



EQUAL
PARENTING

EQUAL PARENTING TRENING PROGRAM



Projekt Br: 2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643



**Co-funded by
the European Union**



EQUAL
PARENTING

SADRŽAJ

UVOD

MODUL 1 Razbijanje stereotipa

MODUL 2 Podjela odgovornosti

MODUL 3 Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme

MODUL 4 Domaća saradnja

MODUL 5 Dobri uzori

MODUL 6 Porodično blagostanje

MODUL 7 Overparenting



Co-funded by
the European Union



UVOD

Vizija projekta je da se razbijanjem stereotipa o ulogama majke i oca omogući ravnopravno roditeljstvo za podizanje srećnije porodice.

Šta ako ideja da budete roditelj nije ograničena samo na jednog od roditelja kao u većini slučajeva? Šta bi se dogodilo kada bismo svoju djecu odgajali u jednakom roditeljskom okruženju, štetnom po živote mnogih ljudi?

Ovaj projekat ima za cilj da to učini obukom omladinskih radnika/edukatora i donošenjem ideja u formalno obrazovanje i nastavne planove i programe u različite obrazovne institucije i organizacije. Razbijanje stereotipa u tradicionalnom roditeljstvu i uklanjanje barijera unutar porodice i među roditeljima omogućiće jednake roditeljske modele. Dakle, buduće generacije neće morati da se nose sa komplikovanim roditeljskim ulogama i da budu srećno odgajane.

Ne postoji obuka za omladinske radnike ili lekcije za mlade odrasle o tome da se ponašaju jednako kao roditelji za djecu. Moraju da ravnopravno dijele život i odgovornosti, a ne da ih određuje njihov spol. A omladinski radnici ne znaju kako to objasniti mladim odraslim osobama ili mladim roditeljima u neformalnom obrazovanju.

Cilj nam je razviti sveobuhvatnu metodologiju obuke sa svim alatima, vježbama i iskustvom iz stvarnog života za mlade radnike i mlade ljude kako bi stekli znanje kako to objasniti mladim odraslim osobama na pravi način uz pomoć vanjskih stručnjaka.



MODUL 1

Razbijanje stereotipa





MODUL 1: Razbijanje stereotipa

UVOD U MODUL

Roditeljski stereotipi zasnovani na spolu su uvjerenja i očekivanja koja roditelji i društvo imaju o tome kako bi se majke i očevi trebali ponašati i koje uloge trebaju imati u svojim porodicama. Na ove stereotipe često utiču kultura, religija i istorija mesta gde roditelji žive, i mogu se razlikovati od regiona do regiona.

Razbijanje stereotipa i jednako roditeljstvo načini su izazivanja i promjene ovih uvjerenja i očekivanja i stvaranja više mogućnosti i izbora za roditelje i djecu bez obzira na spol. Razbijanje stereotipa znači prepoznavanje i preispitivanje pretpostavki i predrasuda koje su u osnovi stereotipa, te pružanje alternativnih ili kontrastereotipnih primjera i modela.

Jednako roditeljstvo znači dijeljenje odgovornosti i prava roditeljstva na osnovu jednakih prava, a ne na osnovu rodni uloga. Razbijanje stereotipa i ravnopravno roditeljstvo mogu koristiti i roditeljima i djeci smanjenjem sukoba, povećanjem saradnje, jačanjem komunikacije i promicanjem dobrobiti.

Kroz ovaj MODUL ćemo pokriti identifikaciju uobičajenih roditeljskih stereotipa u društvu, ukazati na posljedice roditeljskih stereotipa i istražiti načine za razbijanje roditeljskih stereotipa.



Studija slučaja

Priya je 32-godišnja majka dvoje djece, starosti 6 i 3 godišta. Priya radi kao softverski inženjer u multinacionalnoj kompaniji i zarađuje više od svog supruga Rajesha, novinara. Priya uživa u svojoj karijeri i želi nastaviti raditi nakon što dobije djecu. Međutim, suočava se i sa kritikama i osudama od strane rodbine, prijatelja i kolega, koji misle da zanemaruje svoju djecu i muža previše radeći. Često joj govore da treba da napusti posao, radi honorarno i da se više fokusira na svoju porodicu. Oni također dovode u pitanje njenu sposobnost da pravilno odgaja svoju djecu i predlažu joj da zaposli sobaricu ili da ih pošalje u internat.

Priya se osjeća frustrirano i krivom zbog ovih komentara i pokušava uskladiti svoj posao i porodični život što je više moguće. Često radi od kuće ili uzima slobodne dane kada su joj djeca bolesna ili imaju školske priredbe. Također se trudi da svaki dan provodi kvalitetno vrijeme s njima, čitajući priče, igrajući igrice ili zajedno radeći domaće zadatke.

Odgovorite na pitanja u nastavku prema studiji slučaja

- Zašto se Priya suočava sa kritikama i osudama?
- Zašto se osjeća frustrirano i krivom zbog ovih komentara?
- Šta se može učiniti da se Priya ne osjeća frustrirano i krivo?

Stereotipiziranje se definira kao „previše generalizirano” uvjerenje da će se ljudi iz određene grupe ponašati na određeni način. Stereotipi mogu postojati u svim aspektima našeg života, a jedan od njih su staratelji djece, a posebno njihovi roditelji.

Roditeljski stereotipi mogu poticati iz različitih izvora, uključujući istorijske tradicije, medijski prikaz, vjerska uvjerenja i društvene norme. Istorijske uloge dodijeljene spolovima oblikovale su očekivanja u vezi sa roditeljstvom, budući da je tradicionalna podjela rada ograničavala žene na uloge njegovanja, dok su muškarci smatrani pružateljima usluga. Mediji, uključujući TV emisije, filmove i reklame, često održavaju i jačaju ove stereotipe, prikazujući majke kao nesebične negovateljice i očeve kao daleke hraniteljice.

Majke i očevi su nekada imali različite uloge, a te su uloge bile prilično rigidno segmentirane. Koji su zadaci i obaveze dodijeljeni mami i koji zadaci i odgovornosti dodijeljeni tati u porodici bili su prilično različiti i uopće se nisu ukrštali. Mjesto žene u društvu bilo je ograničeno na privatnu sferu, tako da se majka fokusirala na to da ostane kod kuće dok neguje i brine o svom djetetu. Dakle, majke su bile glavni roditelj koji je direktno imao interakciju sa djetetom. S druge strane, muškarci koji pripadaju javnoj sferi mogu raditi, baviti se politikom i donositi odluke. Kao rezultat toga, očevi su bili finansijski dobavljači, disciplinski radnici sa najvišim autoritetom i donosioci odluka čija je riječ ostala neupitna.

Izlazak žena iz privatne sfere, kao i njihovo učešće na tržištu rada, dovelo je do opadanja striktno razlike između roditeljskih uloga vezanih za majke i očeve koje su imale. Takođe, počeli su da se prepliću. Sada kada obezbeđivanje skloništa, hrane i odeće nisu samo uloga oca već i majke, a očevi takođe mogu da neguju kroz ljubav i pažnju i da posvete vreme detetu i igraju aktivnu ulogu u životima svoje dece. Ali još uvijek postoje stereotipi u društvu koji se pripisuju majkama i očevima na osnovu njihovog spola.

Dalje čitanje:

King, Kathryn R. (1995). "O iglama i olovkama i ženskom radu". Tulsa studije o ženskoj književnosti



Picture by Bright Side

- Šta osjećate kada pogledate dvije slike?
- Koja je razlika između žena?
- Možete li ih međusobno uporediti?
- U svijetu snova, koji su roditeljski stereotipi vezani za majčinstvo? Da li pokazuje stvarnost?

Jedinica 2: How parenting stereotypes are passed on from generation to generation?

Studija slučaja

Michael i Sara su bračni par i zajedno su 7 godina. Michael radi u kompaniji, a Sara je domaćica. Brine se o dvoje djece od 3 i 5 godina. Michael odlazi od kuće rano ujutro kako bi uhvatio autobus za posao i dolazi kući oko 18 sati. Nakon što dođe kući, ono što želi je samo da večera sa svojom porodicom, sedne na kauč i gleda TV dok ne zaspi. Pošto se oseća iscrpljeno, ne voli da se igra sa decom i ponekad ga uznemiri buka. Sara se žali da joj Michael ne pomaže oko kućnih poslova i brige o djeci.

Osjeća se tako umorno od bavljenja kućnim poslovima i brige i zadovoljavanja potreba dvoje djece svaki dan. Pokušava da priča o borbama sa kojima se suočava i kako se oseća u vezi sa situacijom sa Majklom, ali on je uopšte ne razume. Kada je Michael bio dijete i kasnije u svom životu, njegova majka se bavila istim stvarima poput kuhanja, peglanja i čuvanja djece kao što je Sara radila svaki dan. Iako je njegova majka morala brinuti o troje djece umjesto o dvoje djece, nikada nije čuo da se njegova majka žalila na svoj posao ili da ništa ne radi.

Njegov otac je danima bio odsutan od kuće zbog posla. Međutim, on ne odlazi negdje na posao kao njegov otac, već samo u kancelariju i vraća se kući i pokušava čuvati djecu. Rekao bi da je čak i bolji od svog oca. Sara cijeni njegov trud u finansijskoj podršci njihovoj porodici, ali on mora učiniti više da joj pomogne. Konačno, ovaj razgovor završava neslaganjem.

Odgovorite na pitanja u nastavku prema Studija slučaja

- Zašto je Sara nezadovoljna situacijom?
 - Šta je razlog Michaelovog stava prema kućnim poslovima i djeci?
 - Šta se moglo učiniti da se izbjegne ovo neslaganje? Šta bi bili vaši prijedlozi?
- Kako će ova situacija uticati na djecu i njihove buduće roditeljske uloge?

Teorijski dio / Kontekst

Albert Bandura, priznati psiholog u području socijalnog učenja, opširno je pisao o jednom od njegovih ključnih koncepata, „modeliranju“. On ističe da ljudi uče oponašajući ponašanja koja vide oko sebe, one društvene modele s kojima odrastaju ili su u interakciji. Djeca oponašaju odrasle na dobar ili loš način. Gotovo a da roditelji toga nisu svjesni, njihove male oči ih proučavaju i usavršavaju, radeći u ponašanju, kopirajući geste i internalizirajući riječi, izraze, pa čak i uloge.

Djeca uče posmatrajući i oponašajući ljude oko sebe. Njihova uža porodica, rođaci, prijatelji, igre, igračke i škola utiču na njihov razvoj i gledište, kao i mediji i društvo. Socijalizacija je proces kojim djeca uče da asimiliraju vrijednosti i norme, žive u društvu i stiču znanja. Ovo je presudno za njihovu budućnost, jer tako konstruišu svoj identitet.

Djeca uče ono što im se pokaže. Na primjer, u domu u kojem otac nije uključen u kućne poslove i brigu o djeci dok se majka brine o djeci i kući, želja sina da pomogne majci i uči i obavlja kućne poslove bit će manja jer se djeca općenito više identificiraju sa roditeljem svog pola, motivisani su da imitiraju interese i aktivnosti tog roditelja. Zato će naći oca bliže sebi i kopirati očevo ponašanje.



Vježbe

Aktivnost: Generacijsko mapiranje stereotipa (5 minuta):

- Dajte svakom učesniku veliki list papira ili digitalni dokument.
- Uputite učesnike da nacrtaju vremensku liniju sa tri odeljka sa oznakom "Prošla generacija", "Trenutna generacija" i "Sledeća generacija".
- Zamolite učesnike da razmisle o roditeljskim stereotipima koje su uočili u svojoj porodici.
- U odeljku „Prošla generacija“, učesnici treba da zapišu stereotipe za koje veruju da su ih se pridržavali njihovi djedovi i bake ili ranije generacije.
- U odeljku „Trenutna generacija“ učesnici treba da navedu stereotipe za koje veruju da su se njihovi roditelji ili njihova sopstvena generacija suočili ili da ih održavaju.
- U odeljku „Sledeća generacija“, učesnici treba da spekuliraju o stereotipima koji se mogu preneti na sledeću generaciju.

Grupna diskusija (3 minute):

- Podijelite učesnike u male grupe
- Uputite svaku grupu da podijeli i diskutuje o stereotipima koje su mapirali na svojim vremenskim linijama.
- Ohrabrite učesnike da razmotre kako su se ovi stereotipi prenosili, bilo kroz porodične tradicije, društvene norme ili na druge načine.
- Nakon 3 minuta grupne diskusije, okupite sve na kratku diskusiju u cijeloj grupi.



Jedinica 3: The effects of parenting stereotypes on children

Studija slučaja

Gemma je 12-godišnja djevojčica koja je krenula u školu, a njeni učitelji su joj dali mnoge grupne projekte koje je ponijela kući. Jednom kada se obratila da pozove svoje prijatelje u svoju kuću da rade grupne projekte. Kada su njeni prijatelji stigli u njen dom, srdačno ih je dočekaio njen tata. Njeni prijatelji su bili malo iznenađeni jer nisu očekivali da će njen otac biti kod kuće usred dana jer su njihovi očevi jedva bili kod kuće.

Pitali su ga gdje je Gemmina mama, a on je rekao da radi. Pripremio im je ručak, a kasnije ispekao kolačiće. Njeni prijatelji su bili u čudu zbog situacije. Gema nije mogla da shvati šta se dešava sa njenim prijateljima. Zatim saznaje zašto su se ponašali tako čudno jer joj je otac kućni muž. Nikada nije mislila da je to nešto čudno jer je njegov otac bio kod kuće otkako se rodio, i to je za nju bilo normalno. Njen otac i majka zajedno su radili kućne poslove, pa nije razmišljala o odgovornostima i ulogama koje su dodeljene majci i ocu na rodno podeljen način.

Odgovorite na pitanja u nastavku prema Studija slučaja

- Zašto se Gemina prijateljica iznenadila kada je videla njenog oca kod kuće?
- Koji je razlog da imaju ove roditeljske stereotipe?
- Kakvi su efekti roditeljskih stereotipa na djecu



Rodni stereotipi su duboko ukorijenjeni u našoj kulturi. Zapravo, stereotipne društvene uloge nastavljaju da se prenose s generacije na generaciju kroz različitu socijalizaciju, posebno tradicionalne uloge kao što su „majka i domaćica“ za žene i „otac i hranitelj“ za muškarce. Većinu vremena odrasli nisu ni svjesni ovih stereotipa dok obrazuju svoju djecu.

Roditeljski stereotipi zasnovani na spolu mogu uticati na to kako se roditelji odnose prema svojoj djeci, kojim vrijednostima i vještinama ih uče i kako podržavaju njihov razvoj. Roditeljski stereotipi zasnovani na spolu također mogu utjecati na to kako djeca vide sebe, svoje roditelje i svoju budućnost. Kada roditelji dosljedno kupuju ženske stereotipne igračke kao što su lutke i setovi za čaj za svoje kćeri, ili igračke muške stereotipe kao što su vozovi i dinosaurusi za svoje sinove, oni implicitno povezuju spol svoje djece s rodnim ulogama.

Ove uloge se potiču dok se djeca igraju igračkama na različite načine.

Roditelji takođe prenose indirektnu poruku tokom ranog djetinjstva kroz način na koji je domaćinstvo organizirano. Oni mogu modelirati stereotipno muško i žensko ponašanje na način na koji dijele posao, brigu i kućne poslove. Budući da se djeca općenito više poistovjećuju s roditeljem svog spola, motivirana su da oponašaju interese i aktivnosti tog roditelja.

Kada se dječaci i djevojčice kod kuće različito tretiraju, postoji velika šansa da se neće razvijati i ponašati na isti način. Djeca tada koriste ove ideje i očekivanja i primjenjuju ih u sličnim situacijama. Na primjer, djevojčica koja je oponašala svoju majku koja obavlja kućne poslove vjerovatnije će pretpostaviti da su kućni poslovi za djevojčice dok se igra, a zatim pretpostaviti da su kućni poslovi za djevojčice u drugim okruženjima. Kada djevojčice odrastu i osnuju vlastite porodice, vjerovatnije je da će preuzeti obaveze u svom domaćinstvu. Dječaci se često igraju napolju i malo doprinose kućnim poslovima.

Taj se fenomen naziva „diferencijalna socijalizacija“. To je sklonost različitom ponašanju u zavisnosti od pola osobe. Djeca su kategorizirana kao “djevojčice” ili “dječaci” umjesto da se o njima jednostavno razmišlja kao o “djeci”. To utječe na dječje načine razmišljanja, njihov identitet, te njihove odgovornosti i uloge kada postanu majke i očevi.

Aktivnost: Razmjena iskustava

Formirajte krug učesnika. Neka se svi poklapaju sa osobom sa svoje desne strane. Postavite pitanja u nastavku i dajte 2 minute da razgovarate o pitanjima sa svojim partnerima. Na kraju 2 minute promijenite pitanje.

Pitanja:

1. Postoje li uloge i odgovornosti dodijeljene majkama i očevima na osnovu njihovog spola u vašoj porodici ili okruženju? Šta su oni?
2. Da li vaši roditelji imaju tendenciju da imaju rodno stereotipna očekivanja od vas?
3. Da li su djevojčica i dječak rođeni u istoj kući i odgajani od strane majke i oca na isti način?
4. U vezi sa 3. pitanjem, kako je to uticalo na vas?



Studija slučaja

U tradicionalnoj seoskoj zajednici Jedinicay, Sarah i David su se kretali složenim terenom roditeljstva pod teretom društvenih stereotipa. Sara je bila majka koja je ostala kod kuće, dok je David dugo radio da bi opskrbio njihovu porodicu. Oni su se pridržavali stereotipnih uloga, u velikoj mjeri pod utjecajem njihove kulturne i generacijske pozadine, koja je očeve prikazivala kao hraniteljice i majke kao negovateljice. Ovo pridržavanje rodno zasnovanih stereotipa bilo je posebno izazov za Saru, koja je čeznula da nastavi karijeru izvan kuće, ali se osjećala ograničenom društvenim očekivanjima.

Kako su njihova djeca, Emily i Ethan, rasla, Sarah i David počeli su prepoznavati ograničenja ovih stereotipa. Vidjeli su kako ove uloge ograničavaju njihove individualne težnje i ometaju razvoj ravnopravnijeg partnerstva. Polako su počeli da se odvajaju od ovih stereotipa tražeći podršku od svoje zajednice i ravnopravnije dijeleći obaveze u domaćinstvu i brizi o djeci.

David je, posebno, preuzeo aktivniju ulogu u roditeljstvu, dovodeći u pitanje tradicionalnu ideju da očevi ne mogu biti negovatelji. Njihovo putovanje je bilo obilježeno borbom i otporom nekih unutar njihove zajednice Jedinicay koji su se držali tradicionalnih roditeljskih stereotipa. Međutim, Sarina i Dejvidova odlučnost da obezbede uravnoteženiji i ispunjeniji život svojoj porodici na kraju je dovela do postepene promene u percepciji, što je izazvalo razgovore o potrebi da se ponovo procene i redefinišu roditeljske uloge u njihovoj zajednici.

Odgovorite na pitanja u nastavku prema Studija slučaja

- Koji su ključni roditeljski stereotipi evidentni u ovom Studiju slučaja i kako oni utiču na Sarinu i Davidovu ulogu roditelja?
- Koje strategije ili sisteme podrške roditelji poput Sare i Davida mogu koristiti da im pomognu da se snalaze i prevaziđu tradicionalne roditeljske stereotipe?

Rodne uloge su obrasci ponašanja koje društvo pripisuje ženama i muškarcima. Koncept rodne neravnopravnosti naglašava različita, nejednaka ponašanja i stavove kojima su pojedinci izloženi zbog svog spola i da se osjeti u oblastima kao što su ekonomija, zdravstvo i obrazovanje.

Druga struktura koja pati od ove nejednakosti je porodica, najmanji građevinski element društva. Muškarci i žene oblikovani su rodnim ulogama i osnivanjem porodice nastavlja da prenosi te uloge s generacije na generaciju. U studiji (2007); Za žene se smatrao najženstvenijim poslom čuvanja djeteta kada se razboli. Druga je priprema hrane za dijete. Ostali poslovi koji su za žene ženski su kovanje, pranje suđa, čišćenje, pranje veša, peglanje, oblačenje deteta, odlučivanje o kući, doprinos porodičnom budžetu i rešavanje porodičnih problema. Muški poslovi prema muškarcima su praćenje poslovanja, popravka i zarađivanje kuće. Prema ovim stavovima muškaraca i žena, to pokazuje da su prenesene uloge prihvaćene i internalizirane od strane oba spola. To vide istraživači (2007);

Kako se stepen obrazovanja pojedinaca povećava, diskriminacija po spolu se smanjuje. Stoga; Od suštinske je važnosti da širenje obuke o rodnoj nejednakosti, pretvaranje postojećeg obrazovnog sistema u transformativni i egalitarni, a ne njegovanje rodni uloga, i obrazovanje bude dostupno svima.

Treba pripremiti programe jačanja i informativne obuke žena kako bi se oslobodile tradicionalnih uloga i obrazaca razmišljanja, razvile nezavisne ličnosti, izrazile se i efektivno učestvovala u odlukama koje se donose u porodici. Međutim, ne treba zaboraviti ni radionice i treninge za muškarce jer to neće biti dovoljno za edukaciju ili podizanje svijesti žena. Istovremeno, podizanje svijesti muškaraca će ubrzati prelazak na proces ravnopravnog roditeljstva i dovesti do razbijanja stereotipa u društvu. Dakle, muškarci mogu na rodne probleme sagledati iz šireg prozora i imati svijest da oba supružnika treba da imaju riječ za razvoj i zdravlje porodice.

Općenito, ciljni roditelj majka se bira na web stranicama koje prodaju proizvode za bebe ili na web stranicama za bebe/djecu. To razumijemo iz dizajna i jezika koji koriste web stranice da takve web stranice jačaju vezu između majke i djeteta i konsoliduju postojeće stereotipe umjesto da mijenjaju i transformišu rodne uloge. Očigledno je da će promjena ovakvog tipa roditeljske web stranice doprinijeti konceptu jednakog roditeljstva na dobar način.

Osim toga, ženska figura se uglavnom koristi u izlozima soba za negu beba u tržišnim centrima i prodavnicama. Činjenica da je negovateljica u porodici majka je potkrepljena ovakvim pokazateljima. Činjenica da indikatori sobe za negu bebe ne naglašavaju samo majku spriječit će reprodukciju uloge majke negovateljice. Gledanje po svijetu; očinsko odsustvo je u prosjeku 9 dana. Manje očevog odsustva dovodi do toga da on provodi manje vremena kod kuće, a samim tim i više majki koje brinu o starateljima, zbog čega je otac manje uključen u život djeteta. Povećanje roditeljskog odsustva; omogućit će ocu da bude više uključen u život djeteta i da jednako ispunjava svoje roditeljske obaveze.

Konačno, prihvaćanje jednakog roditeljskog pristupa pomoći će i roditeljima kod kuće i na poslu. Jednako roditeljstvo je koncept koji roditelji podjednako dijele u roditeljskim i kućnim obavezama. Odgajati djecu ili obavljati kućne poslove ili biti hranitelj nisu obaveza koju ispunjavaju isključivo majka ili otac, već odgovornost koju moraju podjednako dijeliti oboje roditelji. Promjenu pelena, noćno hranjenje, preuzimanje i odvođenje djece u školu, pohađanje PTM-a, pomaganje oko domaće zadaće za odmor i pomoć oko ispita mogu obaviti oba roditelja bez obzira na stereotipe.

Dodatni resursi:

<https://www.youtube.com/watch?v=KtvUZ64vuao>



Vježbe

Recite učesnicima da ćete formirati male grupe za ovu aktivnost. Grupe mogu biti od 2-3 ili 4 osobe. Važno je da u svakoj grupi budu i muškarci i žene. Nakon kreiranja grupa, dajte svakoj grupi poster papir i markere. Zamolite svaku grupu da zapiše 24 sata za par koji su im dali. Nakon davanja instrukcija, podijelite male papire koje ste pripremili prije aktivnosti, s naznakom uloga parova, grupama, po jedan za svaku grupu, i počnite s radom. Parovi imaju 15 minuta da napišu svoja 24 sata. Ako je potrebno, može se dodati dodatnih 5 minuta.

Uloge parova:

1. 46 godina star izvršni direktor kompanije
38 godina ne radi
2. 30 godina nezaposlen
25 godina ide na čišćenje
3. 30 godina star trgovac
25 godina star krojač
4. Državni službenik star 27 godina
25 godina star učitelj
5. Pedijatar 38 godina
37 godina star moždani hirurg

Pitanja za diskusiju:

- Koji od poslova pripisujete ženi, a koji muškarcu? Postoje li neki poslovi za koje mislite da ih bolje rade muškarci ili žene?
- Kada pogledamo radno vrijeme istog para, da li su njihove plate jednake? Ako drugačije, zašto?
- Možete li uporediti parove u smislu društvenosti?
- Ko bi mogao biti odgovoran za održavanje kuće?



Sažetak

Norme i stereotipi u našim životima se mijenjaju i transformišu iz dana u dan. S obzirom da se mi, kao ljudska bića, mijenjamo i razvijamo svakim danom, nije se moglo očekivati da će ovi misaoni obrasci, koji su ljudski proizvodi, ostati isti. Jedna od njih je uloga roditelja u društvu.

