ali privatno gube jer provode manje vremena s članovima svojih obitelji.



Iako žene i muškarci danas ravnopravnije doprinose kućnom budžetu, još uvijek ne vrijedi isto za raspodjelu obiteljskih obaveza. Žene provode značajno više vremena u skrbi o djeci i u kućanskim poslovima. **Kombinirano se radi o dodatnih 8 sati dnevno, što je kompletan radni dan!**

Pogledamo li kritički te podatke jasno nam je zašto unatoč dobrom obrazovanju imamo značajno manje žena na poslovima donositelja odluka. Možemo to povezati i s visokom stopom razvoda brakova do kojih često dolazi u ranoj fazi kreiranja obitelji. Dodatni je to razlog za veći angažman tata u skrbi o djeci.

Za uspješan profesionalni razvoj i sretnu obitelj potrebna je partnerska podjela odgovornosti u odnosu 50:50 što znači jednaku važnost za obje karijere ili profesionalna puta, ravnopravna roditeljska uloga i podjela kućanskih poslova i obaveza.





- Razmislite i zapišite što možete promijeniti u svakodnevici da bi podjela obiteljskih odgovornosti bila ujednačena?
- Napravite listu onoga što radite kod kuće i usporedite ju s listom vaše partnerice. Realni podaci nam daju najbolje uvide!
- Ponekad žene same preuzmu više obiteljskih obaveza na sebe jer su tako radile i njihove mame i bake. Osvijestite im to i pomognite da otpuste. Npr. ne moraju žene ispuniti svaki dječji obrazac koji dođe iz vrtića ili škole!
- Kad ste u roditeljskoj ulozi, nemojte dozvoliti da vas okolina smatra manje važnima, nedovoljno posvećenima ili nepouzdanima. Jasno pokažite i izrecite da vladate situacijom, npr. u vrtiću kad odgajateljice žele prenijeti informaciju samo mami ili kod doktorice kad vam kaže recite mami. Slobodno recite, ja sam tata! Tako pomažete i promjeni kulture te ostavljate bolji svijet svojoj djeci.

Idemo dalje redom, prvo ćemo vidjeti što nam omogućuju zakoni.

2. Zakoni u funkciji angažiranog roditeljstva

Zakoni prate potrebe i prava djece kao i potrebe roditelja. Očevi imaju mogućnost korištenja različitih oblika dopusta – primarno očinskog i roditeljskog, ali i roditeljskog ukoliko se tako dogovore s partnericom.



Nećemo na ovom mjestu ulaziti u detalje raspoloživih dopusta jer je sve opisano u Vodiču za mame i tate – Uspješno kroz administraciju kojem možete pristupiti preko QR koda.



3. Važnost angažiranog očinstva tate, za djecu, mame



Ranim uključenjem u skrb o djeci očevi razvijaju bolju emocionalnu povezanost s djecom, imaju aktivniju ulogu u odgoju što je izuzetno važno zbog dogovaranja i postizanja konsenzusa oko stila odgoja i vrijednosti koje se žele prenijeti na djecu. Postiže se i ravnopravna roditeljska uloga što ima brojne pozitivne benefite za samu djecu i roditelje.

Skrb o djeci u različitim životnim fazama razvija nove vještine, uključujući komunikaciju koja je važan dio roditeljskih kompetencija koje su relevantne i za radno okruženje bez obzira na vrstu posla kojom se bavite. Ukoliko upravljate projektima i/ili ljudima time dodatno razvijate i rukovoditeljske kompetencije što je pozitivno za radno okruženje i ljude koji vas okružuju.