Roditeljske uloge koje su postojale prije 100 godina i roditeljske uloge koje postoje sada nisu iste. Također, roditeljske uloge za 100 godina od sada neće biti iste kao sada. Stoga ne treba zaboraviti da su ovi stereotipi u društvu koncepti koji se mogu mijenjati i transformirati i da su i oni produkti vremena u kojem živimo. Znamo da očev posao nije samo da finansijski izdržava porodicu. Istovremeno, otac je figura koja može brinuti o članovima porodice, pokazati svoju ljubav, vidjeti potrebe i želje članova porodice i u skladu s tim poduzeti akciju. Vrijeme se promijenilo i očevi su uključeni u kućne poslove i brigu o djeci.

Ovi stereotipi i norme u društvu prelaze s generacije na generaciju, tako da sljedeće generacije uče ove obrasce od svojih roditelja i baka i djedova. Na primjer, djeca od malih nogu uče kako se ponašati posmatrajući šta njihovi roditelji i njihova neposredna okolina rade i kako se ponašaju, a zatim počinju imitirati ono što vide. Kako bi prekinuli ovaj tok informacija i vidjeli pravedniju i dijeljenju ulogu u ulogama majke i oca u budućim generacijama, velika odgovornost je na mladim odraslim osobama koje su već roditelji ili su na putu da postanu roditelj jer moć da pokrenu ovu promjenu je u njihovim rukama.





MODUL 2

Podjela odgovornosti





MODUL 2 : Podjela odgovornosti

UVOD U MODUL

Ovaj **MODUL** daje roditeljima strategije za pravednu podjelu zadataka u odgoju djece i domaćinstvu. Naučite kako da nježete uravnotežen porodični život kroz efektivnu podjelu zadataka i komunikaciju između oba roditelja.

Ciljevi učenja

- Shvatite kako ravnomjerno podijeliti obaveze u domaćinstvu i roditeljske obaveze.
- Naučite kako da prilagodite tradicionalne uloge za uravnotežen pristup roditeljstvu.
- Ovladajte tehnikama upravljanja konfliktima specifičnim za podjelu zadataka.

Ciljevi

Cilj je da se roditeljima pruže komunikacijske vještine i praktične strategije za uravnoteženu podjelu uloga, čime se konačno poboljšavaju porodični odnosi. Također nudi pregled rezultata istraživanja koji će voditi vaš pristup jednakom roditeljstvu.

Addressing Misconceptions

Ovaj MODUL razbija uobičajene mitove, kao što je jedan roditelj koji radi sav posao. Naglašava važnost da oba roditelja budu aktivno uključena u odgoj djece i kućne poslove.

Sažetak

Fokusiran na saradnju u odnosu na konkurenciju, ovaj MODUL pomaže roditeljima da postavie pravedna očekivanja i da efikasno rade zajedno. Krajnji cilj nisu samo uravnotežene uloge, već i zdravija porodična dinamika i konstruktivno rješavanje problema u roditeljskim izazovima.

Jedinica 1: How to establish an equal parenting division of responsibilities in the household

Studija slučaja

Džon i Džil su bračni par sa dvoje dece, od 4 i 6 godina. Oboje moraju da traže poslove sa punim radnim vremenom koji zahtevaju da rade dugo u kancelariji. Kao takvima, teško im je da svojoj djeci pruže isti nivo brige i pažnje koji bi željeli.

Kako bi riješili ovaj problem, John i Jill su odlučili uspostaviti jednaku roditeljsku odgovornost Podjela u svom domaćinstvu. To znači da je svaki roditelj jednako odgovoran za rješavanje dnevnih potreba svog djeteta tokom određenih slobodnih dana od posla. Ovim slobodnim danima oba roditelja će morati da obavljaju jednaku količinu rada na brizi o djeci, uključujući pripremanje obroka, rad na domaćim zadacima, pomoć u poslovima, pohađanje vannastavnih aktivnosti itd.

Osim toga, kada su oba roditelja prisutna u kući radnim danima ili vikendom kada nijedan roditelj nije na poslu, oni će što je moguće ravnopravno podijeliti odgovornost za poslove brige o djeci. To može uključivati smjenjivanje vožnje djece u školu ili aktivnosti ili naizmjenice onih koji će obavljati vrijeme kupanja ili obaveze prije spavanja svake noći.

Kako bi osigurali pravičnost i odgovornost u okviru ovog sistema podijeljenih roditeljskih odgovornosti, John i Jill su se dogovorili oko određenih parametara koji moraju biti

koju prati svaki roditelj da bi bio efikasan. Ovi parametri uključuju usmene i pismene dogovore o tome koje zadatke svaki roditelj treba da obavi kada nije na poslu; osim toga, ova očekivanja moraju biti prenesena između oba roditelja kako ne bi bilo zabune oko toga ko je za šta odgovoran kada dođe vrijeme da se zadaci završe. Osim toga, kreiran je mjesečni proces pregleda tako da se sve nesuglasice ili sporovi mogu brzo riješiti bez ometanja toka roditeljskih obaveza u kući.

Uspostavljanjem jednake roditeljske odgovornosti Podjela odgovornosti u svom domaćinstvu i radeći zajedno kao tim kako bi se međusobno podržali u ispunjavanju svojih roditeljskih obaveza, John i Jill su uspjeli postići veće zadovoljstvo načinom na koji obavljaju dužnosti brige o djeci, a istovremeno im omogućavaju kvalitetniji vremena sa svojom djecom nego prije implementacije ovog sistema u svoje živote.

Diskusija:

- Koje su prednosti uspostavljanja ravnopravnog roditeljstva Podjela odgovornosti u domaćinstvu?
- Koji su izazovi koji se mogu pojaviti u implementaciji ovog sistema?
- Kako upotreba usmenih i pismenih sporazuma može pomoći u osiguravanju pravičnosti i odgovornosti u zajedničkim roditeljskim odgovornostima?
- Koji su još neki načini na koje roditelji mogu osigurati da pružaju adekvatnu brigu i pažnju svojoj djeci uprkos zahtjevnim poslovima s punim radnim vremenom?

Aktivnost igranja uloga:

Podijelite učesnike u parove i svakom paru dodijelite drugačiji scenario koji može nastati prilikom implementacije jednake roditeljske odgovornosti Podjela odgovornosti, kao što je neispunjavanje obaveza jednog roditelja, neslaganje oko toga kako izvršiti zadatak ili uznemirivanje djeteta zbog promjene u rutina. Svaki par bi tada trebao odigrati scenarij i smisliti rješenje koje se pridržava utvrđenih parametara sistema.

Rasprava za i protiv:

Podijelite učesnike u dvije grupe, jedna se zalaže za primjenu jednakog roditeljstva Podjela odgovornosti, a druga protiv toga. Svaka grupa treba da naizmjenično iznosi svoje argumente, nakon čega slijedi pobijanje druge grupe. Ovo može pomoći učesnicima da shvate potencijalne prednosti i izazove ovog sistema i može dovesti do nijansiranije diskusije o tome kako se on može efikasno implementirati.



Koncept jednakog roditeljstva nije samo progresivni ideal, već brzo postaje suštinski okvir za moderne porodice. U suštini, jednako roditeljstvo znači da su oba roditelja podjednako odgovorna za sve aspekte podizanja svoje djece. Ovo ne obuhvata samo očigledne zadatke poput brige o deci, već i donošenje odluka, emocionalnu podršku, finansijske doprinose i kućne poslove, koji su kritični za djetetov odgoj.

Koncept ravnopravnog roditeljstva nije nov. Ipak, u modernim vremenima postaje sve više priznat i prihvaćen. Ova promjena u razmišljanju nastala je kao rezultat promjene odnosa prema rodnim ulogama i većeg razumijevanja važnosti uključivanja oba roditelja u odgoj njihove djece. Studije su pokazale da djeca čija su oba roditelja aktivno uključena u njihove živote imaju tendenciju da napreduju bolje u akademskom, društvenom i emocionalnom smislu. Međutim, postizanje istinske jednakosti u roditeljstvu može biti izazovno. Mnogi faktori mogu uticati na Podjela odgovornosti između roditelja.

Jednako roditeljstvo je holistički pristup odgoju djece gdje oba roditelja podjednako dijele praktične odgovornosti i odgovornosti za donošenje odluka. Ovo nadilazi samo rutinske zadatke hranjenja i njege i uključuje značajnu uključenost u obrazovne odluke, zdravstvenu zaštitu, vannastavne aktivnosti i emocionalno blagostanje. Cilj je stvoriti harmonično, saradničko roditeljsko okruženje u kojem oba roditelja doprinose njegovanju djeteta, istovremeno održavajući svoje individualne aktivnosti.

Duboko razumijevanjem cijelog spektra jednakog roditeljstva, može se bolje uvidjeti njegove složenosti, prednosti i društvene promjene koje podržavaju njegovo usvajanje. Ovo višedimenzionalno razumevanje pruža solidnu teorijsku osnovu za roditelje koji žele da implementiraju jednake roditeljske prakse u svojim porodicama.

Dodatni resursi: Uloga očeva <https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=22022&lang=en>

Podjela odgovornosti kada je u pitanju jednako roditeljstvo je bitna komponenta uspješnog i zdravog odnosa među roditeljima. To se može postići uspostavljanjem jasnih uloga za obje strane, razumijevanjem posebnih potreba svakog člana porodice i prepoznavanjem jedinstvenog doprinosa koji svaki partner daje rastu i razvoju svoje djece.

Podjela roditeljskih odgovornosti počinje razumijevanjem fundamentalnih razlika između starateljskih i nestarateljskih uloga kako je definirano u sudskom nalogu. Roditelj staratelj je obično odgovoran za pružanje nege, nadzora, finansijske podrške, obrazovanja, medicinske nege i drugih usluga koje se odnose na sveukupnu dobrobit deteta. S druge strane, roditelj koji nije staratelj treba da pruži finansijsku podršku, uključujući isplate alimentacije. Pod određenim okolnostima, roditeljsko vrijeme može biti dodijeljeno između dva roditelja.

Pored ovih osnovnih odgovornosti, jednako roditeljstvo podrazumijeva da obje strane dijele jednaka prava kada je u pitanju donošenje odluka koje utiču na živote njihove djece. Ovo uključuje zajedničko donošenje odluka o važnim pitanjima kao što su medicinski tretmani, izbor škole, vannastavne aktivnosti i vjerske pripadnosti. Roditelji treba da nastoje da rade zajedno kako bi mogli postići dogovor o svim važnijim pitanjima bez pribjegavanja sudskoj intervenciji.



Također je važno da roditelji u ravnopravnoj roditeljskoj situaciji nauče efikasne komunikacijske vještine kako bi razgovarali o pitanjima mirno i s poštovanjem i stvorili atmosferu u kojoj se obje strane osjećaju saslušano i poštovano. Ovo može pomoći u sprečavanju žestokih rasprava koje na kraju dovode do sukoba ili zastoja u procesu donošenja odluka.

Još jedan kritičan aspekt održavanja pravične podjele roditeljskih odgovornosti je učenje kako efikasno rješavati konfliktne situacije tako da se bilo kakve nesuglasice brzo rješavaju bez nanošenja trajne emocionalne štete ili stavljanja nepotrebnog stresa na bilo koju stranu uključenu u spor. Roditelji treba da nastoje da pokažu poštovanje jedni prema drugima, a da pritom rade na pronalaženju rješenja koja su korisna za sve članove porodice uključene u spor. Takođe im je važno da prilikom rješavanja sporova ili donošenja odluka o ključnim stvarima koje utječu na njihove živote uzmu u obzir ne samo svoje potrebe već i potrebe svoje djece.

Konačno, postavljanje očekivanja u vezi sa kućnim poslovima je još jedan važan dio stvaranja okruženja u kojem se svi osjećaju cijenjenim i poštovanim u jednakom roditeljskom okruženju. Ovo može uključivati raspravu o tome ko će obavljati koje zadatke u kući, kao što je pranje rublja ili njegu travnjaka, kao i odlučivanje ko će preuzeti primarnu odgovornost za kupovinu namirnica ili poslove kao što je preuzimanje recepata u ljekarni.

Uspostavljanje ovih granica prije vremena pomaže da se izbjegne zabuna kasnije na putu, dok oba partnera omogućavaju da se odvoje od dužnosti brige o djeci kako bi se bavili ličnim interesima ili hobijima izvan roditeljskih obaveza!



Vježba 1

Diskutujte u grupi učesnika:

Ovaj MODUL ima za cilj da edukuje učesnike o njihovim roditeljskim obavezama i šta one znače. MODUL se fokusira na teme kao što su dijeljenje kućnih poslova, finansijski doprinosi i ovlaštenja za donošenje odluka između oba roditelja. Također će se razmotriti kako komunikacijske vještine i tehnike rješavanja problema mogu pomoći parovima da se snađu u teškim razgovorima vezanim za roditeljstvo.

Pokušajte istražiti više:

Učesnici će istražiti pitanja koja se tiču jednakog roditeljstva sa teorijske tačke gledišta, sagledavajući istorijski kontekst rodnih uloga u brizi o djeci, kao i trenutne trendove u društvu.

Vježba 2

U ovoj vježbi, učesnici će naučiti o roditeljskim odgovornostima u vezi sa jednakim roditeljstvom. Razgovaraćemo o konceptu „Podjela odgovornosti“ u kontekstu jednakog roditeljstva i identifikovati različite zadatke i uloge koje roditelji moraju da preuzmu da bi to ostvarili.

Prvi korak je definisanje pojma „Podjela odgovornosti“ u jednakom roditeljstvu. To znači da su oba roditelja podjednako odgovorna za donošenje odluka o svojoj djeci, kao što su njihove obrazovne, zdravstvene i emocionalne potrebe. To takođe znači da oba roditelja treba da dijele opterećenje kod kuće; ovo može uključivati jedan roditelj koji se bavi nekim kućnim poslovima dok se drugi brine o drugom skupu zadataka. U idealnom slučaju, ove bi dužnosti trebale biti pravedno podijeljene između oba partnera.

Zatim možemo pogledati konkretne primjere kako se može provesti jednaka podjela roditeljskih dužnosti. Jedan način je kroz zajedničko donošenje odluka; ovo podrazumijeva razgovor o važnim pitanjima koja se tiču vaše djece i donošenje zajedničkih odluka u vezi s njima. Osim toga, svaki roditelj treba da podijeli kućne poslove kao što su kuhanje obroka, čišćenje nakon jela, pranje rublja, itd., tako da nijedna osoba nije sama odgovorna za sav posao koji je neophodan kako bi kuća funkcionisala nesmetano.

Konačno, trebalo bi razmotriti kako se ove uloge mogu promijeniti ako je potrebno; život se vremenom mijenja i ponekad jednom partneru može trebati više pomoći nego drugom zbog povećanih obaveza ili različitih interesa. Oba partnera moraju ostati fleksibilna i otvorenog uma u prilagođavanju svojih uloga u skladu s tim. Dakle, svi uključeni imaju osjećaj ravnoteže i pravičnosti u odnosu.

Ova vježba daje pregled onoga što roditeljske odgovornosti znače u vezi sa jednakim roditeljstvom i koje korake možete poduzeti kako biste bili sigurni da radite zajedno kao tim kada odgajate svoju djecu. Razumijevanjem koncepta “Podjela odgovornosti” i osiguravanjem da svaki partner jednako doprinosi (ili što je bliže moguće) kada dođe vrijeme za donošenje odluka i kućne obaveze, možete stvoriti čvrst temelj na kojem će svi drugi aspekti vaše djece odgoj će se uspješno nadograđivati!

Igranje uloga, igre ili analiziranje slike o tome šta je ispravno/šta nije u redu ili koje promjene bi se mogle učiniti.



Jedinica 2 : How to take the initiative to work out an equal parenting strategy

Studija slučaja

Porodica Smith - Razvijanje roditeljske strategije

Porodica Smith je tipična četvoročlana porodica koja živi u predgrađu San Diega. Sastoji se od dvoje zaposlenih roditelja, Sarah i Davida, i njihovo dvoje djece, Matt (8) i Ella (10). Smitovi su oduvek želeli da imaju jednak pristup roditeljstvu, ali donedavno nisu imali vremena da zajedno sednu i razgovaraju o tome kako bi to moglo da izgleda za njih.

Nakon što je od prijateljice na poslu čula o prednostima jednakog roditeljstva, Sarah je odlučila da preuzme inicijativu da izradi strategiju jednakog roditeljstva za domaćinstvo Smith. Odvojila je malo vremena za nju i Davida da osmisle plan koji odgovara svima u porodici.

Napravite diskusiju:

Prvi korak je bio da svaki član porodice razmisli o tome za koje stvari bi mogao biti zainteresovan da radi ili za koje preuzima odgovornost u okviru svog ravnopravnog roditeljskog pristupa. I Sara i David su željeli uključiti svoju djecu u ovu diskusiju pa su ih oboje pitali u kojim vrstama zadataka bi željeli da pomognu oko kuće. Matt je volio kuhati, dok je Ella voljela čistiti – pa je postalo jasno da su to uloge koje mogu preuzeti kao dio svojih roditeljskih obaveza.

Sara i David zatim dijele druge zadatke na osnovu svojih prednosti – kao što je kupovina namirnica (David) ili organiziranje porodičnih događaja (Sarah). Na ovaj način su svi članovi porodice podjednako davali svoj doprinos dok su se i dalje fokusirali na aktivnosti u kojima su uživali.

Osim podjele odgovornosti, Sarah i David su također razgovarali o postavljanju granica oko određenih zadataka i pitanja kao što je disciplina. Složili su se da sve disciplinske mjere trebaju zajednički poduzeti oba roditelja kako ne bi došlo do zabune među njima kada se nose sa teškim situacijama kod kuće.



Odlučili su i za sistem nagrađivanja kada su njihova djeca bila iznad i dalje kada su obavljali kućne poslove ili ispunjavali druga očekivanja koja su im kao roditelji postavili. disciplinske mjere treba da poduzmu zajedno oba roditelja kako ne bi došlo do zabune među njima kada se nose sa teškim situacijama kod kuće.

Odlučili su i za sistem nagrađivanja kada su njihova djeca bila iznad i dalje kada su obavljali kućne poslove ili ispunjavali druga očekivanja koja su im kao roditelji postavili.

Sve u svemu, unaprijed razgovarajući o svojoj strategiji jednakog roditeljstva, Sarah i David su sebi dali snažnu osnovu za rad kada se pojave problemi ili ako kasnije treba napraviti promjene. Svi članovi porodice Smith sada su sretniji s ovim novim aranžmanom jer im svima omogućava da podjednako doprinose održavanju reda u svom domu, a da pritom još uvijek imaju dosta mogućnosti za zabavu na putu!

- Igranje uloga može se koristiti za vizualizaciju Studija slučaja
- Diskusije, debate za i protiv, male igrice, itd.

Jedan od prijedloga za korištenje igranja uloga za vizualizaciju Studija slučaja je da se grupa učesnika podijeli u različite uloge, kao što su Sarah, David, Matt i Ella, i da odglume istu strategiju roditeljstva koja je razvijena u Studiji slučaja. . Ovo može pomoći učesnicima da bolje razumiju kako strategija funkcionira u praksi i omogućiti im da identifikuju sve potencijalne izazove ili probleme koji se mogu pojaviti.

Drugi prijedlog je da vodite rasprave ili debate o prednostima i nedostacima jednakog roditeljstva. Ovo može pomoći učesnicima da istraže različite perspektive i ideje vezane za temu i olakšati dublje razumijevanje prednosti i nedostataka jednakog roditeljstva.

Male igre se također mogu koristiti za jačanje ključnih koncepata i principa jednakog roditeljstva, kao što su timski rad, komunikacija i zajednička odgovornost. Na primjer, igra bi mogla uključivati podjelu učesnika u timove i dodjeljivanje različitih kućnih zadataka koje treba izvršiti u određenom vremenskom okviru. Ovo može pomoći učesnicima da shvate važnost zajedničkog rada i podjele odgovornosti za postizanje zajedničkih ciljeva

Ovaj MODUL je pomno izrađen da osnaži roditelje u izgradnji roditeljske strategije koja nije samo efikasna već i pravična. MODUL se bavi složenim balansom odgovornosti između roditelja i nudi plan za efikasnu komunikaciju, sa ciljem njegovanja mirnog porodičnog okruženja.

Teorijska osnova ove vežbe leži u konceptu ravnopravnog roditeljstva, koji se zasniva na ideji da oba roditelja treba da budu aktivno uključena u podizanje svoje dece i da ravnopravno dele obaveze. Uspostavljanje jasnog plana i podjele rada u okviru jednakog roditeljstva osigurava da strategija funkcioniра za sve uključene.

Vježba preporučuje kreiranje liste svih zadataka uključenih u roditeljstvo i dodjelu odgovornosti svakom roditelju na osnovu njegovih snaga i preferencija. Ovaj pristup se zasniva na modelima odgovornosti zasnovanoj na dijeljenju i zadacima, dvije standardne metode u jednakim roditeljskim aranžmanima.

Model podijeljene odgovornosti uključuje roditelje koji preuzimaju jednaku ulogu u obavezama brige o djeci kao što su hranjenje, kupanje, oblačenje i nadgledanje vremena za igru ili domaće zadatke. S druge strane, model odgovornosti zasnovan na zadatku podrazumijeva da jedan roditelj preuzima određene zadatke. Nasuprot tome, drugi se bave drugim, ovisno o individualnim snagama i preferencijama.

Pored podjele odgovornosti, vježba naglašava važnost uključivanja djece u diskusiju i dodjeljivanja dužnosti gdje je to prikladno. Ovakav pristup njeguje odgovornost i samostalnost kod djece, a istovremeno olakšava teret oba roditelja.

Konačno, redovne provjere i pozitivno pojačanje su neophodni kako bi se osiguralo da svi ostanu na pravom putu sa svojim obavezama i da se osjećaju cijenjenim za svoj trud. Ova vježba pruža praktične alate i strategije za implementaciju ravnopravnog roditeljstva u okviru porodice Jedinica, što u konačnici dovodi do boljeg emocionalnog blagostanja djece i harmonične porodične atmosfere.

Koncept jednakog roditeljstva postoji još od 1920-ih, ali je tek 1960-ih postao mainstream. U to vrijeme, mnoga tradicionalna vjerovanja o rodnim ulogama dovedena su u pitanje i zamijenjena novim idejama o odnosima između muškaraca i žena. U decenijama od tada, sve više porodica je usvojilo jednako roditeljstvo kao idealan model za podizanje dece. Ravnopravno roditeljstvo podrazumeva da su oba roditelja podjednako angažovana u svim aspektima odgajanja dece – od postavljanja pravila i obezbeđivanja discipline do učešća u sportu ili obrazovanju.

Dodatni resursi: Bonnell, K. B., & Little, K. L. (n.d.). "Priručnik o zajedničkom roditeljstvu: Odgajanje dobro prilagođene i otporne djece od malih do mladih odraslih putem razvoda ili rastave."



Vježba 1: Dodjela porodičnih zadataka i strateško planiranje

Cilj: Saradnički identifikovati i rasporediti roditeljske i kućne obaveze među članovima porodice radi uravnoteženije i efektivnije porodične dinamike.

Instrukcije:

- **Popis zadataka:** Počnite tako što ćete napraviti sveobuhvatnu listu svih kućnih i roditeljskih zadataka—kupovina namirnica, priprema obroka, pomoć u domaćim zadacima, disciplinovanje, čišćenje itd.
- **Porodični sastanak:** Sjednite kao porodica da razgovarate o vašoj listi. Pobrinite se da svi govore, uključujući i djecu.
- **Dodjela zadataka:** Odredite za koje zadatke je svaki član porodice najpogodniji. Uzmite u obzir individualne vještine, dostupnost vremena i energiju potrebnu za svaki zadatak.
- **Dodijelite uloge djeci:** Ne zanemarujte djecu – dodijelite im odgovornosti koje odgovaraju uzrastu kako biste im pomogli da izgrade odgovornost i olakšaju roditeljsko opterećenje.

Interaktivne komponente:

- Koristite igranje uloga ili igre da simulirate scenarije iz stvarnog života i kako će se upravljati zadacima.
- Analizirajte slike koje prikazuju porodične uloge da biste identifikovali šta bi se moglo poboljšati ili diskutujte o tome šta je dobro prikazano.

Praćenje:

1. **Redovne prijave:** Odredite periodične sastanke kako biste procijenili koliko dobro svi drže korak sa svojim zadacima i da biste pružili pozitivno pojačanje.
2. **Fleksibilnost:** Zapamtite, planovi će se možda morati prilagoditi. Budite otvoreni da pomažete jedni drugima kada se pojave životne nepredvidivosti.

Za pojedince bez partnera ili grupe:

Ako sami upravljate roditeljskim zadacima, modificirajte ovu vježbu kako bi odgovarala vašoj situaciji:

Navedite svoje obaveze i odredite ih prema važnosti i vremenskoj osjetljivosti.

Uključite djecu: Ako je moguće, uključite djecu u razgovor o listi i dodijelite im odgovarajuće zadatke.

Samostalne prijave: Redovno pregledajte svoju listu kako biste bili sigurni da ste na pravom putu. Obavezno odajte sebi priznanje tamo gdje je potrebno, jer je pozitivno pojačanje korisno čak i kada ga sami dajete.



Jedinica 3 : How to divide responsibility in family

Studija slučaja

John i Sarah - prave plan

Džon i Sara su mladi par u ranim dvadesetim i oboje imaju posao sa punim radnim vremenom. Nedavno su dobili bebu i bore se da se prilagode novim zahtjevima svog vremena. Kao nevjenčani par, željeli su da preuzmu jednaku odgovornost za podizanje svog djeteta i postaraju se da se oboje osjećaju uključenima u proces. Da bi to postigli, odlučili su da u svom domu implementiraju jednaku roditeljsku odgovornost Podjela odgovornosti.

Njihov prvi korak uključivao je izradu plana kako će John i Sarah podijeliti zadatke vezane za njihovu kćer. Vodili su računa o tome šta treba da se radi svakodnevno, kao što je hranjenje, oblačenje i spremanje za spavanje ili izvođenje u šetnju. Odatle su te zadatke podijelili između sebe prema tome ko je imao više iskustva u svakoj oblasti; Sarah je bila bolja u mijenjanju pelena, dok je John bio vještiji u tome da je smiri ako postane nervozna.

Napravite diskusiju

Nakon što su primarne dužnosti razriješene, par se složio da nijedna neće preuzeti potpunu odgovornost ni za jedan zadatak – umjesto toga, oboje će ostati uključeni u sve što se tiče brige o njihovoj kćeri. To je značilo da kada je Sarah trebala pomoć oko nečega poput pripreme večere dok sprema njihovu kćer za spavanje, John bi mogao uskočiti i pružiti pomoć kako ona ne bi morala sama.

Također su se pobrinuli da oba roditelja budu prisutna tokom aktivnosti kao što su igranje ili čitanje priča kako bi se svaki roditelj mogao izmjenjivati ili učestvovati zajedno po želji.

To je pomoglo stvaranju pozitivnih veza između oca i kćeri, kao i stvaranju osjećaja porodice Jedinicay od najranije dobi. Konačno, par je uspostavio jasna očekivanja o tome kako će svaki partner pokazati poštovanje prema ulozi onog drugog – na primjer, pružajući podršku umjesto kritike kad god je to moguće ili hvaleći napore jedno drugog umjesto da razdvoji greške.



Radeći zajedno na stvaranju jednake roditeljske odgovornosti od prvog dana, Džon i Sara su osigurali da niko ne bude opterećen ogromnim zadacima vezanim za samostalno podizanje bebe. Otvorenom komunikacijom o zajedničkim ciljevima i jasnim planovima za međusobnu podjelu odgovornosti uspjeli su da ostvare ravnotežu u roditeljstvu uz postavljanje čvrstih temelja međusobnog poštovanja unutar svoje porodice Jedinica za budućnost.

Igranje uloga - Pokušajte vizualizirati Studija slučaja

Vizualizacija Studija slučaja može pomoći učenicima da bolje razumiju scenario i stave se u kožu Johna i Sare kako bi vidjeli kako mogu implementirati jednaku roditeljsku odgovornost Podjela u svojim životima. Da bi maksimalno iskoristili vježbu, učenici bi mogli pokušati sebe zamisliti kao Johna ili Sarah i razmisliti o tome kako bi se osjećali u svojoj situaciji.

Također bi mogli pokušati vizualizirati različite scenarije koji bi se mogli pojaviti i razmisliti o tome kako će se nositi s njima, koristeći strategije navedene u Studiji slučaja. Nakon vizualizacije Studija slučaja, učenici su mogli razgovarati o svojim mislima i idejama sa grupom kako bi stekli više uvida i perspektiva.

Kako bi osigurali odgovornost sa svojim novim sporazumom o podjeli roditeljskih obaveza, John i Sarah se obavezuju da će zakazivati mjesečne prijave na kojima mogu procijeniti kako stvari idu jedno drugom, kao i preispitati svoje ciljeve za roditeljski sklad.

Oni se također slažu da jedni drugima daju verbalnu povratnu informaciju kako bi se o svim problemima ili problemima moglo razgovarati rano, umjesto da dopuštaju da se negodovanje vremenom gradi zbog pogrešne komunikacije ili nerazumijevanja o tome ko je odgovoran za koji zadatak.

Igrajući uloge kroz ovaj sadržaj o jednakom roditeljstvu Podjela odgovornosti, Džon i Sara uče efektivne strategije za postizanje ravnoteže u roditeljstvu; strategije kao što je jasna komunikacija o očekivanjima; međusobno dogovorena podjela redovnih sedmičnih zadataka; redovne prijave; postavljanje jasnih ciljeva; pružanje verbalne povratne informacije; itd...

Sa ovim novostečenim saznanjima, John i Sara su sada bolje pripremljeni nego ikada prije kada dođe vrijeme da oboje podijele roditeljske dužnosti!



Diskusije, debate za i protiv, male igre, itd.

- Koje su neke od prednosti implementacije Podjela odgovornosti jednakog roditeljstva u porodici?
- Kako otvorena komunikacija i jasna očekivanja mogu pomoći u stvaranju skladnijeg porodičnog okruženja?
- Postoje li potencijalni nedostaci ravnopravne podjele roditeljskih obaveza između partnera? Ako je tako, šta su oni?
- Koje su neke strategije koje su John i Sarah koristili kako bi osigurali da se oba partnera osjećaju uključenima u proces podizanja svog djeteta?
- Kako drugi parovi koji se bore da usklade posao i roditeljske odgovornosti mogu primijeniti principe jednakog roditeljstva Podjela odgovornosti na svoje živote?
- Kako redovne prijave i usmene povratne informacije mogu pomoći u rješavanju bilo kakvih problema ili problema koji se pojave u procesu podjele roditeljskih odgovornosti?

Ova pitanja se mogu koristiti kao polazna tačka za grupne diskusije ili debate vezane za Studija slučaja. Učesnici mogu podijeliti vlastita iskustva i uvide o ovoj temi, te istražiti različite perspektive o tome kako postići ravnotežu u roditeljskim odgovornostima.



Pravljenje planova i roditeljskih strategija načini su korištenja i implementacije različitih tehnika, praksi i smjernica za efikasno podizanje djece. Ravnopravno roditeljstvo je oblik roditeljstva koji teži ravnoteži između uloga oba roditelja u pružanju brige i usmjeravanja za djecu. Cilj je osigurati da oba roditelja budu podjednako uključena u podizanje svoje djece i dijele odgovornosti u donošenju odluka.

Jednako roditeljstvo je oblik roditeljstva koji nastoji stvoriti ravnotežu između uloga koje svaki roditelj ima u pružanju brige i usmjeravanja za svoju djecu. Ovakav pristup stvara zajedničku odgovornost roditelja u pogledu podizanja djece i donošenja odluka.

Da biste bolje razumjeli strategije jednakog roditeljstva, mnogi resursi su dostupni na internetu, kao što su knjige, članci, web stranice i video zapisi. Tu su i radionice, seminari i grupne aktivnosti koje omogućavaju pojedincima da nauče više o konceptu.

Jedan važan aspekt jednakog roditeljstva je razumevanje kako oba roditelja treba da podele zadatke. To može uključivati svakodnevne zadatke kao što su hranjenje ili kupanje djeteta ili veća pitanja kao što su finansijske odluke ili disciplinske strategije. Oba roditelja se moraju udružiti kako bi se dogovorili o tome kako će zadaci biti podijeljeni, tako da se svaki roditelj osjeća jednako podržano i uključeno u brigu o svom djetetu (djeci).

To je također korisno za komunikaciju između parova – osiguravajući da redovno razgovaraju o potencijalnim sukobima ili nesuglasicama. Konačno, nakon što je postignut dogovor o podjeli zadataka, važno je redovno ponovno procjenjivati ovaj sporazum kako bi odražavao sve promjene ili nove potrebe koje su se razvile tokom vremena sa zrelošću djeteta (djece).

Dodatni resursi: Vachon, A. V., & Vachon. (n.d.). “Podjednako podijeljeno roditeljstvo: prepisivanje pravila za novu generaciju roditelja.”

Vježba 1:

Počinje tako što učesnici ispituju tradicionalne uloge roditelja i očekivanja povezana s njima. Učesnici bi trebali razmotriti vrste dužnosti koje svaki roditelj obično obavlja, kao što su čišćenje, kuhanje, kupovina namirnica, disciplinovanje djece, itd., i kakva su očekivanja od svakog roditelja.

Drugi korak uključuje diskusiju o izazovima balansiranja roditeljskih odgovornosti. Ovo može uključivati vremenska ograničenja zbog obaveza na poslu ili u školi; različiti stilovi roditeljstva; sposobnosti ili nedostatak istih; finansijskih sredstava dostupno; porodične strukture podrške; itd. Kroz ovu diskusiju, učesnici mogu identifikovati potencijalne izvore napetosti koje mogu nastati u pokušaju postizanja ravnoteže u roditeljstvu.

Zatim, učesnici treba da identifikuju svoje prednosti i slabosti kada su u pitanju roditeljske odgovornosti. Zatim bi trebalo da razgovaraju o strategijama za koje veruju da će biti najefikasnije u stvaranju fer Podjela odgovornosti između oba roditelja. Ovo može uključivati postavljanje ciljeva koliko će svaki roditelj vremena provoditi sa svojom djecom tjedno (na primjer jedan sat svaki dan), kreiranje redovnog rasporeda za kućne i druge porodične zadatke, uspostavljanje jasnih pravila i granica oko discipline, pronalaženje načina za podršku međusobno finansijski ili emocionalno u zavisnosti od potreba pojedinca, i tako dalje.

Konačno, vježba se završava tako što svaki učesnik kreira akcioni plan na osnovu svih informacija prikupljenih tokom procesa diskusije. Ovo uključuje zapisivanje specifičnih ciljeva koje je potrebno postići kako bi se stvorila veća ravnoteža unutar njihove porodice Jedinica, kao i strategije koje mogu implementirati da bi postigli te ciljeve. Svaki učesnik tada može razgovarati o svojim akcionim planovima sa fasilitatorima ili kolegama po potrebi kako bi precizirali svoje ciljeve i izvršili prilagodbe ako je potrebno.

Igranje uloga, igre ili analiziranje slike o tome šta je ispravno/šta nije u redu ili koje promjene bi se mogle učiniti.

Studija slučaja

Jim i Mary različiti stilovi roditeljstva

Jim i Mary su bračni par sa dvoje djece, starosti 4 i 5 godina. Oboje rade puno radno vrijeme - Jim je inženjer, a Mary vaspitačica u vrtiću. Kao roditelji, razlikuju se kada su u pitanju stilovi roditeljstva i podjela rada u porodici. Jim je odrastao u tradicionalnoj porodici u kojoj je otac bio glavni hranitelj porodice i imao posljednju riječ u svim stvarima. Mary je, s druge strane, odrasla u modernijem domaćinstvu u kojem je njena majka radila van kuće, a njen otac je više dijelio kućne obaveze. Oba pristupa imaju svoje prednosti, ali sukobi često nastaju kada se njihova očekivanja jedno od drugog ne poklapaju s njihovim uvjerenjima o tome kako roditeljstvo treba da se radi.

Napravite diskusiju (šta se dešava, kakav je efekat...)

Kada je u pitanju podjela posla, Jim preuzima više vanjskih obaveza kao što su košenje travnjaka, iznošenje smeća i lagane popravke u kući. On također donosi većinu finansijskih odluka za njihovo domaćinstvo, kao i upravlja svim investicijama ili planovima štednje koje možda imaju.

Marijin primarni fokus je na osiguravanju da njihova djeca budu sigurna, zdrava, sretna i dobro obrazovana tako što provode vrijeme s njima čitajući knjige, igrajući igrice ili aktivnosti na otvorenom, pomažući oko domaće zadaće kada je to potrebno i općenito pružajući emocionalnu podršku kako bi se osiguralo da izrastu u samopouzdanu odrasle osobe. . Kada je u pitanju disciplina, oba roditelja se slažu da poštovanje treba zaslužiti odgovornim ponašanjem, ali postoje razlike u tome kako se to sprovodi; Mary preferira manje oštre kazne, dok Jim vjeruje u korištenje fizičkog kažnjavanja kad god je to potrebno.

Uprkos ovim razlikama u stilovima roditeljstva, postoje neke oblasti u kojima se oni slažu, naime pružanje snažnog moralnog kompasa za svoju djecu kako bi kasnije u životu mogla samostalno donositi odluke; oboje čvrsto vjeruju u to

Poučavanje radne etike od ranog djetinjstva pomoći će da se kasnije formiraju važne vrijednosti kao što su poštovanje autoriteta, disciplina da se držite zadataka do završetka i otpornost kada stvari ne idu po planu.

U zaključku, čini se da iako ovaj par ima različite poglede na to kako najbolje odgajati svoju djecu, oni su uspjeli da se okupe i stvore okruženje u kojem svaki roditelj igra važnu ulogu u osiguravanju da njihova djeca postanu uspješne odrasle osobe koje se mogu nositi sa životnim izazovima direktno dok se i dalje zabavljate na putu.

Ovaj Studija slučaja pokazuje da jednako roditeljstvo ne znači nužno jednake uloge, već razumijevanje da se određene dužnosti mogu delegirati između dvoje ljudi u zavisnosti od individualnih snaga, a da se pritom ne umanju doprinos ni jedne jedine u stvaranju zdrave porodice Jedinica.

Igranje uloga: Pokušajte vizualizirati Studija slučaja

Scena: Mlada četvoročlana porodica okupljena je u dnevnoj sobi i razgovaraju o svojim ulogama i obavezama.

Otac: Dakle, svi se slažemo da je jednako roditeljstvo najbolji način da odgajamo našu djecu?

Majka: Apsolutno. Moramo se pobrinuti da oboje budemo podjednako uključeni u njihovo podizanje i brigu o njima.

Ćerka (9 godina): Šta to znači?

Otac: To znači da će i mama i tata preuzeti različite uloge u roditeljstvu i podijeliti odgovornosti. Na primjer, tata bi se mogao pobrinuti da vas ujutro obuče za školu, dok vam mama uveče pomaže oko domaće zadaće.

Sin (10 godina): Ali šta ako postoji nešto što samo jedan od vas može da uradi? Kao kad mi je trebao tata da mi pomogne da napravim Lego automobil?

Otac: I to je u redu! To ne znači da jedan roditelj mora sve da radi; to samo znači da ćemo oboje biti podjednako uključeni. Takođe možemo tražiti pomoć od drugih ljudi kada je to potrebno, poput bake ili djeda ili čak roditelja vaših prijatelja ako je potrebno!

Majka: I ne zaboravite da ćemo takođe morati da sarađujemo kada je u pitanju donošenje odluka - moraćemo da uzmemo u obzir mišljenja jedni drugih kada donosimo velike odluke o našoj porodici!

Oba djeteta: Dobro, zvuči dobro!

Otac: Dobro, hajde onda da počnemo! Ko želi prvi?

Diskusije, debate za i protiv, male igre itd.



Jednako roditeljstvo je struktura porodice koja se razvija u kojoj oba roditelja aktivno dijele uloge negovanja, discipliniranja, donošenja odluka i pružanja finansijske podrške svojoj djeci. Ona raspršuje tradicionalne rodne uloge, potičući uravnotežen pristup u kojem se učešće svakog roditelja u životima njihove djece smatra jednako vrijednim.

Definicija/Objašnjenje:

Jednako roditeljstvo promovira zajedničko donošenje odluka i jednake odgovornosti u brizi o djeci i finansijskoj podršci. Ovaj koncept dovodi u pitanje rodne norme, omogućavajući oba roditelja mogućnost Jedinici da aktivno i jednako doprinose životima svoje djece.

Izazovi u implementaciji ravnopravnog roditeljstva

Kulturna/društvena očekivanja: Duboko ukorijenjene društvene norme često mogu stigmatizirati roditelje koji krše tradicionalne rodne uloge.

Stilovi roditeljstva: Različiti pristupi roditeljstvu mogu se sukobiti, zahtijevajući kompromis i pregovore.

Finansije: Naročito u domaćinstvima sa jednim prihodom, podjela finansijske odgovornosti može postati složena.

Studije slučaja:

- Razvedeni: Sporazumi o zajedničkom roditeljstvu su ključni za skiciranje uloga i odgovornosti svakog roditelja.
- Samohrani roditelji: Čak i u domaćinstvu sa jednim roditeljem, principi jednakog roditeljstva mogu se primijeniti kroz otvorenu komunikaciju i zajedničko donošenje odluka sa odsutnim roditeljem kada je to moguće.
- Homoseksualni parovi: Ovi parovi se često suočavaju sa društvenim stereotipima o roditeljskim ulogama koji mogu ometati implementaciju jednakog roditeljstva.

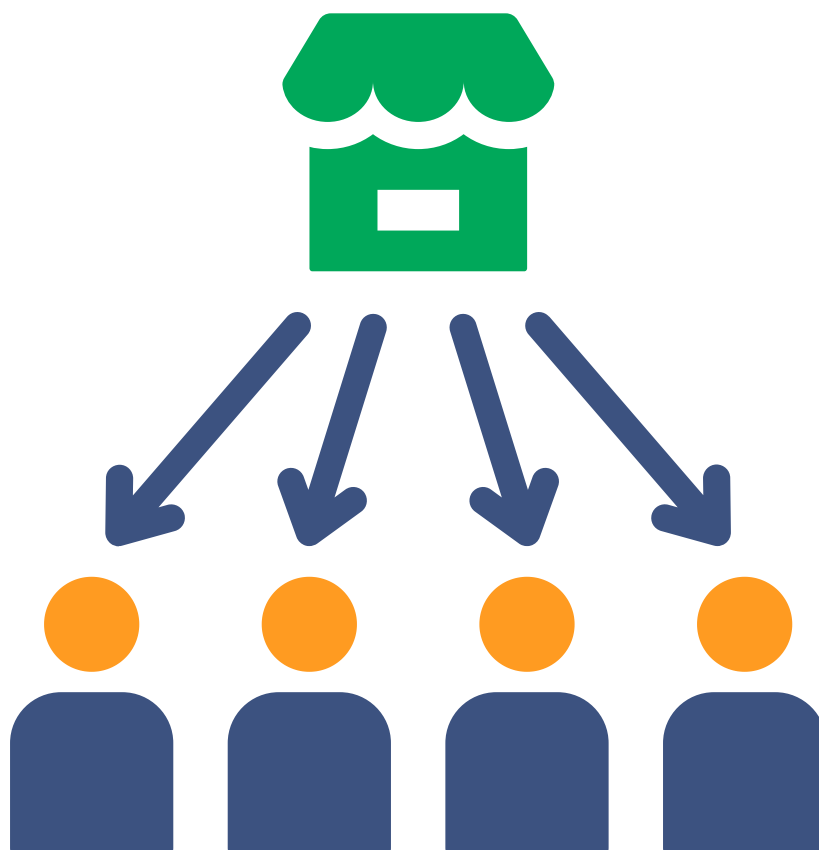
Upravljanje konfliktima:

1. Komunikacija je ključna: treba održavati otvoreni dijalog kako bi se razgovaralo o očekivanjima, neslaganjima i odgovornostima.
2. Pisani sporazumi: Dokumenti koji detaljno opisuju plan zajedničkog roditeljstva mogu pomoći da se izbjegnu sporovi i osiguraju da su oba roditelja na istoj strani.

Dodatni resursi:

- Bauserman. (2002). Časopis za razvod i ponovni brak, "Posljedice 'jednakog' roditeljskog rasporeda za dobrobit djece i odnose sa njihovim roditeljima."
- Online forumi, blogovi i knjige iskusnih roditelja nude vrijedne uvide za upravljanje konfliktima i efikasne komunikacijske strategije.

Ovaj teorijski okvir ima za cilj da pruži sveobuhvatno razumevanje jednakog roditeljstva baveći se njegovim ključnim aspektima, izazovima i potencijalnim rešenjima, obogaćenim različitim studijama slučaja i resursima za dalje učenje.



Vježba 1: Igra uloga o različitim roditeljskim odgovornostima

Cilj: Razumjeti nijansirane uloge i izazove sa kojima se suočavaju različiti tipovi roditelja.

Instrukcije:

1. Dodjela uloga: U grupi od 3-4 osobe svaka osoba preuzima ulogu određenog tipa roditelja.
2. Diskusija: Razgovarajte o vašim dodijeljenim odgovornostima, izazovima i komunikacijskim strategijama.
3. Poređenje: Podelite svoje nalaze i uporedite kako se odgovornosti razlikuju među ulogama.

Pitanja za razmišljanje:

- Kako komunicirate sa svojim djetetom?
- Koje strategije koristite za efikasno roditeljstvo?
- Sa kojim izazovima se suočavate i kako ih prevazilazite?

Vježba 2: Jednako roditeljstvo u svim porodičnim strukturama

Cilj: Ispitati kako se jednako roditeljstvo može prilagoditi različitim porodičnim sastavima.

Instrukcije:

1. Brainstorm: Generirajte listu roditeljskih uloga za različite tipove porodice – samohrani roditelj, suroditelj, istopolni par, hranitelj, usvojitelj, itd.
2. Dodjela atributa: Povežite svaki tip porodice sa ulogama i odgovornostima, uključujući zaštitu, njegu, usmjeravanje, disciplinu i osiguranje sigurnosti.



Vježba 3: Rasprava o finansijskoj jednakosti u roditeljstvu

Cilj: Istražiti kako se finansijske odgovornosti mogu ravnomjerno raspodijeliti među roditeljima.

Instrukcije:

1. Grupna diskusija: Razgovarajte o podjeli finansijskih odgovornosti kao što su troškovi brige o djeci i vannastavne aktivnosti.
2. Rešenje Brainstorming: osmislite strategije za rešavanje finansijskih nejednakosti u različitim porodičnim postavkama.

Teme koje treba razmotriti:

- Rukovanje finansirama u domaćinstvima sa jednim prihodom.
- Pravedna podjela zajedničkih stavki ili troškova među braćom i sestrama.

Vježba 4: Istraživanje uticaja jednakog roditeljstva na dinamiku braće i sestara

Cilj: Ispitati kako različiti nivoi uključenosti roditelja mogu uticati na dinamiku odnosa između braće i sestara.

Instrukcije:

1. Izgradnja scenarija: Zamislite dvoje braće i sestara s različitim nivoima uključenosti roditelja i načinom na koji komuniciraju u različitim okruženjima.
2. Analiza: Razgovarajte o dinamici moći i pravednosti između braće i sestara u smislu pravila, odgovornosti i smjernica.

Interaktivne komponente:

Igranje uloga, igre ili analiza slika mogu se koristiti za dublje istraživanje scenarija.



Sažetak

Equal Parenting MODUL Podjela odgovornosti ima za cilj da mlade odrasle osobe opremi znanjem i vještinama za razvoj roditeljske strategije koja najbolje odgovara njihovim porodicama.

Kroz studije slučaja shvatit će uloge majke i oca u odgoju zdrave djece i moći će ih primijeniti u svom životu. Naučiće kako različite vrste roditeljstva mogu imati različite uloge i odgovornosti i kako to utiče na porodicu.

Mladi će shvatiti važnost jednakog roditeljstva, uključujući roditeljske odgovornosti i šta one znače. Ovaj MODUL također potiče učesnike da kreiraju strategije za postizanje ravnoteže u roditeljstvu.

Na primjer, roditelji mogu prakticirati zajedničko roditeljstvo dijeleći odgovornosti kao što su pružanje emocionalne podrške, disciplina, pomoć u školskim ili kućnim poslovima, naizmjenično čuvanje djece, zajedničko prisustvovanje roditeljskim konferencijama itd.

Sve ove strategije treba uspostaviti u međusobnom dogovoru oba roditelja. Osim toga, roditelji moraju biti otvoreni i iskreni jedni prema drugima u pogledu očekivanja i promjena kako bi postigli zajednički cilj: stvaranje okruženja koje njeguje razvoj njihove djece.

Konačno, roditelji trebaju modelirati pozitivno ponašanje i pružiti bezuvjetnu ljubav kako bi djeca mogla emocionalno i fizički ojačati



Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme





MODUL 3 : Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme

UVOD U MODUL

Cilj MODULA “Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme” je pružanje podrške porodicama, omogućavajući im da osiguraju da oba roditelja imaju pristup smislenim i produktivnim aktivnostima van kuće. Ovaj MODUL nastoji istražiti kako najbolje osigurati da oba roditelja imaju jednak pristup plaćenom zaposlenju, razvijaju svoje karijere i pronađu načine za balansiranje porodičnog života sa slobodnim vremenom. Također se razmatra kako najbolje osigurati da roditelji mogu donijeti informirane odluke o opcijama brige o djeci, ostavljajući svakom roditelju vremena da ostvari svoje interese bez ugrožavanja kvaliteta brige za svoju djecu.

Osim toga, ovaj MODUL će razmotriti načine rješavanja sistemskih barijera koje sprečavaju žene da imaju jednak pristup na radnom mjestu, kao što je smanjenje razlika u plaćama ili nudenje fleksibilnih radnih aranžmana. Istražujući ova pitanja, nadamo se da će porodice biti u mogućnosti da stvore pravičniju ravnotežu između posla i slobodnog vremena koja će oba roditelja omogućiti Jedinicu da se bave smislenim aktivnostima, dok istovremeno pružaju neophodnu brigu i podršku svojoj djeci.