Tate se bave s djecom na drugačiji način od mama. Obično su opušteniji i skloniji rizičnim situacijama kao što je npr. penjanje po drveću ili hodanje po zidu. I kad se djeca osjećaju nesigurno, veći broj tata će potaknuti djecu na aktivnost, bilo da se radi o posuđivanju igračke ili pitanju za čašu vode. Češće će ih i prepustiti nepoznatoj situaciji snalaženja u prostoru ili odnosima s ljudima, za razliku od mama koje će češće preuzeti zaštitničku ulogu. Time se razvija samosvijest i samopouzdanje kod djece koje je posebno značajno kod djevojčica koje pokazuju niži stupanj samopouzdanja u odnosu na dječake već od završnih razreda osnovne škole. Nedostatak samopouzdanja ima negativne posljedice na povjerenje u svoje sposobnosti pa time i izbor srednje škole, što je razlog više za tatinu aktivnu uključenost i poticanje djevojčica na izvedbu iznad granica onoga što same smatraju mogućim. A bolje samopouzdanja vodi i boljem školskom uspjehu!

Djeca tako razvijaju i bolje socijalne vještine te su manje sklони sukobima, posebno sinovi jer su tate s jedne strane važni uzori, a s druge strane sigurna luka u koju se mogu sakriti kad je potrebno. Time se kod djece razvija sigurnost koja je važna i pri izbjegavanju sukoba, te kod boljeg nošenja sa stresnim situacijama.





Često se može čuti kako žene mogu sve, da su žene, kraljice i majke. I same žene se znaju pohvaliti sa svojim super moćima koje dugoročno ipak ostavljaju traga kroz zdravstvene posljedice. Nije slučajna sve veći broj raznih oblika karcinoma i kod mladih žena jer ljudsko tijelo može svašta preživjeti, ali ne i bez posljedica koje dolaze na naplatu kasnije. Smanjenje uz partnersku podjelu obiteljskih obaveza ima značajne benefite za žensko zdravlje, što je važno za mame, djecu, tate i obitelj.

Budući na početku zajedničke priče, muškarci osvajaju ili žene biraju (ovisno koja vam se varijanta više sviđa) životne partnere i po kriteriju koliko će biti dobri očevi ili majke zajedničkoj djeci, angažiranim očinstvom muškarci ostaju heroji u ženskim očima. Jasno je da se tako razvijaju i bolji partnerski odnosi uz međusobno poštovanje i razumijevanje.

Uz sve benefite ženama se time otvara i više vremena za profesionalni razvoj koji je važan zbog osobnog osjećaja zadovoljstva, financijskog doprinosa obitelji te uzora svojoj djeci, posebno kćerima.

4. Partnerski odnosi

Za uspješne partnerske odnose je izuzetno važno promijeniti dominantnu paradigmu „Radim nešto za tebe“ ili „Pomažem ti oko djece“ u „Radim svoj dio roditeljskog posla“. Kulturalni obrasci ponašanja kojima smo okruženi nameću primarnu brigu za djecu i obitelj ženama, dok se muškarce stavlja u kategoriju „pomoćnog osoblja“. Budući to odavno nije tako, potrebno je promijeniti i način komunikacije kako bi se stvorili uvjeti za novu kulturu jednakosti i podijeljene partnerske odgovornosti.

Kako doći do partnerske podjele 50:50 koju smo spominjali ranije?

- Za početak otvorenom komunikacijom o svemu pa i o „teškim temama.
- Redovnim sastavljanjem popisa obaveza i zadataka kao što se prakticira za poslovne obaveze.
- Dogovaranjem i pregovaranjem tko će preuzeti koje zadatke
- Redovito usklađivanje i popravljivanje dogovora
- Uskakanje kad je partner „u gužvi“
- Traženje pomoći kad smo mi „u gužvi“
- Podrška partneru oko stvari koje su mu/joj važne
- Zahvalnost za razumijevanje i podršku koju dobivamo

Važno je na tom putu promijeniti i vlastite stavove te ponašanja koja često vode do nerazumijevanja:

- Prestati očekivati da će nam partner čitati misli i shvatiti naše želje i potrebe
- Ako nešto trebamo, moramo to jasno i izreći
- Povjerenja partneru da zadatak može obaviti na svoj način, jer ne postoji samo jedan ispravan način
- Biranje bitaka sukladno vrijednostima i životnim prioritetima