Ciljevi MODUL-a:

- Podizanje svijesti o značaju jednakih mogućnosti Jedinstva u zapošljavanju i slobodnim aktivnostima za oba roditelja u porodici Jedinica
- Objasnite važnost negovanja okruženja koje omogućava svakom roditelju da ostvari svoj puni potencijal uz izgradnju odnosa podrške sa svojim partnerima.
- Razvijati razumijevanje koncepta Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme i njegovih implikacija. To će uključivati prepoznavanje i uvažavanje različitosti, utvrđivanje prepreka jednakim mogućnostima Jedinstva, razmatranje zakonodavstva koje se primjenjuje na jednake mogućnosti Jedinstva, evaluaciju politika i procedura koje podržavaju jednake mogućnosti Jedinstva, razumijevanje najbolje prakse u jednakim mogućnostima Jedinstva i izgradnju strategija za promoviranje jednakog pristupa poslu i slobodnim aktivnostima .

Jedinica 1 : How Equal parenting enables parents to both works and enjoy leisure time

Studija slučaja

Džon i Meri su bračni par sa dvoje dece. Oboje su zaposleni sa punim radnim vremenom u svojim oblastima, pri čemu Džon radi kao finansijski analitičar, a Meri kao učiteljica u školi. Međutim, zbog zahtjeva posla i porodičnog života, John i Mary se već neko vrijeme suočavaju s nejednakom podjelom poslova kod kuće.

Mary je preuzela većinu odgovornosti za brigu o djeci, dok John radi duže ili preuzima dodatne projekte na poslu; kao rezultat toga, često se osjeća preplavljeno i necijenjeno.

Koju strategiju treba da usvoje ovi roditelji?



Jednako roditeljstvo omogućava oba roditelja da uravnoteže svoje porodične i radne obaveze na ravnopravni način. Ova vrsta roditeljstva ima nekoliko izrazitih prednosti za zaposlene roditelje, od kojih je najočitija da uključuje da svaki roditelj ravnopravno učestvuje u njegovanju i brizi o svojoj djeci. Ovo može osloboditi dio posla i stresa s kojima se suočava samohrani roditelj ili jedan partner koji može biti preopterećen kada je isključivo odgovoran za sve zadatke vezane za dijete.

Ravnopravno roditeljstvo omogućava oba roditelja u porodici da imaju priliku Jedinicay da rade, da ekonomski doprinose, a ipak imaju vremena za uživanje u slobodnim aktivnostima. Uz jednake roditeljske aranžmane, oba roditelja mogu provoditi kvalitetno vrijeme sa svojom djecom, ali i naizmjenice obavljati kućne obaveze kao što su briga o djeci i poslovi. To im omogućava da imaju više slobodnog vremena za ostvarivanje vlastitih interesa.

Jedna od najvećih prednosti ovakvog aranžmana je što podstiče bolju komunikaciju među supružnicima. To također daje svakom roditelju jednaku riječ u donošenju odluka i omogućava pregovore koji pomažu u ravnoteži ekonomskih potreba i individualnih interesa. Osim toga, može stvoriti osjećaj međusobnog poštovanja među roditeljima naglašavanjem zajedničke odgovornosti u vođenju domaćinstva.

Imajući jednaku podjelu rada kod kuće, parovi mogu podijeliti zadatke na osnovu svojih individualnih preferencija i vještina, što na kraju stvara više vremena za slobodne aktivnosti. Na primjer, jedan roditelj bi mogao biti prikladniji za kuhanje obroka, dok je drugi bolji u pomaganju oko domaće zadaće ili osiguravanju da djeca dovoljno spavaju. Ova vrsta aranžmana pomaže u stvaranju zdravog balansa između posla i privatnog života za sve članove porodice Jedinica.

Osim što parovima pruža više slobode u pogledu posla i slobodnog vremena, jednako roditeljstvo promoviše i finansijsku nezavisnost omogućavajući svakom roditelju da postane finansijski siguran bez oslanjanja na podršku ili resurse drugih. To znači da djeca mogu razviti važne životne vještine kao što su planiranje budžeta i ušteda novca dok razumiju vrijednost napornog rada iz perspektive oba roditelja.

Dodatni resursi: Knjiga za koju biste voljeli da su vaši roditelji pročitali Philippa Perry, *Svjesni roditelj: Transformacija sebe, osnaživanje naše djece*, Shefali Tsabary



Aktivnost 1: Diskusija

Sada kada ste jasno shvatili koje dobrobiti jednako roditeljstvo na poslu i u slobodno vrijeme donosi roditeljima, a time i djeci, osvrnimo se na Studija slučaja Jedinice i prodiskutujemo o sljedećim pitanjima:

- Koje su potencijalne posljedice nejednake podjele rada kod kuće za Johna, Mariju i njihovu djecu?
- Koji su izazovi s kojima se John i Marija suočavaju kada je u pitanju njihova nejednaka podjela rada kod kuće?
- Koje strategije imaju Džon i Meri za balansiranje između odgovornosti za brigu o deci i njihovih profesionalnih obaveza?
- Koje vrste kompromisa ili aranžmana mogu napraviti kako bi ublažili stres povezan s njihovim trenutnim aranžmanom?
- Koje druge resurse ili sisteme podrške imaju John i Mary kako bi im pomogli da efikasnije upravljaju svojim poslom?
- Koje bi se tehnike mogle koristiti za podsticanje otvorene komunikacije između Ivana i Marije u vezi sa ovim pitanjem, kako sada tako i u budućnosti?
- Možete li se povezati sa ovim Studijom slučaja? Šta biste vi uradili u ovoj situaciji?



Jedinica 2 : Benefits Of Equal Parenting For Working Parents

Studija slučaja

Jenna i Toby su u braku pet godina i imali su dvoje male djece. Jenna je svoju profesionalnu karijeru stavila na čekanje na 6 godina kako bi ostala kod kuće sa svojom djecom, ali sada kada su oboje bili malo stariji, bila je željna da se vrati u radnu snagu. Otišla je na internet i počela se prijavljivati za razne poslove u administrativnom svojstvu, misleći da može iskoristiti vještine koje je stekla kao majka koja ostaje kod kuće.

Međutim, pokazalo se da je ovo mnogo teže nego što je Jenna očekivala. Poslodavci su izgledali mnogo više neodlučni kada su otkrili da je Jenna majka dvoje male djece. U nekoliko navrata se odbila a da nije dobila ni intervju samo zbog porodičnih obaveza. Sa svakim pismom odbijanja koje je stizalo u njeno sanduče, Dženina je odlučnost jenjavala sve dok konačno, nakon mjeseci pokušaja, nije odustala od traženja.

U međuvremenu, Toby je nazvao svoje prijatelje koji su radili u različitim kompanijama i pitao ih da li znaju za neka slobodna radna mjesta koja bi mogla primiti zaposlenu majku dvoje djece. Nakon nekoliko sedmica upornosti s Tobyjeve strane, uspio je osigurati početnu poziciju u lokalnoj reklamnoj agenciji gdje je Jenna mogla ponovo početi graditi svoju karijeru. Međutim, postalo je bolno jasno tokom ovog procesa koliko je ženama - posebno majkama - teško da se zaposle na današnjem konkurentnom tržištu rada.

Pitanja za diskusiju:

- Šta je motivisalo Dženu da počne da traži posao nakon 6 godina boravka kod kuće sa svojom decom?
- Koje vještine je Jenna koristila kao majka koja ostaje kod kuće za koje je mislila da bi bile korisne u administrativnom svojstvu?
- S kojim se konkretnim izazovima Jenna suočila kada je u pitanju prijavljivanje za posao zbog porodičnih obaveza?
- Kako su poslodavci reagovali kada su otkrili da je Jenna majka dvoje male djece?
- Kako je svako pismo o odbijanju koje je stiglo u njeno sanduče uticalo na Jenninu odlučnost i odlučnost da pronađe posao?



Jednako roditeljstvo omogućava oba roditelja da efikasno upravljaju svojim porodičnim i radnim obavezama na uravnoteženiji način. Ovaj pristup donosi brojne prednosti zaposlenim roditeljima, a posebno ih karakteriše zajednička uključenost svakog roditelja u njegovanju i brizi o svojoj djeci. Ova pravična raspodjela odgovornosti ublažava teret i stres sa kojima se može susresti samohrani roditelj ili preopterećeni partner kada isključivo upravlja svim zadacima vezanim za djecu.

Za zaposlene roditelje, postizanje ravnoteže između posla i porodičnog života je ključno. Ova ravnoteža može biti posebno izazovna za žene, posebno one koje ponovo ulaze u radnu snagu nakon što imaju djecu ili razmišljaju o izgledima za trudnoću. Uprkos ovim izazovima, prihvatanje principa jednakog roditeljstva može ponuditi vrijedne prednosti koje doprinose zdravijim porodicama, ličnom rastu i napredovanju u karijeri.

Balansiranje ličnog ispunjenja i porodičnih obaveza:

Jednako roditeljstvo obema partnerima pruža priliku Jedinicay da podijele brigu o djeci i kućne obaveze, omogućavajući pravedniju raspodjelu posla. Ova ravnoteža daje zaposlenim roditeljima vremena da ulože u svoju karijeru bez ugrožavanja kvaliteta svog porodičnog života. Žene, koje se često bore s društvenim očekivanjima da upravljaju i karijerom i majčinstvom, mogu pronaći osnaživanje u ovom pristupu jer podržava njihove ambicije dok njeguju njihovu ulogu majke.

Osnaživanje ženskih profesionalnih aktivnosti:

Žene koje žele da održe svoju karijeru dok odgajaju decu često se susreću sa značajnim izazovima. Mogućnost spajanja profesionalnih obaveza sa roditeljskim obavezama može biti zastrašujuća. Međutim, prihvaćanje jednakog roditeljstva može osnažiti žene da ostvare svoje profesionalne aspiracije bez žrtvovanja svoje uloge majki. Ovo osnaživanje ne samo da doprinosi ličnom rastu žena, već i pokreće rodnu ravnopravnost unutar radne snage.

Jačanje partnerskih odnosa:

Ravnopravno roditeljstvo podstiče otvorenu komunikaciju i saradnju između partnera, njegujući zdravije odnose. Aktivno učešće oba roditelja u roditeljskim obavezama dovodi do jačeg partnerstva i većeg osjećaja zajedničkog postignuća. Ova međusobna podrška također pruža ženama sigurnost da su njihovi partneri podjednako posvećeni dobrobiti njihove djece, čime se ublažavaju potencijalni stresori povezani s povratkom na posao ili vođenjem trudnoće.

Podrška dobrobiti majke:

Izazovi sa kojima se žene susreću kada se vraćaju na posao ili prolaze kroz trudnoću su složeni društvenim očekivanjima i zahtjevima. Pritisци održavanja profesionalnog uspjeha uz obavljanje porodičnih obaveza mogu dovesti do stresa i iscrpljenosti. Ravnopravno roditeljstvo ublažava ove pritiske nudeći mrežu podrške. Uz partnere koji dijele roditeljske odgovornosti, žene se mogu s povjerenjem fokusirati na svoju karijeru, znajući da su njihove porodice podjednako podržane.

Njegovanje empatičnih budućih generacija:

Jednako roditeljstvo ne koristi samo zaposlenim roditeljima, već i oblikuje perspektive budućih generacija. Djeca odgajana u domaćinstvima u kojima su oba roditelja aktivno učestvuju u porodičnom životu imaju veću vjerovatnoću da shvate važnost saradnje i poštovanja među polovima. Ova vrijedna lekcija doprinosi inkluzivnijem i pravednijem društvu.

U zaključku, jednako roditeljstvo promovira harmoničan balans između ličnog i porodičnog života, nudeći brojne prednosti zaposlenim roditeljima. Za žene, ovaj pristup ima poseban značaj tako što pruža podršku potrebnu za snalaženje u izazovima povratka na posao ili upravljanja aspiracijama u karijeri tokom trudnoće. Podsticanje zdravijeg partnerstva i njegovanje profesionalnog rasta i roditeljske uloge, jednako roditeljstvo osnažuje žene da vode ispunjen život kao zaposlene majke.

Dodatni resursi: Jednako podijeljeno roditeljstvo: Prepisivanje pravila za novu generaciju roditelja - Marc Vachon & Amy Vachon

Sve u: Kako naš rad-kultura iznevjeri tate, porodice i preduzeća i kako to možemo zajedno popraviti - Josh Levs

Aktivnost 1: Pregovaranje o radnim i porodičnim obavezama

Trajanje: 45-60 minuta

Cilj: Vježbati pregovaranje o poslu i porodičnim obavezama na podržavajući i konstruktivan način.

Instrukcije:

1. Podijelite grupu u parove i dodijelite jednu osobu u svakom paru da bude "Jenna", a druga da bude "Toby".
2. Objasnite scenario parovima: Jenna i Toby su u braku i imaju dvoje male djece. Jenna je majka koja ostaje kod kuće već šest godina i sada želi da se vrati na posao. Toby podržava Jenninu želju da se vrati na posao i želi joj pomoći da pronađe posao.
3. Zamolite svaki par da odvoji 5-10 minuta da se pripremi za razgovor igranja uloga. Jenna i Toby bi trebali pregovarati o tome kako će podijeliti obaveze na poslu i porodici kako bi osigurali da oboje imaju ispunjene karijere i da mogu provoditi vrijeme sa svojom djecom.
4. Nakon vremena za pripremu, svaki par treba naizmjenično da igra ulogu u razgovoru pred grupom. Ohrabrite ih da koriste vještine aktivnog slušanja, budu otvoreni za kompromise i jasno iznesu svoje potrebe i želje.
5. Nakon svakog razgovora o igranju uloga, ostavite vrijeme da grupa pruži povratne informacije i prijedloge za poboljšanje.
6. Na kraju, zamolite učesnike da razmisle o vježbi i kako je ona uticala na njihovo razumijevanje važnosti jednakog roditeljstva i ravnoteže između poslovnog i privatnog života.

Jedinica 3 : Advantages Of Equal Parenting For Leisure Time Activities

Studija slučaja

Holly je razvedena majka dvoje djece. Bila je u braku deset godina, ali se brak osjećao odvojeno kada su roditelji bili preplavljeni pritiskom i ljubav je nestala. Za to vrijeme Holly je dosljedno radila kako bi izdržavala svoju porodicu, a sada vidi sebe kako radi još više! I njen bivši muž daje sve od sebe da doprinese, ali Holly više retko nalazi vremena za sebe. Uz svu odgovornost majke i posla, osjećala se sve više preopterećenom i iscrpljenom.

Holly očajnički želi da uzme malo slobodnog vremena, samo da bi mogla provesti neko kvalitetno vrijeme radeći nešto samo za nju. S vremena na vrijeme, voljela bi se baviti nekim hobijem ili izlaziti s prijateljima, ali se čini da je to nemoguće s tako ograničenim slobodnim vremenom. Čak i kada nađe sat ili dva sama kod kuće, u glavi joj se vrti brige za svoju djecu i sve druge stvari koje treba obaviti po kući.

Nedostatak "ja-vremena" počinje uzimati danak na Holly; iz dana u dan postaje sve više pod stresom, sve dok se na kraju ne osjeća stalno razdražljivom i ogorčenom prema članovima svoje porodice. Iako je njen bivši muž još uvijek prisutan u dječjim životima i daje sve od sebe da je podrži na svaki mogući način, ona smatra da to nije dovoljno - potrebno joj je malo slobodnog vremena van roditeljskih obaveza da se oslobodi stresa i napuni. Ali kako?

Šta mislite, koliko je uobičajena Hollyna situacija u kojoj se zaposleni roditelj osjeća preopterećeno i ne može pronaći vremena za sebe?



Proces jednakog roditeljstva uzima u obzir snage i sposobnosti oba roditelja, omogućavajući svakom roditelju da smisli kreativne načine za interakciju i zabavu sa svojom djecom. Dajući oba roditelja jednaku priliku Jedinicay da učestvuju u slobodnim aktivnostima sa svojom djecom, to im omogućava vezati zajedničke interese i aktivnosti koje ne bi bile moguće da je samo jedan roditelj odgovoran za takve poduhvate.

Kada se porodice uspješno upuštaju u slobodne aktivnosti zajedno kroz jednaki roditeljski stil, roditelji postaju bolji uzori svojoj djeci – učeći ih o pravednosti i poštovanju primjerom, a ne samo govoreći o ovim vrijednostima naglas bez demonstriranja kroz akciju. Sve su to osnovne životne vještine za svako dijete koje odrasta u današnjem svijetu; na taj način će osigurati da se ove vrijednosti usađuju od ranog djetinjstva pomoći će im da se postave za uspjeh iu odrasloj dobi.

Međutim, pored važnosti porodičnih slobodnih aktivnosti, ključno je ne zaboraviti koliko su važne individualne slobodne aktivnosti oba roditelja. Jedna od najznačajnijih prednosti jednakog roditeljstva je to što pojedinim roditeljima pruža više aktivnosti u slobodno vrijeme ili slobodno vrijeme. Koncept ravnopravnog roditeljstva podstiče učešće oba roditelja u svakodnevnim poslovima vezanim za podizanje porodice, dajući svakom roditelju dodatno vreme za individualne aktivnosti u slobodno vreme.

Jednako roditeljstvo omogućava bolju ravnotežu između te dvije uloge, što rezultira manjim stresom i većim zadovoljstvom za oba roditelja. Sa više vremena koje im je na raspolaganju, roditelji se mogu baviti hobijima kao što su slikanje, muzika, vježbanje, vrtlarstvo, čitanje i pisanje. Ove aktivnosti pružaju kreativne izlaze i omogućavaju im da istraže svoja interesovanja kao i naš svijet na dubljem nivou.

Osim što omogućavaju bijeg od svakodnevne monotonije brige o djeci, individualne slobodne aktivnosti mogu pomoći u poboljšanju mentalnog zdravlja. Studije su pokazale da učešće u rekreativnim aktivnostima može smanjiti stres i povećati sreću poboljšavajući sveukupno psihičko blagostanje. Aktivnosti kao što su bavljenje sportom ili učenje novog instrumenta također su povezane s poboljšanim pamćenjem i poboljšanom kognitivnom funkcijom – što može biti posebno korisno kada se usmjeravaju obaveze na poslu ili školi s podizanjem djece.

Jednako roditeljstvo takođe pomaže u balansiranju finansijskih obaveza u domaćinstvima sa dvojnim prihodima, budući da oba roditelja doprinose finansijski, a da i dalje mogu da uživaju u individualnim aktivnostima u slobodno vreme. Pošto i odrasle osobe rade sa skraćenim ili punim radnim vremenom, imaju pristup više resursa koji se mogu koristiti za rekreativne aktivnosti kao što su odmori i izleti u muzeje ili druga kulturna događanja. Neki parovi bi se čak mogli zajedno baviti nekim sportom kao što je tenis ili jedrenje – što im pomaže da održe jake veze dok zajedno istražuju nova interesovanja.

Sve u svemu, ravnopravno roditeljstvo omogućava parovima da izgrade jače odnose kroz međusobno razumijevanje i zajedničke odgovornosti, a da i dalje imaju dovoljno vremena za individualne aktivnosti izvan svog porodičnog života. Kroz ove aktivnosti u slobodno vrijeme, odrasli mogu steći dragocjeno znanje o sebi i razviti smislene veze s drugima u svojim zajednicama – u konačnici vodeći sretnije živote kroz bolje mentalno blagostanje i jače međuljudske odnose.

U tom slučaju, evo nekoliko savjeta za roditelje ili buduće roditelje za implementaciju jednakog roditeljstva za aktivnosti u slobodno vrijeme:

- **Komunicirajte sa svojim partnerom:** Komunikacija je ključna u svakoj vezi, a posebno je važna kada je u pitanju roditeljstvo. Razgovarajte sa svojim partnerom o svojoj želji za ravnopravnim učešćem u aktivnostima slobodnog vremena i osmislite plan koji odgovara obojici.
- **Planirajte unaprijed:** Zakažite aktivnosti u slobodno vrijeme unaprijed i pobrinite se da oba roditelja imaju jednaku mogućnost Jedinica da učestvuju. Ovo će pomoći da se izbjegnu sukobi ili nesporazumi u posljednjem trenutku.
- **Podijelite obaveze:** ravnomjerno podijelite obaveze u domaćinstvu i roditeljske obaveze tako da svaki roditelj ima vremena da učestvuje u slobodnim aktivnostima. To može značiti dijeljenje zadataka poput kuhanja, čišćenja i čuvanja djece.
- **Budite fleksibilni:** Budite spremni da prilagodite svoj raspored ili planove prema potrebi kako biste se prilagodili potrebama i željama vašeg partnera. Ovo će pomoći da se osigura da oba roditelja imaju jednaku mogućnost Jedinice da uživaju u aktivnostima u slobodno vrijeme.
- **Dajte prioritet brizi o sebi:** Odvojite vrijeme za aktivnosti brige o sebi, kao što su vježbanje, hobiji ili provođenje vremena sa prijateljima. Ovo će vam pomoći da se napunite i smanjite stres, što će vam olakšati prisustvo i angažman tokom aktivnosti u slobodno vrijeme sa svojom porodicom.

Primjenom ovih savjeta, roditelji ili budući roditelji mogu osigurati da imaju jednaku priliku Jedinicay da učestvuju u aktivnostima slobodnog vremena i uživaju u blagodatima uravnoteženog i ispunjenog porodičnog života.



Aktivnost 1: Diskusija

Da se vratimo na Studija slučaja ove Jedinice, kako mislite da je Holi rešila problem nedostatka vremena za sebe?

Kako porodice mogu bolje upravljati stresom uzrokovanim balansiranjem između posla i roditeljskih uloga?

Što biste savjetovali nekome u sličnoj situaciji kao Holly da mu pomognete da se nosi sa svojim obavezama i nađe vremena za sebe?

Aktivnost 2: Kviz

Pitanje 1: Kako zajedničko bavljenje slobodnim aktivnostima kroz jednaki roditeljski stil koristi djeci?

- A) Omogućava roditeljima da imaju više vremena za individualne hobije.
- B) Pomaže roditeljima da se fokusiraju isključivo na svoje radne obaveze.
- C) Uči djecu poštenju i poštovanju kroz primjer.

Tačan odgovor: C) Uči djecu poštenju i poštovanju kroz primjer.

Pitanje 2: Kakvu prednost nudi jednako roditeljstvo u pogledu individualnih slobodnih aktivnosti za roditelje?

- A) To dovodi do povećanog finansijskog stresa za porodicu.
- B) Pruža dodatne aktivnosti u slobodno vrijeme za oba roditelja.
- C) Ograničava mogućnost roditelja da istražuju nova interesovanja.

Tačan odgovor: B) Pruža dodatne aktivnosti u slobodno vrijeme za oba roditelja.

Pitanje 3: Kako učešće u individualnim slobodnim aktivnostima može pomoći poboljšanju mentalnog blagostanja roditelja?

- A) To doprinosi svakodnevnom stresu brige o djeci.
- B) Nema nikakvog uticaja na mentalno zdravlje.
- C) Smanjuje stres i povećava ukupnu sreću.

Tačan odgovor: C) Smanjuje stres i povećava ukupnu sreću.

Pitanje 4: Koju ulogu igra komunikacija u implementaciji jednakog roditeljstva za aktivnosti u slobodno vrijeme?

- A) Nije potrebno komunicirati sa svojim partnerom.
- B) Komunikacija je ključna za uspostavljanje plana za ravnopravno učešće.
- C) Komunikacija je važna samo u raspravama u vezi sa poslom.

Tačan odgovor: B) Komunikacija je ključna za uspostavljanje plana za ravnopravno učešće.

Pitanje 5: Zašto je važno biti fleksibilan u rasporedu aktivnosti u slobodno vrijeme?

- A) Nefleksibilnost poboljšava upravljanje vremenom.
- B) Omogućava vam da imate više vremena za individualne hobije.
- C) Osigurava da oba roditelja imaju jednake mogućnosti da uživaju u slobodnim aktivnostima.

Tačan odgovor: C) Osigurava da oba roditelja imaju jednake mogućnosti da uživaju u slobodnim aktivnostima.

Pitanje 6: Kako roditelji mogu napuniti energiju i smanjiti stres kako bi bili više angažovani tokom aktivnosti u slobodno vrijeme?

- A) Preopterećujući se dodatnim zadacima.
- B) Izbjegavanjem aktivnosti brige o sebi u potpunosti.
- C) Odvajanjem vremena za aktivnosti brige o sebi kao što su vježbanje i hobiji.

Tačan odgovor: C) Odvajanjem vremena za aktivnosti brige o sebi kao što su vježbanje i hobiji.

Pitanje 7: Kakvu korist nudi jednako roditeljstvo za održavanje čvrstih veza između parova?

- A) To dovodi do povećanih sukoba i nesporazuma.
- B) Ograničava mogućnost jedinstva parova da istraže nova interesovanja.
- C) Omogućuje parovima da zajedno istražuju nova interesovanja i izgrade jače odnose.

Tačan odgovor: C) Omogućuje parovima da zajedno istražuju nova interesovanja i izgrade jače odnose.

Pitanje 8: Kako jednako roditeljstvo i bavljenje slobodnim aktivnostima utiču na odgoj djece?

- A) Nemaju utjecaja na odgoj djece.
- B) Uče djecu vrijednosti samoće i nezavisnosti.
- C) Uče djecu osnovnim životnim vještinama, poštenju i poštovanju.

Tačan odgovor: C) Uče djecu osnovnim životnim vještinama, poštenju i poštovanju.

Jedinica 4 : How To Create A Balance Between Work And Leisure When Practicing Equal Parenting

Studija slučaja

Bilo je to tipično jutro u domaćinstvu dvije zaposlene medicinske sestre, a oba roditelja su se spremala da odu u svoju smjenu u bolnici.

Ana i Sofija su znale da neće biti lak posao voditi decu dok su oboje morali da rade po smenama, noćnim smenama i praznicima. Ali uzeli su vremena da isplaniraju kako bi sve uspjeli - odlučili su da se isključe svake sedmice između dana i noći, kako bi jedan roditelj brinuo o djeci dok drugi radi. To nije bio savršen sistem, ali im je omogućio oboje da ostanu zaposleni, a da zadrže stabilan odnos sa svojom djecom.

Povrh toga, uvijek su vodili računa o tome da komuniciraju sa svojom djecom o tome u koje vrijeme trebaju biti kod kuće ili odsutni od kuće radi posla. Na taj način se djeca nikada nisu osjećala zanemareno ili nečuvano kada je u pitanju radni raspored njihovih roditelja.

Pitanja za debriefing:

- S kojim su se izazovima suočila dva roditelja kada su oboje morali da rade u smjenama?
- Koje su napore poduzeti od strane roditelja kako bi bili sigurni da mogu uspješno upravljati djecom dok moraju raditi u smjenama, noćnim smjenama i praznicima?
- Kako su roditelji osigurali da se njihova djeca nikada ne osjećaju zapostavljeno?



Važno je priznati da balansiranje između posla i slobodnog vremena može biti izazov za sve roditelje. Međutim, kada oba roditelja podjednako dijele roditeljske obaveze, ključno je uspostaviti jasne granice i komunikaciju kako bi se osiguralo da oba roditelja mogu dati prioritet svojim radnim obavezama, a da pritom imaju dovoljno slobodnog vremena za opuštanje i punjenje energije. Jedan od korisnih okvira za razmatranje je koncept "ravnoteže između posla i privatnog života", koji se odnosi na sposobnost da se efikasno upravlja svojim poslom i ličnim životom na način koji minimizira stres i maksimizira dobrobit. Postizanje ravnoteže između posla i privatnog života zahtijeva namjeran trud i pažnju na nečije prioritete i granice.

Još jedno važno razmatranje je uticaj koji nedostatak ravnoteže između poslovnog i privatnog života može imati na pojedince i porodice. Istraživanja su pokazala da stres na poslu može dovesti do negativnih ishoda kao što su izgaranje, smanjeno zadovoljstvo poslom i smanjeno opće blagostanje.

Evo nekoliko savjeta za stvaranje ravnoteže između posla i slobodnog vremena kada prakticirate ravnopravno roditeljstvo:

- Komunicirati potrebe, lične i profesionalne, poslodavcu i pregovarati, formalno ili neformalno, o nekim aspektima. Na primjer, radni faktori koji uzrokuju stres (npr. nerealni rokovi) ili zbog kojih se, naprotiv, osjećate dobro (npr. miran radni prostor); obim posla ili način na koji ste organizovani; mogućnost fleksibilnog ili zgusnutog rasporeda (na primjer, izbjegavanje vršnih sati saobraćaja ili omogućavanje da odete ranije kako biste se pobrinuli za porodicu).
- Napustite radni prostor tokom pauze za ručak i postavite alarm koji će vas podsjetiti da pravite redovne pauze tokom dana.
- Izbjegavajte provjeravanje e-pošte, odgovaranje na telefonske pozive ili zakazivanje sastanaka van radnog vremena.
- Budite asertivni – recite „ne“ kada ne možete da upravljate više zadataka (ličnih ili profesionalnih) ili kada smatrate da su postavljeni zahtevi nerazumni.
- Uspostavite ravnotežu između posla i privatnog života: Roditelji koji rade treba da se usredsrede na održavanje ravnoteže između posla i slobodnog vremena, a da i dalje budu u mogućnosti da budu prisutni kao ravnopravni roditelji. Da biste to učinili, važno je komunicirati sa svojim partnerom i porodicom kako biste bili sigurni da su svi na istoj strani kada su u pitanju njihove uloge. To će pomoći da se osigura da nema problema s podjelom rada u kući.

- Postavite jasna očekivanja: Za postizanje jednakog roditeljstva važno je da oba partnera shvate svoje odgovornosti i očekivanja unutar porodice Jedinica. Svaki partner treba da pokuša da stvori okvir očekivanja koji ocrta koliko će vremena svaka strana doprineti roditeljskim obavezama, kao i svim drugim neophodnim zadacima u vezi sa vaspitanjem dece. Ovaj proces postavljanja očekivanja je ključan u osiguravanju da se oba partnera osjećaju podjednako uključeni u roditeljske odluke i odgovornosti.
- Koristite sisteme podrške: važno je da roditelji koji rade treba da shvate da se mogu osloniti na prijatelje i članove porodice za dodatnu podršku ako je potrebna. Mogućnost da se obratite za pomoć može pomoći u smanjenju nivoa stresa i omogućiti svakom roditelju više vremena za slobodne aktivnosti ili jednostavno prijeko potreban odmor ili opuštanje bez osjećaja krivnje zbog nemogućnosti da provede dovoljno kvalitetnog vremena sa svojom djecom.
- Odvojite vrijeme za zabavu i razonodu: nakon što su roditeljske obaveze preuzete, podjednako je važno da oba roditelja uzmu malo vremena od uobičajene rutine posla i brige o djeci kako bi uživali u zabavnim aktivnostima ili jednostavnom starom ležernom odmoru zajedno sa njihove djece ili sami. Ovo ● pomaže u izgradnji jakih emocionalnih veza između djece i roditelja, a istovremeno doprinosi ukupnom boljem balansu između posla i privatnog života u domaćinstvu.
- Odredite prioritet spavanju i brizi o sebi: Konačno, kako bi se održala pravična ravnoteža između roditeljstva i rada punog radnog vremena, bitno je da najmanje 8 sati spavanja dnevno bude uvršteno u dnevnu rutinu. Osim toga, prakse brige o sebi kao što su meditacija ili joga su također korisne u smanjenju nivoa stresa zbog žongliranja s višestrukim obavezama tokom svakog dana dok praktikuju jednake roditeljske principe kod kuće!
- Odredite prioritete: Procijenite svoj trenutni posao u smislu toga kako se uklapa u životni stil i biti ravnopravan roditelj.
- Budite realni – ne morate i ne možete sve da radite „savršeno“, „uvek“. Važno je da date prioritet onome što vam je zaista važno.

Zatražite pomoć: ako balansiranje lične i profesionalne dimenzije predstavlja poteškoću koju je teško riješiti ili osjećate da je vaš učinak u ličnim i profesionalnim zadacima ugrožen, zatražite pomoć, bilo od prijatelja, člana porodice ili stručnjaka kao što je npr. psiholog.

Prateći ove savjete, roditelji ili budući roditelji mogu stvoriti zdravu ravnotežu između posla i slobodnog vremena, što će dovesti do sretnijeg i ispunjenijeg porodičnog života.

Dodatni resursi:

"Preplavljeni: rad, ljubav i igranje kada niko nema vremena" Brigid Schulte - https://hbr.org/topic/subject/work_life-balance



Aktivnost 1: Kreiranje plana ravnoteže između posla i života

Trajanje: 30-45 minuta

Cilj: Pomoći mladima da razviju plan za stvaranje zdrave ravnoteže između posla i privatnog života kada prakticiraju jednako roditeljstvo u budućnosti.

Materijali:

- Olovka/olovka
- Papir
- Opciono: laptop ili tablet za istraživanje

Instrukcije:

1. Upoznati koncept ravnoteže između posla i privatnog života i njen značaj u stvaranju zdravog i ispunjenog načina života.
2. Objasnite savjete za stvaranje ravnoteže između posla i privatnog života kada prakticirate jednako roditeljstvo o kojima ste prethodno razgovarali s mladima.
3. Podijelite mlade u parove ili male grupe.
4. Dajte svakom paru/grupi komad papira i olovku/olovku.
5. Uputite ih da razgovaraju i zapišu svoje ideje za stvaranje plana ravnoteže između poslovnog i privatnog života kada prakticiraju jednako roditeljstvo.
6. Ohrabrite ih da istražuju i uključite dodatne savjete koji smatraju korisnima.
7. Nakon 20-30 minuta razmišljanja i diskusije, zamolite svaki par/grupu da podijeli svoj plan sa ostatkom grupe.
8. Omogućite diskusiju o različitim predstavljenim idejama i strategijama i zamolite mlade da daju povratne informacije i prijedloge za poboljšanje.
9. Ohrabrite mlade da svoje planove ponesu kući i podijele sa svojim porodicama ili budućim partnerima.

Aktivnost 2: Diskusija

Vraćajući se na Studija slučaja ove Jedinice i nakon nekoliko saveta o tome šta da uradite da biste uravnotežili porodični život sa poslom i slobodno vreme, koje strategije biste koristili da poboljšate Aninu i Sofijinu situaciju? Ili smatrate da ovi roditelji dobro rade svoj posao i da bi trebali nastaviti koristiti metodu upravljanja porodicom koju su do sada koristili?

Sažetak

Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme neophodne su za razvoj zdravog, srećnog i produktivnog društva. Jednako roditeljstvo može pružiti platformu za porodice da osiguraju da svi dobiju jednak udio obaveza na poslu iu slobodnom vremenu.

Ovo će stvoriti pravedniju porodičnu dinamiku, podstaći bolju komunikaciju između roditelja, osigurati da svi članovi porodice razviju svoje interese i sposobnosti bez da budu preopterećeni očekivanjima ili obavezama, i dati deci priliku da izgrade čvrste odnose sa oba roditelja.

Kada ljudi imaju jednak pristup i radnim i slobodnim aktivnostima, oni dobijaju resurse da ostvare svoje strasti, usavrše svoje vještine i ulažu u smislene odnose koji mogu pozitivno utjecati na njihovu cjelokupnu dobrobit. Konačno, Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme pomažu u stvaranju kulture poštovanja – poštovanja međusobnog vremena, interesa i talenata – što je od suštinskog značaja za stvaranje pozitivnih promjena u porodicama danas.





MODUL 4

Domaća saradnja





MODUL 4 : Domaća saradnja

UVOD U MODUL

Ovaj MODUL ima za cilj naučiti mlade odrasle o važnosti Domaća saradnje za stvaranje uspješnog roditeljskog partnerstva.

Ciljevi su:

- Shvatite prednosti Domaća saradnje i za roditelje i za djecu
- Razviti strategije za prevazilaženje svih prepreka koje mogu spriječiti efikasnu Domaća saradnja

Uz Jedinice ovog MODUL-a, učenici će shvatiti važnost saradnje i komunikacije između roditelja, kako komunicirati sa ljudima bliskim, ali van porodice, kako savladati prepreke koje onemogućavaju efikasnu Domaća saradnju i pronaći strategije za stvaranje uspješnog roditeljskog partnerstva.

Kroz konkretne primjere polaznici će steći znanja o:

- Najvažnije teorije o socijalnom osjećaju i kapacitetu identifikacije, koja je osnova za razvoj uravnoteženog identiteta u društvenom kontekstu (bazirana na Adlerovoj teoriji).
- Faze kognitivnog razvoja (na osnovu Piagetove teorije).
- 4 tipa odnosa privrženosti kao rezultat veza djece sa roditeljima.
- Učinkovita kooperativna komunikacija između roditelja i roditelja s djecom vodi djecu ka sigurnoj privrženosti (zasnovanoj na teoriji Johna Bowlbyja).
- Efikasna kooperativna komunikacija sa ljudima bliskim, ali izvan porodice (tj. školskim licima, edukatorima u slobodnim aktivnostima, drugim roditeljima i rođacima porodice).
- Emocionalna inteligencija prema Golemanu

Jedinica 1: The role of mother and father in the development of the child

Studija slučaja

Marija ima 4 godišta. Ona je u konceptualnoj fazi kognitivnog razvoja, stoga je egocentrična (misli da svako može znati njene misli ili želje), ali nije u stanju da pređe sa opšteg na posebno rasuđivanje i obrnuto.

Marija uveče ne želi da spava u 20:00, a njen otac ne podržava svoju ženu da se drži ove odluke. U prisustvu Marije, on izražava svoje neodobravanje gledišta svoje supruge o tom pitanju i pokazuje nedostatak zabrinutosti u pogledu važnosti rutine za Mariju. On ide toliko daleko da predlaže majci da dopusti Mariji da gleda TV dok ne zaspi.

Potencijalni efekti i efikasno rješenje:

Rutine privlače djetetov osjećaj za red. Zato je od najveće važnosti pokušati organizirati svijet oko Marije. Čini se da Marijin otac trenutno ne razumije da su rutine neophodne za pomoć njegovom djetetu; zbog toga on zanemaruje njihove prednosti: pomažu joj da predvidi šta će se dalje dogoditi, dajući joj na taj način reafirmaciju i neki osjećaj sigurnosti iz kojeg treba izvući. Čak i ako oba Marijina roditelja dijele cilj da je odgoje emocionalno stabilnom i namjeravaju je pripremiti za suočavanje sa složenošću svijeta, njihove suprotstavljene ideje o njenom odgoju mogu ih dovesti do prekida komunikacije.

Kao što pokazuje pedagoška teorija, postoji nekoliko stvari koje treba uzeti u obzir da bi se ostvarila pozitivna i kooperativna dinamika koja je u osnovi ravnopravnog roditeljstva.

Bitno je zapamtiti da roditelji svojoj djeci daju prvi model o tome kakav je odnos i kako on izgleda. Stoga, prva stvar koju Marijin otac treba da poštuje jeste da ne govori negativno o svojoj majci pred djetetom, čak i ako je taj negativan govor izražen samo pukim činjenicama kao što je odricanje od njene mjere.

Komunikacija sa članovima porodice ne odvija se samo jednostavnim riječima, već i korištenjem govora tijela, ponašanja i stavova, čak i kada je to nenamjerno. U ovom konkretnom slučaju, par pokazuje slabu sposobnost rješavanja sukoba. Međutim, kao što je već navedeno, izloženost neskladnom nenasilnom sukobu između roditelja ima negativne efekte i na razvoj djeteta; ako bi se ovakva situacija učvrstila i ponovila, to bi se sigurno pretvorilo u probleme u ponašanju.

Najvažnije je imati dosljedan stav kao roditelja i bilo bi korisno postaviti rutinske prijave da roditelji nasamo razgovaraju o svom djetetu, uključujući sve odluke o kojima treba razgovarati i donijeti zajedno kao na ovom konkretnom događaju.

Mnogi ljudi postaju roditelji kada još uvijek imaju malo informacija o razvoju djece, njihovim potrebama, efikasnim tehnikama prilagođavanja roditeljstvu, načinima pomoći djeci da nauče samodisciplinu, itd. Zbog toga često dolazi do nesuglasica. Osim toga, svako živi svoju roditeljsku ulogu prema različitim pretpostavkama, ličnim historijama i svakodnevnim iskustvima; ovo povećava vjerovatnoću da se roditelji ponekad ne slažu.

Roditelji koji prepoznaju i priznaju da roditeljstvo nije lako mogu to učiniti bez većih neslaganja. Kada je sama, Marijina majka bi trebala razgovarati sa svojim partnerom i podsjetiti ga da je roditeljstvo stalni izazov, objasniti mu važnost rutine za djecu i ljubazno ga zamoliti za podršku u ovom izazovu. Važno je da obje strane moraju usvojiti dugoročnu perspektivu.

Nemojte miješati kratkoročne simptome i emocije s dugoročnim ciljevima, kako kritični trenutak ne bi postao razlog svađe koja zabija klin između roditelja i završava u prekidu komunikacije. Bilo bi preporučljivo da se zapitate "Da li će to biti važno za sat, nedelju ili godinu?" Stav obojice treba da bude miran i kooperativan jer roditeljima svakako ide na ruku da budu podrška i strpljivi jedni prema drugima.

Aktivno slušanje je osnova za međusobno razumijevanje teške uloge roditelja.

Posjedovanje liste identifikovanih ciljeva kao roditelja koje treba revidirati u kritičnim trenucima poput ovih je također korisno jer može pomoći da se vratimo na bolje razumijevanje jednih drugih utvrđivanjem gdje tačno leži sukob. Neki parovi rade zajedno da na papiru stave svrhe koje imaju kao porodica i kao pojedinci.

Ako i kada je potrebno, Marijini roditelji mogu potražiti objektivnu treću osobu. Neki parovi smatraju da je od pomoći da uporede svoje ideje i razlike sa gledištima drugih ljudi. Ponekad razgovaraju s trećom osobom u koju oboje vjeruju da djeluje kao posrednik, onom koja će podržavati obje roditeljske figure, a ne sklona zauzimanju strane.

Discussion Activity

1. Pitajte učesnike kakva društvena osjećanja mogu biti, pozivajući ih da napišu ključne riječi na postove i zalijepi ih na bijelu ploču. Idući do postova, počnite prikupljati ključne riječi po oblastima i uključite učesnike u diskusiju kako biste zajedno ponovo stvorili značenje društvenog osjećaja. Završite sesiju kratkom, ali efikasnom definicijom.

2. Kao što je gore navedeno, uradite isto sa konceptom „dobre komunikacije u porodici“.

3. Da biste objasnili 4 stila priloga, kreirajte 8 kartica (4 sa nazivom stilova priloga - 4 sa definicijom kao što je prikazano na grafikonu). Zamolite učesnike da kombinuju svaki tip sa pravom definicijom. Sada započnite diskusiju.

4. Kao što je gore navedeno, uradite isto sa 5 faza kognitivnog razvoja dece, prema Pijažeovoj teoriji.



Postoji nekoliko teorijskih koncepata koje roditelji trebaju da bolje razumiju praktične ciljeve ovog MODUL-a.

Ovi koncepti su:

- Značenje i važnost društvenog osjećaja i sposobnost identifikacije, prema Adlerovoj teoriji.
- 4 stila vezivanja, prema John Bowlbyju.
- Faze kognitivnog razvoja djece, prema Pijažeevoj teoriji.
- Važnost komunikacije između roditelja

Socijalni osjećaj je osnovni ljudski instinkt zbog kojeg ljudi osjećaju potrebu da se pridruže društvenim grupama i sarađuju s drugima. Prema Adleru, ona mora biti stimulirana u društvenom kontekstu da bi se razvila. Ovaj instinkt se razvija kroz kreativnost djeteta i pod utjecajem je okolnosti i iskustava. Socijalni osjećaj je sposobnost identifikacije, koja omogućava uspostavljanje prijateljskih odnosa i bavljenje poslom, društvenom integracijom i ljubavlju. Međutim, razvojni proces ne ide uvijek u pravom smjeru. Šta mogu biti uzroci i posljedice? Prema Adleru, uzroci lošeg nepotpunog razvoja socijalnog osjećaja mogu se povezati s različitim događajima i situacijama. Na primjer, uloga djeteta u porodici, njegov položaj rođenja i odnos sa braćom i sestrama, ili prisustvo sukoba i/ili nesaradnje između roditelja.

Da bi se bolje shvatila važnost efikasne komunikacije između roditelja i roditelja sa djecom (unutrašnja porodica) potrebno je imati pregled u vezi sa 4 stila privrženosti.

ATTACHMENT STYLES

CONFIDENT

When I was a child I could count on the person who cared most about me, he/she was concrete, coherent, sensitive. I was a curious, confident child.

I basically believe that my needs will be met. I have a good view of myself

I am a confident partner. I tend to have a good view of others.

AVOIDANT

When I was a child I could count on the person who cared most about me, he/she was cold and distant, discouraging my emotionality. I was an explorative and emotionally distant child (I didn't cry or ask for much). I did not cry when my parents left me.

I basically tend to deny my needs, I believe they will NOT be met.

I am very independent. I feel discomfort in interpersonal relationships and in sharing my feelings.

AMBIVALENT

The person who cared most about me was incoherent, sometimes sensitive, sometimes negligent. I was an anxious, unconfident, angry child. I cried when my parents left me.

I do not trust that my needs can be met.

I am an unconfident, jealous, clingy partner. I fear losing the people I love.

DISORGANIZED

The person who cared most about me was scared, passive and frightened me. I was a passive, angry, worried, unresponsive child.

I perceive my needs in a confused manner.

I have destructive and violent relationships. I want very close ones, but at the same time I reject them.

Faze kognitivnog razvoja djece, prema Pijažeovoj teoriji. Kognitivni razvoj se odvija kroz asimilaciju informacija i razmjene koje se odvijaju direktno sa okolinom, dakle unutar i izvan porodice.





Sense-motor (0-2 y.o.)

The child verifies behavior patterns by repeating behaviors for observing the consequences.

Like that child produces new information in interaction with the environment.



Preconceptual (2-4 y.o.)

A child's thinks that everyone knows his/her thoughts or desires (egocentric), The language is strengthened (more vocabulary), but to move from general to particular reasoning and vice versa is not possible.

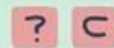
Children's cognitive development phases (Piaget)



Intuitive thinking (2-7 y.o.)

The child is not able to mentalise the action performed towards a goal or purpose.

A B Concrete operations (7-11 y.o.)



The coordination between the actions performed increases, but cognitive processes are still linked to actions and therefore bound to a purely verbal phase.



Formal operations (11-14 y.o.)

Hypothetical-deductive reasoning allows the creation of purely imaginative scenarios, and various types of action. During this phase, the capacity for judgment, the relativity of viewpoints, operations on symbols, and measuring activities are developed.

Porodične veze postaju jače kada se roditelji slažu oko važnih pitanja. Iz tog razloga, dobra komunikacija u porodici je još jedan bitan faktor za dobrobit djece. Komunikacija između članova porodice ne odvija se samo riječima, već i govorom tijela, ponašanja i stavova. Ako se negativne metode koriste za komunikaciju ili izbjegavanje komunikacije, to može pogoršati situaciju, pa čak i utjecati na to tko će djeca postati odrasla.

Tine Thevenin, autor knjige 'Mothering and Fathering', primijetio je u svom radu da su u većini slučajeva "suprotstavljene ideje o načinima odgoja djece dovele do prekida komunikacije između majki i očeva... iako je zajednički cilj i jednog i drugog bio podizanje djeca koja su bila emocionalno stabilna i spremna da se nose sa složenošću svijeta."

Neki parovi navode da njihovo neslaganje proizilazi iz razlika u mišljenjima o svakodnevnom životu koji, kada se ne razriješe, samo pogoršavaju. Izloženost (nenasilnom) sukobu između roditelja ima negativne efekte i na razvoj djeteta; Dokazano je da izloženost sukobima u paru može uticati na djecu svih uzrasta (uključujući bebe) i može se manifestirati na različite načine kao što su povećana anksioznost, depresija, agresija i neprijateljstvo. U nekim slučajevima kod adolescenata dolazi do antisocijalnog ponašanja i kriminaliteta, kao i do negativnih obrazovnih ishoda.

Dodatni resursi:

Adler, Alfred. (1951). *Praksa i teorija psihologije pojedinca* (P. Radin, Trans.). New York: Humanities Press. (Originalni rad objavljen 1920.)

Rutter M (2008). "Implikacije teorije privrženosti i istraživanja na politike brige o djeci". U Cassidy J, Shaver PR (ur.). *Priručnik o prilogu: teorija, istraživanje i kliničke primjene*. Njujork i London: Guilford Press. str. 958–74. ISBN 978-1-59385-874-2.

Block, Jack (1982). "Asimilacija, akomodacija i dinamika razvoja ličnosti". *Child Development*. 53 (2): 281–295. doi:10.2307/1128971. JSTOR 1128971.

Bakir, A., Rose, G. M., & Shoham, A. (2006). Porodični komunikacijski obrasci: stil komunikacije majki i očeva i percipirani utjecaj djece na donošenje odluka u porodici. *Journal of International Consumer Marketing*, 19(2), 75-95.



Vježbe

Sigurno i sretno okruženje kod kuće ključ je dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja. U današnjem užurbanom društvu, bitno je zapamtiti da je vaša porodica vaš centralni stub podrške i ljubavi. Snažan porodični život takođe nudi stabilnost tokom perioda stresa i životnih tranzicija.

Stoga, planirajte „Radite stvari zajedno kao porodica“. Cilj je da se svi članovi njihove porodice uključe u porodične rutine, poput zajedničkog pranja zuba što može pomoći u izgradnji harmoničnog okruženja koje doprinosi dobrom mentalnom blagostanju. To takođe može uključivati redovne zajedničke obroke ili porodične praznike. Važno je provoditi vrijeme jedan na jedan sa svakim članom porodice kako biste izgradili povjerenje i podijelili teret. Emocionalna podrška porodice može pomoći u ublažavanju stresa.

Prednosti su:

Vrijednost porodice

Jača veza

Pozitivan život kod kuće olakšava prolazak kroz život.