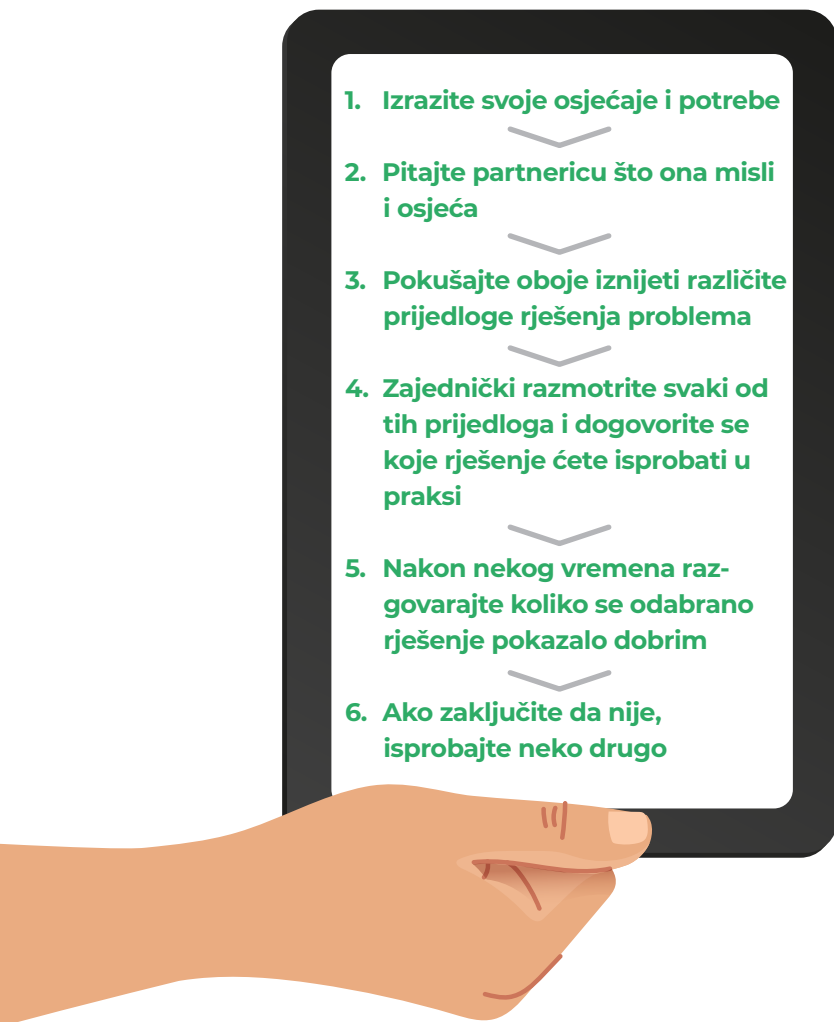
I svojim partnericama ukažite na potrebu za sljedećim promjenama:

- Odustajanje od perfekcionizma jer savršenstvo u svemu je nemoguće
- Relaksiranje potrebe za kontrolom

Vodite se načelima uspješne komunikacije

- Ne pokušavajte riješiti problem kad ste izrazito emocionalno uzbuđeni – ljuti, povrijeđeni, frustrirani.
Pričekajte da se emocije smire, razmislite o tome što vas je točno uznemirilo i na koji biste način to mogli najbolje izraziti partnerici
- Nemojte se „upecati“ i uvući u svađu kad je vaša partnerica emocionalno uzbuđena.
Smireno slušajte i pustite da izrazi emocije i kaže sve što je muči, te se pritom trudite zaista shvatiti u čemu je problem
- Sjetite se da je vaš cilj **potaknuti suradnju oko rješavanja zajedničkog problema**, a ne napasti, uvrijediti ili udaljiti od sebe osobu koji volite i do koje vam je stalo.
Razmislite – da ste vi na njenom mjestu – kako biste voljeli da vam se obrati u vezi tog problema i što bi kod vas najbolje izazvalo želju za suradnjom?