Sada, sa članovima vaše porodice, napravite svoju listu dnevnih i sedmičnih obaveza kao pojedinci. Nakon što svi dobijete njihovu listu, odaberite šta možete zajedno raditi i planirajte odabrane aktivnosti kao grupa. Pronađite način da sve uključite u nešto što obično radite sami. Ne zaboravite rezervisati mjesto za “slobodno vrijeme”, posebno vikendom. Tokom svačijeg slobodnog vremena, planirajte neku aktivnost napolju, poput jednodnevnog izleta ili se zajedno bavite sportom kako biste povećali porodičnu vezu



Jedinica 2: Outside the family - the relationship with the school figures

Studija slučaja

Michelle ima prvi dan u vrtiću. Oba njena roditelja donekle su u suprotnosti s tom idejom, jer to podrazumijeva ne samo povratak prijašnjoj radnoj rutini, već i korak koji će im također uskratiti veći dio vremena provedenog sa svojim mališanom. Ipak je to neophodno, budući da će njihov raspored od sada biti prilično zauzet, a oboje priznaju potrebu za implementacijom zaobilaznog rješenja.

Tada je dogovoreno da će je Mišelina majka odvesti pošto ona počinje da radi kasnije od oca, a on će je pokupiti zauzvrat. Ali kada dođe vrijeme i majka će je ostaviti u rukama učiteljice, Michelle se uplaši, počne neutješno da plače i zahtijeva da ostane ili ode s njom.

Njena majka, slomljenog srca, upada u Michellein emocionalni odgovor i izvinjava joj se. U daljnjem pokušaju da je umiri, ona joj govori da će se odmah vratiti, ostavljajući je tako u nevolji i iščekivanju njenog povratka. Nakon nekog vremena i suočena s njenim neprekidnim emocionalnim potresom, učiteljica je prinuđena da pozove roditelje kako bi bilo ko od njih došao po nju ranije nego što je trebao. Nerado, na majčin zahtjev, otac odlazi ranije s posla da ode po nju.

Situacija ne samo da čini oba roditelja bespomoćnima i zbunjenima na kraju dana, već se i pokazuje da je uzrok trvenja i tjera ih da se preispitaju o toj mjeri.

Potencijalni efekti i efikasno rješenje:

Prva stvar koju oba roditelja treba da imaju na umu je da rano školovanje njihovog djeteta ne treba uzeti u obzir samo iz praktičnih razloga, odnosno radi pogodnosti vrtića, već da je to u konačnici korak koji će biti od koristi njihovoj kćeri jer gdje će se početi odvijati njen proces socijalizacije van porodice.

Kada su u pitanju mališani i predškolci, morate biti svjesni da se emocionalna inteligencija ne pojavljuje i razvija uvijek sama od sebe. Češće nego ne, ovo zahtijeva odgovarajuću stimulaciju i vodstvo. Zaista, djeca dosta pokupe sama, ali to znači da uče i primjerom. Zato imajte na umu da vas promatraju i traže tragove. Sve što radite može uticati na izražajnu inteligenciju djeteta. Stoga roditelji treba da ostanu mirni, umirujući, samopouzdana i odlučni u pogledu činjenice da idu u školu, posebno ako ima prijanjanja ili ako dijete brizne u plač.

Nažalost, Michelleina majka je jednostavno pogoršala stvari pokušavajući je utješiti izvinjenjima i bijelim lažima (dva velika ne-ne), kao i time što je nehotice pustila da se njene sumnje, krivica i oklijevanje ispolje. To utiče na emocionalnu inteligenciju djeteta. Pazite da djeca saznaju za emocije od vlastitih roditelja, oponašajući ih. Oni su ti koji djeci daju prve lekcije o emocijama i reakcijama drugih na njih; potonji ih uči kako da prepoznaju emocije drugih i kako da reaguju u skladu s tim, kako da izraze svoje potrebe, želje, očekivanja, nade, strahove, frustracije i nezadovoljstvo.

Svojom emocionalnom reakcijom na iskustvo razdvajanja, Michelleina majka je nehotice postavila naklonost svoje kćeri prema vrtiću kao negativnu.

Anksioznost odvajanja je normalan i neophodan dio razvoja i najčešće ukazuje na to da su stvari s djetetom dobro nego ne. Tokom prve godište života, nešto što se zove postojanost objekta uspostavlja se u djetetovom umu. Ono na šta se odnosi na postojanost objekta je činjenica da se beba sjeća da mama ili tata nastavljaju postojati čak i nakon što jedan ili oboje napuste sobu.

To znači da je sada uspostavljena prava privrženost između roditelja i djeteta koja se manifestira u bebinom strahu da se mama možda neće vratiti kada izađe iz sobe. Nije jasno zašto neka djeca doživljavaju ovu anksioznost na početku školovanja, a druga ne. U svakom slučaju, roditelji se pozivaju da upamte da ako je njihovo dijete jedno koje će iskusiti ovu poteškoću, to sigurno nije ničija krivica i da će je dijete na kraju prerasti. Redovnost i dosljednost su ono što gradi povjerenje kod djeteta da stvari ostaju normalne i stabilne čak i za vrijeme razdvojenosti.

Anksioznost odvajanja se izražava u mnogim oblicima kao što su napadi bijesa, prijanjanje za noge bilo kojeg roditelja, vriska i plač i druga ponašanja koja imaju za cilj da pobude osjećaj krivice i straha kod roditelja. Jedna od najgorih stvari koju roditelj može učiniti je da se prepusti djetetovim strahovima i dozvoli mu da ostane kod kuće.

Ono što je majka umjesto toga trebala učiniti je da stavi do znanja Michelle da ona i njen otac vjeruju da će učitelj biti glavni dok oni nisu u blizini i da je uvjeri informirajući je da će tamo naučiti nove stvari i upoznati mnogu drugu djecu poput nje. koga će moći da igra. Njegov otac je također mogao pokušati ponoviti navedeno njenom djetetu kada je pozvan, nagoveštavajući tako sporazumnu odluku koju su on i majka donijeli da ona istražuje nove granice, naglašavajući činjenicu da je to iskustvo za nju da uživa.

Izgradnja povjerenja i odnosa sa učiteljem olakšava veliki dio anksioznosti odvajanja koju dijete doživljava kada je po prvi put ostavljeno samo da se prepusti. Dobra ideja bi bila dozvoliti djetetu da se sastane sa učiteljem prije početka škole. Ovaj sastanak bi trebao uključivati priliku za dijete da istražuje okruženje učionice.

Imajte na umu da mala djeca ne prave čvrstu razliku između kuće i škole i da škola i porodica nisu izolovane jedna od druge, jer oboje dijele odgovornosti u obrazovanju djece.

Iako se podrazumijeva, roditelji također mogu uputiti svoje brige učitelju ili školskoj upravi zbog njihovog mira.

Mnogi roditelji, međutim, nikada ne stupaju u interakciju sa školom osim ako škola naporno radi na promicanju roditeljskog angažmana u školovanju njihovog djeteta. Vodite računa o tome da roditeljstvo nadilazi zadovoljavanje osnovnih potreba potomstva, jer podrazumijeva i da roditelji budu topli i osjetljivi prema svojoj djeci, da komuniciraju s njima i podržavaju njihov razvoj.

Interes roditelja za kognitivni i socio-emocionalni razvoj njihove djece obično promoviše zdravo ponašanje i bolji učinak nego inače.

Bilo bi preporučljivo da je oba roditelja unaprijed nagovore na to i da joj daju tragove koji najviše odgovaraju njenom uzrastu. Rano školovanje djetetu pruža mnoga nova iskustva za koja još nije stekla riječi, pa će izgrađivanje anticipacije i ugovaranje u to pomoći da se proširi djetetov vokabular, stvarajući pritom pozitivnu sliku o predstojećem iskustvu. da ga dijete poveže.

Brojna istraživanja sprovedena krajem devedesetih su utvrdila da kombinovani roditeljski angažman doprinosi boljoj adaptaciji na školsko okruženje i da doprinosi optimalnoj socijalizaciji dece. Istraživanja, naprotiv, pokazuju da je nedostatak istih jedan od glavnih faktora koji doprinose lošim performansama i problemima prilagodbe.

Kao sporedna napomena, zbog preovlađujućih stereotipa o tradicionalnim rodnim ulogama, uočeno je da u mnogim slučajevima takvi zadaci kao što su odvođenje djece u školski centar, interakcija s figurama nastavnika, praćenje povezanih aktivnosti i na kraju briga o problemi sa disciplinom su i dalje bili prepušteni majkama. Rezultati pokazuju da je dosljedna uključenost oba roditelja preporučljiva, posebno od najranije dobi, jer je od velike koristi djeci u poređenju sa onima kojima ih odgaja samo majka.

Dodatno i kao resurs, mogli su joj posuditi neki mali lični predmet da zadrži u njihovom odsustvu (npr. maramicu) i da im se vrati po povratku, jer je više puta dokazano da je od velike koristi za ublažavanje anksioznost koju dijete doživljava kada je razdvojeno jer se oslanja na pojavu postojanosti objekta i efektivno je pojačava.

Još jedna korisna alatka koju mala djeca, čini se, jako vole i kojom se brzo utješe, je ono što se naziva "kutija poljubaca" ili "kutija za poljupce", a to je mala prazna kutija koju dijete može nositi tamo gdje su poljupci i ljubazni prikazi njihovi roditelji (npr. zagrljaji, golicanje, milovanje i tako dalje) su navodno pohranjeni.

Michelleini roditelji su joj lako mogli pomoći u stvaranju i ukrašavanju, čuvajući svoje znakove ljubavi, brige i naklonosti da ih koristi kad god je to potrebno u njihovom odsustvu. Alternativno, mogu se nacrtati i u pojedinačnim komadima kartona i dijete ih boji u različite boje. Roditelji ih mogu opisati kao spas koji se koristi od bilo kakvih neugodnih osjećaja koji se mogu pojaviti u djetetu u njihovom odsustvu.

Tako bi, na primjer, jedan od njih mogao reći “ovaj poljubac koji ti dajem bit će crven i možeš ga koristiti kad god ti nedostajem”. Ili „ovaj zagrljaj koji sam ti dao i koji si ofarbao u zeleno učiniće da se osećaš dobro kad god se uplašiš“. Djeca u ovoj fazi imaju magično razmišljanje i za njih magična rješenja zaista djeluju i od velike su pomoći. Ne samo da je alat koristan za dijete za regulaciju njegovih/njezinih emocija, već mu pomaže da ih prepozna i imenuje u skladu s tim.

Discussion Activity

1. Zamolite učesnike da ukažu koje su uočene koristi od ranog školovanja djece po njihovom mišljenju i koje su po njihovom mišljenju najčešće povezane poteškoće i izazovi. Napravite listu kako biste uključili sve odgovore.
2. Neka pogode koji stil obrazovanja je korisniji (kompetitivni ili kooperativan) za dijete i daju svoje obrazloženje kako bi opravdali svoje mišljenje. Neka to bude anketa pomoću koje možete mjeriti i odražavati uvjerenja učesnika o ovom pitanju.
3. Neka razgovaraju i odluče da li vjeruju da je uzorak koji su napravili reprezentativan za društvo. Uključite učesnike u debatu oko različitih datih odgovora, uočavajući i zajednička i neslaganja koja su nastala kao rezultat.



Drugi važan psihološki i pedagoški koncept vrijedan istraživanja je onaj koji je razvio Gardner iz Emotional Intelligence. Predložio je i koncept višestrukih tipova inteligencije (razlikovanje intrapersonalne i interpersonalne, uz uvođenje pojma socijalne inteligencije).

The 4 Domains and 12 Competencies of Emotional Intelligence



Emocionalna inteligencija proizlazi iz interakcije inteligencije i emocija i definira se kao "sposobnost praćenja vlastitih i tuđih emocija, razlikovanja između različitih emocija i njihovog prikladnog označavanja, te korištenja emocionalnih informacija za usmjeravanje razmišljanja i ponašanja". U širem smislu, također je opisana kao „sposobnost konstruktivnog korištenja emocionalnih informacija i prilagođavanja.

Emocionalne informacije se sastoje od subjektivnih emocionalnih reakcija pojedinca i informacija koje se saopštavaju emocionalnim reakcijama drugih” (Bar-On, Parker, 2011, str. 173).

Za razliku od Gardnerovog koncepta, gdje su tipovi lične inteligencije usmjereni na samosvijest i procjenu drugih, Mayer i kolege vjeruju da se EI koristi za prepoznavanje i korištenje emocionalnih stanja sebe i drugih za rješavanje problema i regulaciju ponašanja. Trenutno postoje tri različita modela EI, kako ih je opisao Faltas (2017):

- Mayer i njegov kolega model sposobnosti
- Model Bar-onovih kompetencija
- Golemanov model performansi

Mayer et al. podijeliti skup vještina EI na četiri osnovne funkcije (opažanje emocija, razumijevanje emocija, upravljanje emocijama i korištenje emocija za olakšavanje razmišljanja i regulacije ponašanja), dok se Bar-onov model sastoji od pet glavnih skala (samoopažanje, samoizražavanje, odluka – stvaranje, interpersonalni odnos i upravljanje stresom) i dvanaest podskala, a Golemanov model definira EI kao grupu vještina i kompetencija kao što su samosvijest, samoregulacija, empatija, motivacija i socijalne vještine ili upravljanje odnosima. Goleman dalje klasifikuje ove veštine ili kompetencije u dvanaest dodatnih potkategorija, koje su rezultat njegovog istraživanja u radnoj snazi.

Ono što je ovdje važno, uprkos različitim teorijskim pristupima EI, jesu vrijedni nalazi do kojih su donijele brojne studije sprovedene na ovu temu. Najvažnije, utvrđeno je da postoji veza između prisustva visokog EI bodovanja i akademskih postignuća, da je takvo bodovanje EI u obrnutoj vezi sa maltretiranjem, nasiljem i zloupotrebom supstanci, te da predstavlja mjeru adaptacije, uspjeha, , sadržaj i dobrobit.



Djeca koju roditelji emocionalno podržavaju i stimulišu su otvorena, optimistična i kreativna, s dobrim rezultatima i mnogo manje sklona nasilju. Ne radi se o tome da ova djeca ne doživljavaju strah ili ljutnju s vremena na vrijeme u teškim situacijama, ali budući da su emocionalno zdravija mnogo se lakše smiruju.

Sve više istraživanja temelji se na važnosti razvoja emocionalne inteligencije djece vrtićke dobi, preprekama u njihovoj sposobnosti da slobodno izraze neke negativne ili pozitivne emocije, dječjim teškoćama u prepoznavanju vlastitih ili emocija drugih oko sebe, te njihovim teškoćama. prilagođavajući se novoj sredini, odnosno okruženju vrtića. Ponekad će svi ili dio ovih problema trajati dugo u adolescenciji ili zrelosti. Ima djece, intelektualno dobro pripremljene, čije ponašanje može biti sklono agresivnosti, imati različite patološke stavove i ispoljavati antisocijalne osobine. Ovi aspekti objašnjavaju zašto ovaj razvoj postaje neophodna komponenta i oruđe instruktivnog procesa.

Emocije su važne za opstanak i imaju ključnu ulogu u donošenju odluka, postavljanju granica, komunikaciji i Jedinicay (Roco, 2004). EI također pomaže roditeljima da prepoznaju emocije i osjećaje svoje djece. U vrtićkom uzrastu, **EI i lični razvoj se dešavaju istovremeno** i trajno se povećavaju tako što dijete radi različite i prijatne zadatke u skladu sa svojim željama, potrebama, očekivanjima i interesovanjima. Višestruke formativne intervencije mogu razviti emocionalnu inteligenciju. Treba napomenuti da je porodična atmosfera neophodna za stimulaciju i razvoj emocionalne inteligencije, posebno kod predškolaca.

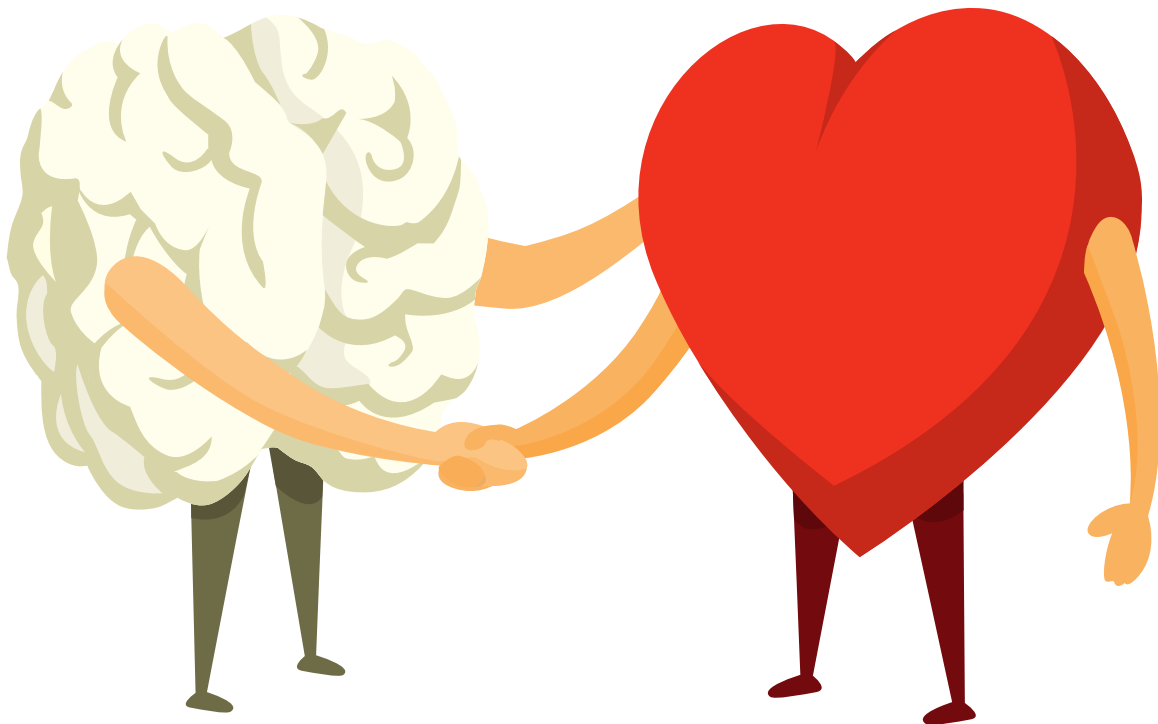
Stoga moramo emocionalno pripremiti djecu za njihovu budućnost dajući im sva sredstva koja im mogu omogućiti da ostvare svoje resurse kako bi se lako prilagodili okruženju.

Izražavanje svojih emocija, označavanje osjećaja i glasno pričanje o njima recite djeci kada osjećate prijatne i teške emocije. Svi imamo osjećaje, a djeca će naučiti da ih razumiju i prepoznaju od ljudi u svom neposrednom okruženju.

Stalno gledaju i slušaju odrasle u svom životu. Važno je omogućiti djeci načine prepoznavanja, razumijevanja, označavanja, izražavanja i upravljanja svojim osjećajima jer će ih ta sposobnost podržati u gracioznom suočavanju sa životnim usponima i padovima u ovom sve složenijem svijetu.

Dodatni resursi:

- Davis, Katie; Christodoulou, Joanna; Seider, Scott; Gardner, Howard (2011), "Teorija višestrukih inteligencija", u Sternberg, Robert J.; Kaufman, Barry (ur.), Cambridge Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, str. 485–503, ISBN 978-0521518062
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Šta je emocionalna inteligencija? U P. Salovey & D. J. Sluyter (ur.), Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: obrazovne implikacije (str. 3–34). New York, NY: Osnovno.
- Bar-On, R. (2006). Bar-On model emocionalno-socijalne inteligencije (ESI). *Psicometha*, 18 (Suppl.), 13–25.
- Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija*. New York, NY: Bantam.



Vježbe

Pripremite listu zadataka različitih ljudi koji čine porodicu (najmanje 2 roditelja i 1 dijete).

Svakog dana stvari treba da se odvijaju kod kuće: odlazak na posao radi zarade, kupovina hrane, bavljenje sportom i vanškolskim aktivnostima, spavanje, itd. Ovi zadaci se mogu predstaviti kao male figure, tj. kupovina hrane kao kolica za kupovinu; radeći kao laptop, itd. Sada kreirajte vremensku liniju na papiru dana i, u saradnji sa vašim djetetom, zamolite ga da uvede figure u pravu vremensku liniju za sve njih: 2 roditelja i dijete(djecu).

Popunjavanjem vremenske linije, dijete će shvatiti da treba da ide u školu/vrtić dok su njegovi/njeni roditelji zauzeti negdje drugdje kako bi omogućili nastavak kućne rutine.



Jedinica 3: Outside the family - the relationship with leisure organisations and other parents

Studija slučaja

Mike ima 7 godina i voli igrati tenis. U sportskom klubu ima mnogo druge djece i dobra je prilika Jedinica za druženje. Jednog dana Majk se vraća kući plačući jer je izgubio meč sa Džonom. Roditelji smatraju da je njegova reakcija pretjerana i počinju razgovarati sa svojim djetetom kako bi razumjeli razlog zašto je ono tako uznemireno. Mike ne može prihvatiti da je John igrao bolje od njega i na kraju priznaje roditeljima da se John ismijao njegovom nastupom. Gubitak Johna značio je da je Mike razotkrio svoju slabost, pa se sada plaši da će se to pretvoriti u daljnje emocionalno zlostavljanje u obliku zadirivanja i sprdnje.

Pošto nema načina da ga smiri, njegov otac odlučuje da razgovara sa teniskim trenerom, koji objašnjava Majkovom ocu da je Džona izuzetno uznemiren zahtev roditelja da uvek teži da bude „najbolji“ i da je dete maltretirati drugu djecu. Teniski trener ne zna šta da uradi da preokrene situaciju, jer nije voljan da se suoči sa Majkovim roditeljima i odvraća ih zbog potencijalnog rizika od gubitka klijenata. Radije bi se klonio sukoba i samo se držao svog posla.

Majkov otac pobjesni i kada se vrati kući kaže svom partneru da želi da se suoči sa Džonovim roditeljima. Njegova partnerka ga poziva da se prvo smiri, jer ona vidi potrebu da se konstruktivnije suoči s Johnovim roditeljima.

Potencijalni efekti i efikasno rješenje:

Neki roditelji smatraju da ih izlaganje djece konkurenciji uči stvarnim lekcijama o pobjedama i gubicima. Prednosti ovog pristupa su izgradnja kvaliteta kao što su otpornost i upornost. Djeca mogu naučiti kako da izgube, a da se i dalje osjećaju dobro zbog svojih napora.

Drugi, međutim, smatraju da konkurencija ima tendenciju da napravi više štete nego koristi jer kompetitivnost stavlja preveliki pritisak na djecu i može uzrokovati nepotreban stres i anksioznost. Djeca koja su smještena u takmičarske sredine često se osjećaju razočarano, poraženo i loše u vezi sa sobom.



Usađivanje takmičarske sposobnosti djeci može biti destruktivno i toksično, kao u slučaju Johna. Konkurencija također može narušiti samopoštovanje, kao što je to bio slučaj s Mikeom zbog pritiska koji je na njega vršio John.

U svakom slučaju, istina je da oba pristupa imaju prednosti i nedostatke. Kako bi otklonili ova negativna iskustva i radi saradnje, roditelji mogu ukloniti takmičarski aspekt aktivnosti i proglasiti svakog pobjednikom. Drugim rečima, moguće je negovati mentalitet „svako dobija trofej“. To je ono što bi Mikeovi roditelji trebali pokušati prenijeti Johnovim roditeljima i samom Johnu. Za Johna bi bilo važno da shvati važnost svog stava saradnje sa drugom djecom.

Stoga bi bilo preporučljivo prvo razgovarati s njegovim roditeljima, a kada oni dobiju njihovu podršku, razgovarati s djetetom kako bi ono shvatilo pozitivne strane sporta za sve. Zdrava konkurencija može naučiti djecu da nisu uvijek uspješni oni koji su uspješni, većda su na kraju pravi pobjednici oni koji se trude i trude se. Ključno je pronaći zdrave načine da se djeca takmiče.

Imajte na umu da konkurentnost sama po sebi općenito nije loša stvar; način na koji ljudi pristupaju konkurenciji može ih učiniti nezdravima.

Kako kao roditelj reagujete u situaciji u kojoj je takmičenje preraslo u sukob među djecom? Iako svakako može biti teško obuzdati svoje emocije, važno je uzeti odmjeren pristup kako biste došli do najboljeg mogućeg zaključka. Prvo se trebete zapitati: „Da li situacija zahtijeva moju intervenciju?“, „Hoće li moje učešće pomoći da se sukob smanji?“ i „Na koji način se najbolje mogu nositi sa situacijom?“.

Način da se pristupi takvoj situaciji bio bi iskazivanje empatije i poštovanja od samog početka, kako prema Johnovim roditeljima tako i prema djetetu.

Većina ljudi, kada se suoče s ovakvim situacijama, zabrinuti su zbog uvrede drugih roditelja i radije izbjegavaju sukobe s dobrim razlogom: većina ljudi brzo skoči u odbranu svoje djece i lako može protumačiti vaše komentare kao napad na svoje dijete i njihovu djecu. roditeljske vještine. Postavite pitanje blago bez okrivljavanja i kritike, kako se druge osobe ne bi osjećale ugroženo. Ako slučajno kažete nešto uvredljivo o drugoj osobi ili njenom djetetu, prekinite razgovor i izvinite se.

U redu je imenovati i označiti ponašanje koje je za osudu, ali samo dok se ono čini na način koji nije osuđujući i bez implicirane presude.

Nažalost, govorenje roditeljima da se njihova djeca loše ponašaju može nenamjerno povrijediti njihova osjećanja.

Ako počnete mirnim tonom i iskažete dužno poštovanje, šanse za dobijanje odbrambenog odgovora biće svedene na minimum, iako treba imati na umu da ne možete kontrolisati reakciju ili osećanja druge osobe.

Ipak, preporučljivo je da se sukob riješi što je prije moguće uz korištenje dobrih manira i da se za djecu koja su uključena u obzir uzme primjer obrazovne vrijednosti. Što više možete učiniti na izgradnji odnosa sa drugim roditeljima, rješavanju sukoba na što ljubazniji i nježniji način, to ćete dati bolji primjer svom djetetu.

Bilo bi od pomoći da pitate Johnove roditelje šta misle o problemu i koji su mogući načini rješavanja problema za koje misle da bi mogli postojati. Prema drugim roditeljima uvijek se treba odnositi kao prema stručnjaku za svoje dijete, što će vam dati uvid u njegovu/njenu ličnost i potrebe, te održavati osjećaj saradnje između roditelja uvažavanjem njihove perspektive. Izrazite vlastite granice i granice, ali na način koji ne podrazumijeva krivicu.

Majkovi roditelji treba da objasne kakva je njihova procena problema i da konstruktivno i aktivno traže rešenja na kooperativan način, umesto da se previše fokusiraju na procenu drugog deteta ili porodice.

Nije na Mikeovim roditeljima da disciplinuju Johna na bilo koji način, ali bi trebali biti u mogućnosti da s poštovanjem prozivaju njegovo ponašanje sve dok je štetno za njihovo dijete. Trebali bi težiti jasnoći kada postavljaju šta su i gdje su njihove granice.

Diskusija bi trebala biti usmjerena na pozitivnu ulogu sporta, kao što je to da promoviše timski rad i unapređuje socijalne vještine, odnosno saradnju i poštovanje drugih, što je suštinski dio društvene integracije.

Zdrava konkurencija pomaže djeci da uvide da takmičenje nije samo pobjeda ili poraz. Ako je pobjeda jedini cilj koji dijete cijeni i kojem teži, ono će sigurno stvoriti nezdravo okruženje. Stoga, Johna treba ohrabriti da usvoji konstruktivniji stav oko aktivnosti i pomogne svojim vršnjacima da budu bolji umjesto da ih ocrnjuje i ismijava. Kada djeca imaju način razmišljanja o rastu, vjerojatnije je da će zdravo pristupiti takmičenju, shvaćajući da ako ne budu dobro radili, to neće biti smak svijeta. Treba ih naučiti da im je uvijek moguće da uče i usavršavaju se.

Džonove roditelje treba podsetiti da je sport u ovom uzrastu uglavnom samo vežba za stvaranje disciplinovanog i ciljanog stava za uspeh u drugim aspektima života i da je u redu da deca gube, sve dok vredno rade, stavljaju u svom najboljem trudu i učenju iz iskustva.

Najbolja lekcija koju djeca mogu naučiti iz takmičenja je da su najveći konkurent oni sami. Uklanjanjem fokusa na pobjedu i omogućavanjem da se umjesto toga fokusiraju na stvari koje mogu kontrolirati, poput njihovog truda, podržavamo mentalitet koji se temelji na rastu, a ne onaj koji je previše fiksiran na ishode i rezultate.

Drugim riječima, djeca ne samo da moraju naučiti vjerovati u sebe i svoje sposobnosti, već također moraju priznati da njihov identitet nema mnogo veze s pobjedom ili gubitkom i da su na kraju bitni njihovi kvaliteti, stav i karakter. . Johnovi roditelji također trebaju biti svjesni činjenice da je jedan od najvrednijih aspekata takmičenja neuspjeh i da bi njihovo dijete naučilo vrijedne stvari ako bi i njemu bilo dozvoljeno da izgubi.

Jedna stvar koju roditelji mogu učiniti da bolje pripreme djecu je da podijele svoja iskustva s neuspjehom i ono što su naučili iz njega. Na ovaj način, kada djeca dožive izazove ili neuspjehe, oni će to vidjeti kao način života i moći će nastaviti dalje i prebroditi to, a da pritom ostanu razumno neometani.

Nažalost, neki roditelji uskraćuju ljubav i odobravanje kada njihovo dijete ne ispunjava njihove standarde ili ne pobijedi na takmičenju, kao što se čini da je slučaj s Johnom.

Loša strana takvog stava je da će dijete tako naučiti da se plaši da se ne osjeća voljeno ili sigurno. Nadalje, lako bi mogli početi vjerovati da nikada neće biti dovoljno dobri da im na neki način nedostaje i da ih roditelji nikada neće cijeniti ako ne pobijede. Najčešći posljedica takvog stava je da će djeca početi raditi na svome pokušavajući da usreće svoje roditelje, ali pokušaj da impresioniraju roditelje po svaku cijenu može biti najštetniji za njihovo mentalno i emocionalno blagostanje.

Taj pristup neizbježno završava stvaranjem onoga što je poznato kao anksioznost učinka. Često djeca na kraju odbiju da učestvuju u bilo kojoj takmičarskoj aktivnosti, do mjere da lažiraju bolest.

S druge strane, djeca imaju veliku korist kada im se roditeljska ljubav, odobravanje i podrška daju bezuvjetno. Ne bi trebalo biti drugačije kada izgube.

Mikeov otac je učinio pravu stvar što je prvi prišao teniskom treneru svog sina. Njihov razgovor doveo je do razumijevanja i dao mu prijeko potrebnu perspektivu o temeljnom uzroku sukoba. Međutim, zbog nedostatka svijesti o svojoj obrazovnoj ulozi i autoritetu po tom pitanju, trener nije uspio da uguši sukob u korenu, dodatno ga pogoršavajući svojom ravnodušnošću. Jednostavnim udaljavanjem i udaljavanjem s puta, prešutno je pristao na Johnove neprikladne i uvredljive iskaze hrabrosti.

Bez obzira na to da li bi se, razumljivo, teniski trener plašio posredovanja u takvoj situaciji zbog monetarnih razloga, bilo bi društveno vrijedno da se on može natjerati da shvati iste relevantne tačke koje treba primijeniti u svojoj profesiji za na dobrobit budućih generacija.

Upravljanje konfliktima u sportu je sve u pokušaju da se iz konfliktne situacije izvuče što pozitivniji ishod. Podučavanje mladih sportista sportskom duhu i načinima upravljanja svojim emocijama je takođe vitalni deo uloge trenera. Najvažnije je upravljati konfliktom na vješt način, jer otklanjanje štete uzrokovane u žaru trenutka ponekad može potrajati dugo i uložiti mnogo truda. Ponekad, zbog sukoba koji nastaju u okruženju visoke konkurencije, odnosi mogu ići dalje od popravljanja.

Upravo zbog toga se sukob mora rješavati prije nego što dostigne stepen pogoršanja. Odgovarajući način upravljanja eskalirajućim sukobom je produktivan razgovor između uključenih strana.

Discussion Activity

1. Pitajte učesnike koja dodatna vrijednost bavljenja sportom može biti za djecu, pozivajući ih da napišu ključne riječi na postove i zalijepe ih na tablu. Idite na postove, počnite prikupljati ključne riječi po oblastima i uključite učesnike u diskusiju kako bismo zajedno ponovo stvorili značenje bavljenja sportom za djecu.

2. Kao što je gore navedeno, uradite isto sa anksioznošću prema performansama, sa ciljem da dođete do približne definicije između njih i pitate ih šta bi vjerovatno moglo uzrokovati ovaj problem kod djece i koji bi povezani psihološki efekti mogli biti.

3. Sada napravite kratku, ali efikasnu definiciju oba koncepta i povežite rezultate dobijene ukrštanjem dodane vrijednosti bavljenja sportom sa anksioznošću prema performansama. Započnite diskusiju sa učesnicima i zajedno dođite do pozitivnog zaključka.



Sport sprečava probleme sa gojaznošću kod dece i poboljšava koordinaciju, agilnost, ravnotežu i percepciju prostora. Oni također pomažu da se riješite stresa i anksioznosti i kontrolišu poremećaje spavanja. Zato se preporučuje da se djeca koja se lako iznerviraju bave sportom, jer je to izlaz za kanaliziranje njihovih emocija.

Ali sport takođe podržava kognitivni razvoj i jača samopoštovanje. Isto tako, sport promovira potrebu da se pokušava sve dok se cilj ne postigne, a postizanje ciljeva dovodi do poboljšanja samopoštovanja.

Sport takođe uči važnosti pravila i njihovog prihvatanja sa dobrom mišlju i poštovanjem prema drugima. Ukratko, sport pomaže da se razvije disciplina i vježba samokontrola.

Nije važno postati profesionalni sportista, ali biti dio sportskog tima pomoći će djeci da njeguju kvalitetu discipline do kraja života i pokazaće im da moraju pokušati ako žele uspjeti u onome što rade. Štaviše, biti dio tima promovira poštovanje, toleranciju i jednakost. Istovremeno, promovira odgovornost i jača osjećaj pripadnosti u smislu predanosti i identifikacije koju pojedinac ima prema grupi i aktivnosti koju zajedno obavljaju.

Međutim, nije rijetkost da djeca iskuse ono što je poznato kao anksioznost zbog performansi kada se smjeste u konkurentsko okruženje. Takav fenomen ih može natjerati da odbiju da učestvuju u aktivnosti koja im je prijatna i prijatna. Zaista, izbjegavanje je obično pokazatelj ili simptom.

Dodatni resursi

- Warren, Marilyn. (2012). Sport i prevencija kriminala [Dokumenti]. <https://jstor.org/stable/commJedinicay.34616469>
- Theodore S. Ransaw. (2017). Cool Papas: Šest očeva u Mid-Michiganu koji koriste igru u svom učenju kako bi pomogli svojoj djeci da uče. *Spektar: časopis o crncima*, 6(1), 1–31. <https://doi.org/10.2979/spectrum.6.1.01>

Vježbe

Napravite neke kartice koje sadrže prednosti bavljenja sportom i neke kartice mogućih **NEGATIVNIH STAVOVA** koje uzimaju sportski trener i/ili roditelji.

Prednosti mogu biti: pozitivan uticaj na zdravlje; nove veze sa vršnjacima; vodstvo; timski rad; poštena igra; itd.

NEGATIVNI STAVOVI mogu biti: promovirati preveliku konkurenciju; tjerati sinove/ćerke da misle da su najbolji; potcijeniti drugu omladinu; itd.

Stavite karte u dvije različite kolone. Jedan igrač pokupi negativan stav, a jedan igrač pokupi 2 Pro (tj. 2 karte). U skladu sa odnosom prema 2 pozicije, započnite diskusiju pokušavajući da potkrepite svoju „tezu“. Ko ima prednosti, mora razumjeti obje karte. Treća osoba je sudija, koji će odrediti bodove za svaki razuman odgovor dat jedni drugima.

Ova igra uloga želi da nauči roditelje da imaju dobru argumentaciju u tom trenutku da se suoče sa ljudima izvan porodice kako bi stvorili pozitivne odnose



Jedinica 4: Outer family - the relationship with the rest of the relatives

Studija slučaja

Sharon ima 26 mjeseci i još joj trebaju pelene. Kažu, Sharonini baka i djed se zalažu za odvikavanje ili uklanjanje pelena jer je ona dovoljno stara. Međutim, Sharon još nije sposobna pokazati na toalet ili nošu ili otići direktno na mjesto za svoje tjelesne potrebe. Osim toga, ne osjeća je nerviranje zaprljane pelene. I dalje se osjeća ugodno. Nije lako pronaći ravnotežu u ovoj situaciji, pogotovo kada Sharon ostaje u kući svojih bake i djeda i oni insistiraju da drže pelenu podalje. Dijete se osjeća konfliktno i krivo, a to nije dobro za njeno samopouzdanje.

Potencijalni efekti i efikasno rješenje:

Bake i djedovi su ponekad previše prisutni. Čudno je da u 99% slučajeva bake i djedovi opisani kao pretjerano nametljivi neće biti roditelji onih koji se žale, već njihov partner. Zajednički život nikada nije lak. Već je teško živjeti u bliskom kontaktu sa svojim roditeljima/djecom/partnerima. Ako onda dodate svekrve...

Sve je ovo sasvim razumljivo, ali možda bi prije nego što se naljutite trebali porazgovarati s nekim ko živi gore opisanu situaciju: otkrit ćete da je to što su baka i djed na raspolaganju veliki blagoslov. Nažalost, paket uključuje sve prednosti, ali i nedostatke: karakter, ideologiju, sitnice, itd. Uzmi ili ostavi. Ako razmišljate o odlasku, vratite se i porazgovarajte s osobom koja ima odsutne bake i djeda.

Ako i dalje smatrate da su vaši roditelji (ili vjerovatnije svekrve) previše nametljivi, ne ustručavajte se postaviti granice. Možda vam se čini da je teško razgovarati o tome, ali bolje je postaviti granice nego gajiti ljutnju koja na kraju truje vašu vezu. Međutim, ne zaboravite da budete razumni i razmišljajte o dobrobiti svih: ne samo o onome što želite, već i o onome što je ispravno za vaše dijete, vašeg partnera i same bake i djede. Svidjelo se to vama ili ne, oni su važan dio porodice.



Nemojte čekati da vam partner postavi granice, uz izgovor da su mu/njeni roditelji. Partner vas vjerovatno podržava jer vas voli, ali se ne slaže 100 posto sa onim što zahtijevate. Zato preuzmite odgovornost i, uz svu nježnost koju možete prikupiti, uspostavite konstruktivan dijalog.

Kao i u slučaju Sharon, imajte na umu da su roditelji vaših partnera navikli na druge navike kada pedagoški i psihološki prijedlozi nisu bili toliko poznati ili toliko dostupni. Bilo bi zanimljivo i da otkriju nove stvari ako im pružite ove nove informacije.

Dijete se može smatrati spremnim kada:

- Pelena ostaje suva nekoliko sati.
- Dijete pokazuje na toalet ili kahlicu ili ide direktno na mjesto za tjelesne potrebe.
- Dijete koristi riječi "poo" i "pee" na relevantan i kontekstualno prikladan način da naznači da će uskoro otići ili je upravo otišlo.
- Kada imitira drugu djecu (u kontekstu vrtića), na primjer, svlači pantalone.
- Kada ga nervira zaprljana pelena.
- Kada prođe 'opozicionu' fazu tipičnu za dvogodišnjake. Ovaj posljednji kriterij nije uslov „sine qua non“, ali se mora uzeti u obzir kako bi se ograničila očekivanja odraslih od djece.

Prvi korak je da uključite svog partnera i tražite njegovu/njenu podršku kad god želite da razgovarate s njegovim/njenim roditeljima. Oboje treba da jasno kažete da baka i deda takođe treba da poštuju obrazovna pravila. Kada razgovarate s njima, bilo bi dobro da ih pitate šta ih čini sretnima u vašoj vezi. Stvaranje harmoničnog dijaloga za konstruktivan odnos je uvijek dodatna vrijednost za sve uključene ljude



Discussion Activity

1. Pitajte učesnike da li su ikada imali nesuglasice u vezi sa odgojem svoje djece sa djedovima djece, ako su prisutni, i oko čega su se radili.
2. Neka podijele i opširno opišu svoje iskustvo, povezana osjećanja koja je izazvala situacija i kakav je bio ishod u slučaju da su uspjeli efikasno riješiti situaciju. Uvjerite se da su koncizni i konkretni u pogledu primijenjenih strategija dok pokušavate riješiti problem i pitati ih na koje su poteškoće naišli u procesu, ako ih ima.
3. Napravite listu tema oko kojih se vrte različiti prethodno opisani sukobi.
4. Započnite debatu kako biste iznijeli mišljenja i gledišta drugih učesnika u vezi sa navedenim slučajevima.



Teorijski dio / Kontekst

Kad god djeca stupe u interakciju sa bakom i djedom, postoji realna mogućnost da nešto krene po zlu. Prije svega, baka i djed u većini slučajeva ne žive sa djetetom i ne mogu ga poznavati kao roditelji. I sama djeca mogu biti malo pod stresom jer ostavljaju roditelje da se nađu u nepoznatom okruženju ili okruženju koje nije dio njihove svakodnevne rutine.

Bake i djedovi možda nemaju dom zaštićen za djecu. Ili možda neće ozbiljno shvatiti preporuke roditelja, smatrajući ih neiskusnim u poređenju. Lista bi se mogla nastaviti u nedogled; sigurno je ovo situacija koja bi se mogla pogoršati bez dobre komunikacije i jasnih očekivanja.

S druge strane, razgovor i postavljanje razumnih očekivanja mogu učiniti odnos s bakom i djedom veoma zadovoljavajućim za sve, pa evo kako ispravno postaviti odnos s bakom i djedom.



TIPS to create a good relationship with grandparents

- **Talk to grandparents about THEIR rules:** grandparents may demand a certain level of peace and quiet, there may be areas of the house off-limits, etc. Since we have the authority and responsibility, it is only right that we set these rules with our children.
- **Explain OUR educational strategy and ask the grandparents to respect it:** surely we have something proven to work with our children. We ask the grandparents to cooperate with these "working techniques" and try to be clear.
- **DOING PRACTICE:** before leaving the children alone with their grandparents, let's invite them to our home to do some practice, to see how the children react to the new company and whether the situation is viable or not before it's too late.
- **Personal objects:** when we leave the children with their grandparents, remember to also bring their toys and personal objects so that they have something reassuring and familiar with them. After a few times, if everything has gone smoothly, we can also decide to leave some of these items at the grandparents' house.
- **Planning:** in addition to planning the visits, it is also important to plan the children's activities during the time they will spend with their grandparents, which improves the chances of the new situation being successful.



Po rođenju, razvoj djetetovog mozga i živčanog puta još nije završen i potrebno je oko tri godišta da dostigne konačnu zrelost: ta nezrelost je razlog zašto, posebno u prvoj godini, beba prolazi kroz faze koje odražavaju kako njegov intelektualni tako i emocionalni razvoj djeteta.

Sphincter control is linked to the psychomotor development of the baby.

Sphincter control

Sphincter control is acquired on average between the ages of two and three years: children usually keep their nappies on for a variable period of time during the night, when it is more difficult to feel the urge to urinate; however, by the age of five, nocturnal enuresis still affects 15% of children. This disorder has been attributed to several causes: disturbing events such as the birth of a baby brother or the start of school, changes in sleep or bladder capacity or a transient deficiency of a hormone called antidiuretic, which is usually secreted mainly at night and acts on the kidneys by reducing urine production by about half compared to daytime. Depending on the cause, treatment may be behavioral, pharmacological or psychotherapeutic. If, on the other hand, a child over three to four years of age has not yet achieved control over defecation, we speak of encopresis: in the absence of organic problems, it may depend either on a condition of chronic constipation or on a behavioral disorder (rejection of the adult). In the first case, treatment consists of also re-education to remove the causes of constipation, while in the second case, treatment is psychotherapeutic.



Dodatni resursi

Dowshen, S., MD (Ed.). (2017). Povezivanje sa bakom i dedom. Kids Health. Preuzeto 3. decembra 2020. sa <https://kidshealth.org/Nemours/en/parents/grandparents.html>

Vježbe

Grupirajte učesnike u parove i, zauzvrat, neka reagiraju sukobe koji su prethodno opisani u aktivnosti zagrijavanja. Parovi koji su izrazili takve sukobe trebali bi igrati ulogu bake i djeda prema njihovom predmetu, dok bi preostali parovi trebali alternativno igrati roditeljske uloge i pokušati riješiti situaciju prema svom najboljem mišljenju. Započnite raspravu nakon što se svaki slučaj ponovo pregleda i završi.

Zamolite učesnike da podijele svoje utiske o tome kako se osjećaju zbog situacije i koji pristupi roditeljskih uloga su najbolje djelovali na širenje navedenih sukoba. Nakon što prikupite sve dobijene informacije, zamolite ih da zajedno donesu zaključke.



Sažetak

Kao što smo vidjeli kroz cijeli sadržaj Jedinica koje čine ovaj MODUL, najvažniji faktor je postizanje poželjnih rezultata koji na kraju završavaju učvršćivanjem dobre Domaće saradnje između roditelja kako bi se osiguralo dobrobit djece. Jedan od glavnih ključnih faktora je usvajanje dobre komunikacijske dinamike, ne samo između roditelja već i sa svim uključenim agentima.

Djeca su izuzetno osjetljiva na svoju okolinu, tako da svaka situacija u kojoj odrasli loše postupaju u njihovoj najbližoj okolini može utjecati na njihov kognitivni i emocionalni razvoj, potičući ga ili ga zaustavljajući. Tako je u dobru i zlu. Opšte je poznata činjenica da traume ili iskustva koja su loše asimilirana u djetinjstvu imaju tendenciju da imaju definitivne reperkusije u formiranju pojedinaca, koje se obično prenose u odraslo doba. Stoga je ključno pomoći njihovom emocionalnom razvoju tako što ćete osigurati da se uspostave dobre politike umjesto da se stvari prepuste slučaju.

Kako se kaže, put do pakla je popločan dobrim namjerama. Briga za svoju djecu i ljubav prema njima nije ništa drugo nego početna tačka. Kao roditelj, to vas jednostavno dovodi na prvo mjesto. Tečaj Equal Parenting želi da vas, kao mladog roditelja, podrži da se obrazujete o ovoj temi i da vam pruži koncentrisani materijal namijenjen kao početna obuka. Za više detalja, možete se obratiti drugim zvaničnim resursima.

Razgovarajte sa svojim partnerom onoliko puta koliko je potrebno kako biste bili sigurni da imate zajednički roditeljski program za svoje dijete. Zamislite strategije koje vam omogućavaju da unaprijed zaobiđete sukobe koji se lako mogu izbjeći. Ponovo razmotrite ciljeve i razgovarajte o prilagodabama kad god se ukaže potreba, ali to činite zajedno i sarađujte, u cilju koherentnosti, čvrstoće i dosljednosti. Imajte na umu da se niko ne rađa da zna kako da odgaja decu, i da čak iiskusni roditelji sa velikim iskustvom još uvek imaju šta da nauče i često greše.

Važan aspekt koji treba imati na umu je da u većini uznemirujućih situacija (a roditeljstvo će vam sigurno pružiti više od jedne) stari adagio još uvijek vrijedi: lako je. Nikada nemojte dozvoliti da roditeljski izazovi prevladaju vas ili vašeg partnera i, kada ste preopterećeni, primijenite emocionalnu suzdržanost za dobrobit vaše djece.



Uzmite u obzir da ako kao roditelji niste u stanju da efikasno rešavate poznate konflikte, vaše dete će to verovatno uzeti kao referentni okvir koji će uticati na njegovo/njeno ponašanje u budućnosti. Kao odgovoran i snalažljiv roditelj sa dosta literature na raspolaganju, trebali biste znati bolje od toga.





MODUL 5

Dobri uzori





MODUL 5 : Dobri uzori

UVOD U MODUL

I živjeli su sretno do kraja života...

Svi smo kao djeca čuli ovaj kraj priče. Ali niko ne govori kako su živeli srećno do kraja života. Koliko su djece imali? Kako su ih odgajali i obrazovali? Jesu li bili dobri roditelji? Šta ih je učinilo dobrim roditeljima?

Kao što svi znamo, djeca ne dolaze sa uputstvom za upotrebu. Od trenutka kada se dijete rodi, svaki roditelj se suočava s gomilom pitanja koja prijete da budu preplavljena od prvog dana: Šta da radim? Šta da radim? Hoću li im nauditi? Koji je najbolji način da...?

Kako dijete raste, broj pitanja i dalje raste na opasan način: Šta da kažem, a šta da zadržim za sebe? Da im pomognem ili da ih pustim da to rade sami? Da li da ih kaznim ili nagradim?

I cijelo vrijeme se postavlja glavno pitanje: Kako učiniti da moje dijete odraste kao samostalna, uspješna i sretna osoba?

U ovom MODUL-u ćemo pogledati različite uloge koje roditelj može igrati. I naravno, kako će se to odraziti na našu djecu. Koja je uloga oca, a koja majke u porodici? Šta je roditeljski stil i kako utiče na dete? Zašto možemo govoriti o dobrim i lošim uzorima? Kako da odredimo šta je dobro, a šta loše?

Od samog početka želimo da pojasnimo da govoreći o ulozi oca ili majke, ne mislimo na roditelje po polu, već po tome koju ulogu imaju u životima svoje djece. Danas poznajemo različite tipove porodica/parova - mješoviti parovi; porodica sa djecom iz ranijih veza; samohrani roditelji; i istopolni parovi... Kod svih njih, međutim, djetetu su potrebni i otac i majka, a njihove uloge ne moraju nužno obavljati jedan ili drugi POL, a ponekad čak i samo jedan roditelj.

Jedinica 1: The role of mother and father in the development of the child

Studija slučaja

Michael i Jane bili su mladi par iz malog provincijskog grada. Bili su u braku dvije godine kada su saznali da čekaju svoje prvo dijete. Kao neiskusni roditelji, Majkl i Džejn nisu imali pojma kako da se nose sa odgovornošću podizanja deteta.

Ubrzo nakon rođenja njihovog sina, roditeljske vještine Michaela i Jane počele su pokazivati neke nedostatke. Majkl je radio mnogo sati, neumorno pokušavajući da obezbedi finansijsku stabilnost porodice, ali nije imao mnogo vremena da se posveti brizi o svom sinu.