Probleme rješavajte konstruktivnim dijalogom



Aktivno slušajte & asertivno se zauzmite za svoje stavove i potrebe!

Vodite računa da osim vremena za obitelj postoji i vrijeme koje je samo za vas kao par, kao i vrijeme koje svatko provodi samostalno sukladno individualnim interesima.

5. Strategije uspješnog roditeljstva

Dužnost roditelja je pružiti djetetu zaštitu, njegu, odgoj i obrazovanje, te uz to naći granicu između djetetovih prava, želja i odgovornosti. Srž odgoja je pripremiti dijete na život, usaditi temeljne životne vrijednosti. Roditelji odlučuju koje će vrijednosti i kompetencije razvijati kod svoje djece. Vrijednosti su stvari koje nas pokreću. Vrijednosti u određenom dijelu života nazivamo i kriterijima. Tako je i u odgoju djeteta.

Za početak, postavite si sljedeća temeljna pitanja o odgoju:

- Što mi je najvažnije u odgoju djeteta?
- Kakav roditelj želim biti?
- Što želim za dijete?

Odgojni stilovi

„Obično se smatra da roditelji pružaju ljubav svom djetetu ako mu osiguraju sve potrebne materijalne uvjete za rast, razvoj i učenje, ako djetetu kupuju sve što poželi i sl. Na tome, u izvjesnom broju slučajeva, sve završava. Međutim, to je velika varka i zablude jer takve uvjete može djetetu osigurati i netko tko mu nije roditelj. Ne treba zaboraviti osnovnu misao koja glasi: roditelj je roditelj. On to mora biti u svakoj situaciji. Da bi suvremeni roditelj mogao odgovarati svojoj elementarnoj ulozi, ne mora biti puno obrazovan (koliko smo u ne tako davnoj prošlosti imali nepismenih i polupismenih roditelja koji su prekrasno i uzorno odgajali svoju djecu), ali zato može izgraditi cijeli sustav vlastitih odgojnih postupaka“ (Stevanović).

Odgojne stilove možemo podijeliti u tri glavne kategorije



- **Autoritarni odgojni stil** podrazumijeva i postavlja velika očekivanja i zahtjeve pred dijete provodeći strogi nadzor i kontrolu pri čemu se djetetu ne pruža dovoljno topline i podrške. Odrasli su usmjereni na postavljanje granica i pravila, skloni su kažnjavanju u situacijama kada se ne poštuju ili kada ih se prekrši. Glavni odgojni cilj je učenje samokontrole i poslušnosti djeteta autoritetu, a odnos roditelj – dijete temelji se na odnosu nadređenosti i podređenosti.
- **Autoritativni odgojni stil** naziva se još i demokratski i dosljedan. To je stil koji kombinira čvrstu kontrolu i emocionalnu toplinu. Odrasli postavljaju zahtjeve i očekivanja koja su primjerena dobi djeteta, provode nadzor i imaju čvrstu kontrolu nad djetetovim nepoželjnim obrascima ponašanja, uz ljubav, podršku i emocionalnu toplinu. Potiču djetetovu znatiželju, kreativnost, samouvjerenost i nezavisnost emocija. Vode računa o djetetovim osjećajima, potiču

ga. Takva su djeca samopouzdana, sigurna u sebe, visokog stupnja samokontrole, odgovorna.

- **Permisivan odnosno popustljiv odgojni stil** podrazumijeva emocionalnu toplinu, ali slabu kontrolu. Takvi roditelji i odgojitelji su pretjerano emocionalno osjetljivi, pružaju veliku ljubav, podršku i emocionalnu toplinu, ali postavljaju male zahtjeve, imaju slabu kontrolu bez postavljanja granica nad djetetovim ponašanjem. Primarno zadovoljavaju sve djetetove zahtjeve i želje.

Je li važnije biti u pravu ili izgraditi dobar odnos s djetetom?

Jesu li vam poznate one situacije kad točno znate kakvo će biti vaše dijete? „Ne, moje dijete se nikada neće bacati na pod. Moje dijete neće jesti bombone prije druge godine. Mobitel (ono kad klinci gledaju pjesmice na mobitelu) ću mu dati tek kad navrší tri godine.“

Često si u svojoj glavi složimo sliku djeteta kakvo želimo i točno znamo kako ćemo odgajati dijete, a onda u praksi i svakodnevnom životu to baš i nije tako.

Sasvim je normalno da u najboljoj namjeri radimo ono što nismo niti planirali, niti očekivali, niti željeli raditi. Ne postoji ni savršen roditelj ni savršeno dijete.

Dobrodošli u svijet nesavršenosti!

Postoji samo dobar roditelj.

To je onaj koji je dosljedan u zadovoljavanju potreba djeteta, koji osluškuje dijete i gradi skladan odnos s njim. Dobar roditelj griješi, ali i preuzima odgovornost za svoje pogreške. Svjestan je svojih pogrešaka i pronalazi način kako ih ispraviti.

U određivanju odgojnih stilova svakako pomažu i pitanja koja se nalaze u sljedećoj shemi preuzetoj iz priručnika Emocionalna pismenost: Razvijanje socio-emocionalnih vještina u školi i vrtiću.

Koje oblike discipliniranja primjenjujemo?

1. Prigovaranje
2. Kritiziranje
3. Predbacivanje
4. Ucjenjivanje
5. Uspoređivanje
6. Zabranjivanje
7. Prijetnje
8. Stvaranje osjećaja krivnje
9. Pametovanje



Uloga igre

Igrom djeca otkrivaju sebe. U igri možemo saznati kako se dijete osjeća, način na koji uči, koji su mu interesi, koje potrebe i mogućnosti, što ga motivira, kako komunicira sa sobom, drugima. Kroz igru djeca otkrivaju i nas, tj. naš odnos s njima i naš utjecaj na njih. Svako se dijete igra i izražava na svoj način.

Kako bi saznali što dijete osjeća preporuča se promatrati spontanu igru, odnosno onu koju slobodno i spontano samo bira. Važno je da samostalno odabere igračke, mjesto, sudionike u igri itd. U spontanoj igri ono bira ono što najviše voli, želi, ono što ga zanima. U takvoj igri ono je slobodno i izražava samog sebe te ima mogućnost biti najbolja verzija samog sebe. Djeci je potrebno da ih vidimo upravo onakvima kakvi jesu. Igrom će pokazati kakvi su, kako se osjećaju, što ih zanima. Za učinkovito promatranje potrebno je vrijeme tijekom kojeg ćemo doista biti prisutni, gledati, slušati, vidjeti i čuti dijete.

U odnosu s djecom ne zaboravite:

- **Aktivno slušati i suosjećati – važno je biti prisutan, sada i ovdje**
- **Postavljanje granica – važna je dosljednost i povjerenje koje se time gradi**
- **Roditelji su uzori – ponašajte se sukladno onome što govorite**
- **Za smanjenje vremena pred ekranima počnite od sebe – kakav primjer dajte djeci od najranije dobi?**

Reference

Hercigonja Novković, V. (2015.), *Emocionalna pismenost: Razvijanje socio-emocionalnih vještina u školi i vrtiću*. Zagreb: Hrvatska interdisciplinarna terapijska udruga za djecu i mladež – HITUDIM

Kamenov, Ž. (2017.), *Dvije karijere u obitelji*, Zagreb, predavanje

Kihas, L. (2021.), *Tajni sastojci za odgoj djece*, Zagreb, Kreativna sova

Stevanović, M. (2000.), *Obiteljska pedagogija*, Varaždinske toplice, Tonimir

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.