U međuvremenu, Džejn je morala da brine o svojoj bebi 24 sata dnevno, 7 dana u nedelji, uz malo odmora i podrške Majkla. Umjesto da se osloni na njega za pomoć i savjet, odlučila je da preuzme odgovornost za sve aspekte roditeljstva, kao da ima sve odgovore. Kako je bila potpuno iscrpljena, pregrubo je reagovala kada se njen sin loše ponašao, te joj je bilo teško da ostane mirna u ovim stresnim situacijama. Vrlo brzo je njihov sin saznao da je izbijanje histerije jedini način da privuče pažnju roditelja i na kraju dobije ono što želi.

Šta biste radili da ste na Michaelovom ili Janeinom mjestu?



Uloga majke i oca u različitim fazama djetetovog života prikazana je u sljedećoj tabeli.

Starost djeteta	Uloga majke i oca
0-1 godina	Dijete je u emocionalnoj simbiozi sa svojom majkom. U ovoj fazi je važno šta majka oseća prema svom detetu i kakav je njen odnos prema ocu. Ovo je ključno za izgradnju povjerenja djeteta u vanjski svijet. Uloga oca je da podrži majku u ovoj fazi i pruži joj dovoljno vremena da se odmori, da se osjeća srećno.
1-3 godište	Dijete je socijalno i intelektualno razvijenije, ali još uvijek treba osjećati sigurnost prisustva roditelja. Majka i dalje ima ulogu emocionalno podržavajućeg roditelja. U životu djeteta, očinska figura se pojavljuje kao autoritet koji uokviruje ono što je dozvoljeno i zabranjeno.
3-5 godište	Dijete postaje samostalnije i stječe veće povjerenje u sebe. Mogu bolje da se izražavaju, sklapaju prijateljstva i upoznaju svet oko sebe. U ovoj fazi roditelji moraju imati strpljenje i razumijevanje, jer dijete uči putem pokušaja i grešaka. Roditelji treba da posvete dovoljno vremena igri, a korekcija ponašanja treba da se zasniva na razumevanju i podršci. Uloga majke u ovom periodu je pružanje emocionalne podrške i usmjeravanje. Uloga oca je da ohrabruje i postavlja granice djetetu.

<p>5-7 godišće</p>	<p>Kroz igru dijete osjeća svoje mjesto u svijetu odraslih i razvija se oponašajući dostojne uloge. Povećana želja za kopiranjem roditelja ili "idealnih slika" koje stvara djetetova mašta povećava unutrašnju tenziju koju djeca doživljavaju dok uče kako da se nose. U ovoj fazi dijete već formira svoju samoprocjenu. U ovom uzrastu djeca mogu početi da lažu. Uloga majke je da pruži emocionalnu podršku i vođenje, dok je uloga oca da pruži i disciplinu i pohvalu</p>
<p>7-11 godišće</p>	<p>Dijete počinje razmišljati apstraktnije i ima povećanu potrebu za afirmacijom od strane roditelja. Oni trebaju pružiti strukturu i smjernice u razvijanju vještina i principa. Za to roditelji moraju biti strogi, ali poštenu i velikodušni. Uloga majke je da sluša i razumije, da se osloni da će se dijete samo snaći, a uloga oca je da podrži dijete da se nosi sa postojećim zahtjevima. U ovoj fazi na ponašanje i samopoštovanje djeteta utiču i vršnjaci.</p>
<p>11-13 godišće</p>	<p>Dijete može upravljati svojim aktivnostima i opažati odluke. Gledaju više unutra. Važno ih je podsticati da razvijaju svoje talente iz djetinjstva ili ono u čemu uspijevaju. Uloga majke u ovoj fazi je da sluša, razumije i podržava, a uloga oca je da služi kao mentor koji podučava, kažnjava i pohvale. U ovoj fazi treba početi postepeno povlačenje roditelja od djeteta</p>

13 godišće

Ovo je period kada dijete formira svoj identitet. Na kraju ovog perioda moraju znati ko su, šta žele i kako to postići. Uloga roditelja je da zajednički usmjeravaju ovaj proces. Ulogu emocionalne sigurnosti i poštovanja koju majka treba da pruži treba prenijeti u djetetovu volju, svijest i društvene vještine. Uloga oca je da služi kao nastavnik koji profiliše veštine vezane za odgovornost, disciplinu i razborito upravljanje djetetovim vremenom. U ovoj fazi roditelji bi se trebali povući od djeteta i dati mu samostalnost. Na kraju faze, dijete treba biti potpuno spremno za samostalan život.

Kao što smo vidjeli u različitim fazama djetetovog života, njihovi roditelji moraju igrati različite uloge – postavljati granice ili podučavati, emocionalno podržavati ili davati znanje. Ali cilj je, međutim, jedan - odgojiti uspješno, sigurno i snažno dijete.

Šta ako je roditelj iz nekog razloga sam?

Kada je roditelj samo jedan, mora prihvatiti obje uloge. Moraju pružiti fizičku i emocionalnu podršku, postaviti granice i biti poštenu, strpljivi i puni razumijevanja. Važno je znati da ulogu majke ili oca može imati i druga figura koja nije iz porodice – baka i deda, druga osoba – prijatelj roditelja ili čak učiteljica. Kada se to dogodi, roditelj treba da igra ulogu nestale figure u životu deteta, bez obzira na pol.

Dodatni resursi: Angela Abela i Janet Walker. Savremeni problemi porodičnih studija: globalni pogledi na partnerstva, roditeljstvo i podršku u svijetu koji se mijenja.

Vježbe

Sada kada smo svjesni uloge majke i oca u različitim fazama razvoja djeteta, vratimo se na slučaj s početka ove Jedinice i malo popričamo:

- Gdje su Michael i Jane pogriješili?
- Šta bi Majkl trebalo da promeni u svom odnosu sa Džejn i detetom?
- Šta Džejn treba da promeni u svom odnosu sa Majklom i detetom?

Hajde da se sada malo zabavimo uz igru. Za to su nam potrebna dva volontera koji će preuzeti uloge djece. Preostali učesnici će biti podijeljeni u dvije grupe: grupu majki i grupu očeva. Svaka grupa će morati da kaže kakva će biti njihova reakcija na djetetovo ponašanje i zašto. Vaš trener će volonterima dati upute kako da se ponašaju



Jedinica 2 : Parenting Styles

Studija slučaja

Džon i Meri Smit su se venčali u kasnim dvadesetim sa mladom ćerkom od pet godina. Živjeli su na periferiji malog grada. John je bio računovođa s punim radnim vremenom, a Mary se brinula za kuću i njihovu kćer Haley.

Jednog dana, Džon se vratio s posla kasnije nego inače. Bilo je skoro 22 sata uveče. Kada je došao kući, zatekao je Hejli još budnu, iako je bilo prekasno. Čekala je 4 sata da joj otac dođe kući i da zajedno večeraju, kao što su to obično radili radnim danima uveče.

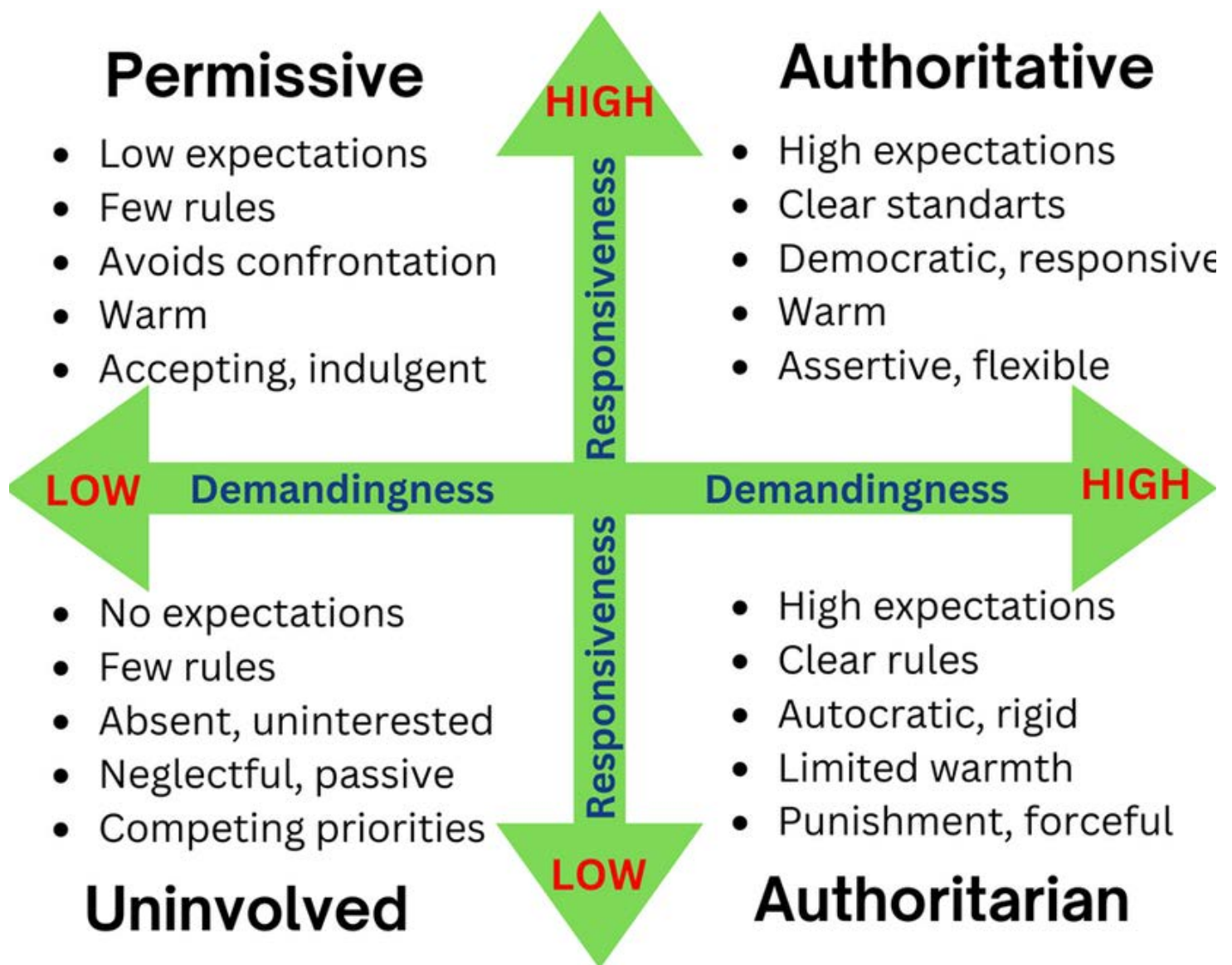
Džon se osećao krivim što je Hejli ostala budna posle spavanja, i pokušao je da to nadoknadi dajući joj čokoladu pre spavanja. Ali kada je Meri to videla, prekorila ga je što je razmazio njihovu ćerku, umesto da je disciplinuje jer ostaje budna prekasno.

Šta bi ti uradio na Džonovom mestu? Šta je sa Marijinim domom? Zašto?



Teorijski dio / Kontekst

Prije toga, međutim, vrijedi razjasniti da kakav stil roditeljstva ćemo prakticirati u velikoj mjeri zavisi od nas, ali i od modela roditeljstva koji smo u ranom djetinjstvu naučili od svojih roditelja ili ljudi koji su se brinuli o nama.



Roditeljski stilovi vaspitanja

1. Autoritarno (autokratsko)

Roditelj prenosi vlastita uvjerenja i ponašanja na svoju djecu, očekujući od njih da poštuju stroga pravila. Ovu vrstu ponašanja karakteriše visok nivo kontrole. Uči djecu da budu poslušna i slijede upute bez vlastitog mišljenja ili samostalnosti. Disciplina se forsira pJediničkim i represivnim metodama odgoja, kao i nedosljednom komunikacijom.

2. Autoritativan (autoritan, ali demokratski)

Odlikuje se kontrolom, punovrijednom komunikacijom, ohrabrujućim raspravama o pravilima ponašanja i zajedničkim donošenjem odluka. U takvim porodicama roditelji imaju moć, izraženu kroz brigu i savjete svojoj djeci. Oni prepoznaju i promovišu rastuću autonomiju, odgovornost i nezavisnost i „pravo da budu saslušani“. Spremni su da se povuku ako je potrebno.

3. Permisivno (liberalno)

Karakteriše ga nizak nivo kontrole i topli odnosi, a deca su često primorana da samostalno donose odluke. Disciplina u porodici je slaba, ponašanje djeteta nije regulisano zabranama i ograničenjima, te im je data gotovo potpuna sloboda. Ovi roditelji komuniciraju otvoreno i izuzetno senzualno, komunikacija je u pravcu djeteta prema roditeljima.

4. Neuključen (haotičan)

Postoji nizak nivo kontrole, nisko izražena ograničenja i zahtjevi, hladni odnosi, nedostatak interesa za roditeljske funkcije i odgojni takt, nezainteresovanost za djecu. Ovi roditelji su "zatvoreni" za komunikaciju i opterećeni svojim problemima.

Da bismo bolje ilustrirali ono što je gore zapaženo, predlažemo da pogledate sljedeću tabelu:

Stil odgoja	Prihvatanje i posvećenost	Kontrola	Davanje autonomije
Autoritarno	hladno, odbijanje, ponižavajuće	mного zahteva, sila i primenjuju se kazne	Umjesto toga se donose odluke djeteta, njihovo gledište se ne čuje
Autoritativan	topao, odzivan, pažljiv, osjetljiv	razumnu zrelost zahtjevi su napravljeni i objašnjeni	djetetu je dozvoljeno donose odluke svojom spremnošću, ohrabreni su da iskažu svoju misli i želje
Permisivno/ Liberalno	topao, ali preterano popustljiv	Gotovo da i nema zahtjevi.	Djetetu je dozvoljeno donose odluke prije nego što budu spremni za to.
Neuključen/ Haotično	emocionalno odvojen i distancirano	Gotovo da i nema zahtjevi.	Nezainteresovanost za donošenje odluka i djetetovo gledište

Nedavno je definisan i peti stil roditeljstva – stil prezauzetih roditelja. Oni su prisutni u svakom aspektu života svog djeteta. Ovi roditelji su poznati i kao "snježni plugovi" ili "helikopteri" jer uklanjaju svaku prepreku na putu svog djeteta, stalno lebde oko njih i ne dozvoljavaju im da bilo šta rade samostalno. Za ove roditelje posvećenost i kontrola su 100% i praktično nema davanja autonomije.

Dodatni izvori: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>



Vježbe

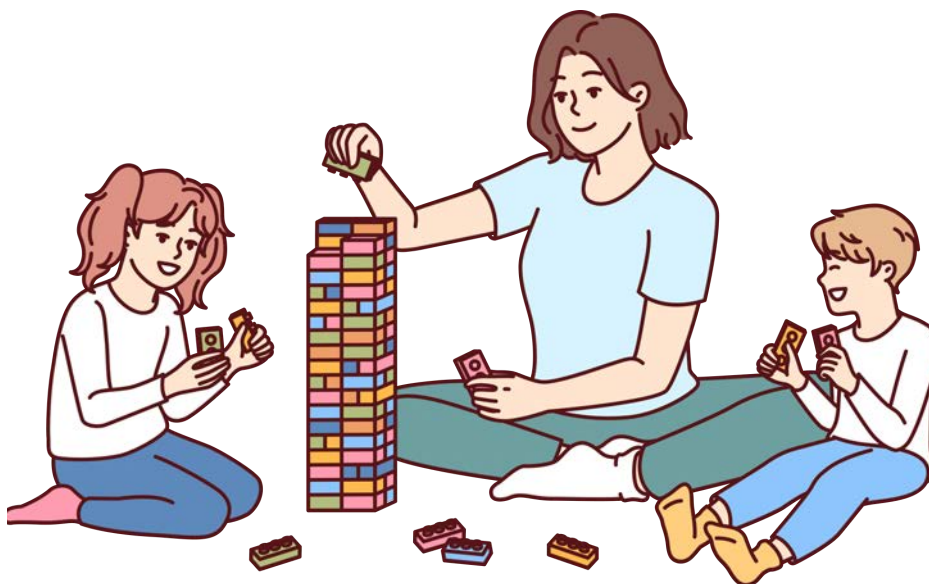
Vratimo se Džonu i Meri iz našeg Studija slučaja i pokušajmo da utvrdimo svakog od njih i kakav stil roditeljstva oličavaju i zašto.

Sada ćemo se podeliti u parove. Svako od vas će preuzeti ulogu novinara i imaće 5 minuta da intervjuiše onog drugog.

Evo zadatka Novinara 1: Vi istražujete kako su ljudi odgajali svoju djecu u prošlosti. Šta su mislili da je ispravno, a šta pogrešno? Kakve su percepcije imali o odgoju svoje djece? (Napišite šta ste otkrili da ih predstavite grupi. Možete koristiti vlastito iskustvo i opisati kako su vas majka i otac odgajali.)

Novinar 2: Vi istražujete sadašnju (trenutnu) percepciju ljudi o odgoju, šta se smatra ispravnim, a šta ne? Koja su moderna vjerovanja?" (Zapišite svoja otkrića kako biste ih predstavili grupi.)

Kada završite, vaš trener će vam reći šta da radite.



Jedinica 3 : How Different Parenting Styles Affect Your Child

Studija slučaja

George i njegova supruga Claire bili su u braku pet godina kada im se rodilo prvo dijete. Par je bio oduševljen činjenicom da će postati roditelji, te su odlučili da se pokažu kao divni majka i otac. Iako su oboje imali različite poglede na odgoj, uspjeli su se složiti oko nekih principa koji bi bili u osnovi njihovog roditeljskog stila.

Nažalost, George i Claire su ubrzo shvatili da ovaj dogovor nije dovoljan. Kada je njihov sin napunio pet godina, postalo je sve jasnije da se obojica ne slažu oko njegovog odgoja. Džordž je smatrao da je najbolji način da ga odgaja da bude strog i da zauzme čvrst stav – smatrao je da decu treba disciplinovati od malih nogu i da im se daju nagrade samo kada urade nešto dobro. S druge strane, Claire se osjećala ugodnije uzimajući mirniji pristup - vjerovala je da djeci treba dozvoliti da uče kroz igru i eksperimentiranje, a ne kroz stroga pravila ili kazne.

Razlike između Džordžovog i Klerinog stila počele su da izazivaju napetost kod kuće, ali nisu mogli da nađu srednji pristup, jer je svako od njih bio siguran u svoja uverenja i sopstvene metode vaspitanja. Vremenom su se stvari pogoršale i to je konačno počelo da izaziva sukobe među njima, što je uticalo i na njihovog sina.

Koji stil roditeljstva biste naveli za Georgea i Claire?

Šta mislite šta će biti rezultat za njihovog sina imajući u vidu stil roditeljstva koji koriste Džordž i Kler?



U prethodnoj Jedinici analizirali smo glavne stilove roditeljstva i kakvo je ponašanje roditelja svakog od njih prema detetu. Ovdje ćemo razmotriti kakav utjecaj svaki stil ima na razvoj i formiranje djeteta.

Roditeljski stilovi i ponašanje djece sažeti su u sljedećoj tabeli.

Stil vaspitanja	Ponašanje djece
<p>Autoritarni roditelji</p> <p>Čvrsto pridržavanje pravila, suočavanje i kažnjavanje lošeg ponašanja, izražavanje ljutnje i neodobravanja, pravila nisu jasno definisana, ne uzimaju se u obzir dječija mišljenja i želje, hladni odnosi i nedostatak empatije za ono što se djetetu dešava, nema planiranja zajedničkih akcija</p>	<p>Konfliktna i iziritirana djeca</p> <p>Strah, tuga i nesreća, lako razdražljiv, lijen, neprijateljski, pun krivice, pod stresom, agresivan, neprijateljski, besciljan</p>
<p>Autoritativni roditelji</p> <p>Potvrditi i objasniti neophodnost postavljanja pravila, demonstracija nezadovoljstva i gorčine kao odgovor na loše ponašanje, demonstracija zadovoljstva nakon pokazivanja pozitivnog ponašanja i pružanja podrške, pravila su jasna, raspravlja se o mišljenjima i željama djece, postoji toplina i empatija</p>	<p>Prijateljska djeca</p> <p>Dobra samokontrola, samopoštovanje, visok nivo aktivnosti, toplina, zabrinutost, ljubaznost, dobro upravljanje stresom, interesovanje i radoznalost, orijentacija na uspeh</p>

<p>Permisivni (liberalni) roditelji Malo pravila, nedosljednost u disciplini, toplina i popustljivost, popuštajući pritisku djeteta</p>	<p>Impulzivno-agresivna djeca Otpor i neposlušnost prema zahtjevima odraslih, egocentričan sklonosti, laka razdražljivost, gubitak samokontrole, impulsivnost, agresivnost, težnja za dominacijom</p>
<p>Neuključen (haotičan) Pravila nisu jasna, poštivanje nije obavezno, slabo zahtjevi i očekivanja zrelog i nezavisnog ponašanja, zanemarivanje ili prihvatanje lošeg ponašanja, skrivena ravnodušnost, nedostatak povratnih informacija</p>	<p>Impulzivno-agresivna djeca Otpor i neposlušnost prema zahtjevima odraslih, nisko samopouzdanje, nedostatak orijentacije na postignuće, nedostatak samokontrole, besciljnost</p>

Osvrćući se na posljedice po djecu, najbolji stil odgoja možemo odrediti kao autoritativni. Međutim, više stilova ima svoje mjesto u životu djeteta dok odrasta. Mnogi stručnjaci preporučuju mješavinu stilova roditeljstva – na primjer, ulogu oca treba da preuzme autoritarni roditelj u ranom djetinjstvu – kada treba definirati granice i osigurati sigurno okruženje za dijete i ulogu majke - od strane mjerodavne.

U pubertetu ulogu oca mora obavljati autoritativan roditelj, a ulogu majke permisivni.

Međutim, na koji god stil roditeljstva ciljate, dobra je ideja primijetiti simptome neprihvatljivog ponašanja u začetku i pokušati ispraviti svoje ponašanje, kao i ponašanje vašeg partnera.

Dodatni izvori: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>

Vježbe

Pogledajmo ponovo slučaj sa početka ove Jedinice. Možemo li predvidjeti šta će se dogoditi sa sinom Georgea i Claire? Šta bi trebalo da promene u sebi?

Ljepljive bilješke

Na stolu ispred table su 3 gomile ljepljivih bilješki: zelena simbolizira područje “Potpuna sloboda”; žuta – zona “Relativna sloboda”; crvena – zona “Zabranjena”. Svako od vas će izaći i napisati po jedna moguća radnja za njegovo dijete za svaku od tri zone, a onda ćemo imati kratku raspravu.



Jedinica 4 : Universal advice or good parenting

Studija slučaja



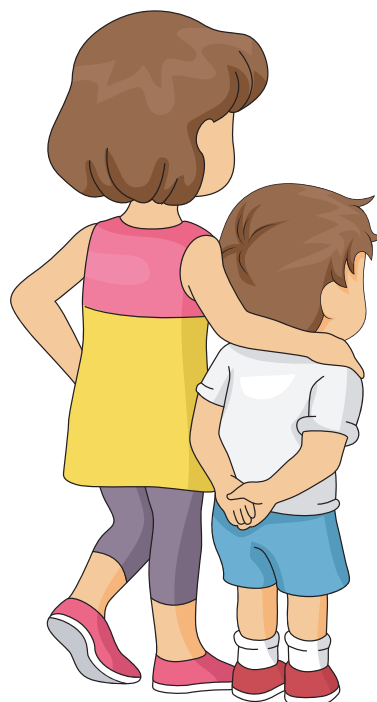
Prije nešto više od godinu dana, imao sam priliku upoznati Toma i Sue, par u kasnim tridesetim sa dvoje male djece. Dan kada sam stigao u njihov dom bio je posebno vruć, i čim sam ušao, osjetio sam toplinu ljubavi i brige koja je izbijala iz porodice. Tom i Sue su se široko nasmiješili dok su mi poželjeli dobrodošlicu, a njihovo dvoje djece, trogodišnji John i petogodišnja Sarah, potrčali su prema meni raširenih ruku. Kako sam provodio vrijeme s njima cijelo popodne, postalo mi je jasno da Tom i Sue zauzimaju posebno mjesto u njihovim srcima.

Uprkos tome što su bili iskreni i privrženi, Tom i Sue su imali veoma različite pristupe roditeljstvu. Sue je zauzela smireniji pristup disciplini, ohrabrujući nezavisnost, ali dajući smjernice kada je to potrebno. Kada je nešto pošlo po zlu za Johna ili Saru, Tom je nužno intervenirao ako je osjetio da stvari izmiču kontroli. Tokom moje posjete, uvjerio sam se iz prve ruke kako pažljivo izbalansirana interakcija između Toma i Sue može dati Johnu i Sari povjerenje da je sve na svijetu u redu, čak i kada stvari nisu savršene.

Bio sam svjedok nezaboravnog incidenta ubrzo nakon večere kada je Sarah prosula svoj sok po stolu dok je pokušavala dohvatiti igračku na podu.

Sarah je plakala. U trenutku su oba roditelja krenula u akciju. Sue je brzo pokupila nekoliko peškira iz kuhinje, a Tom je pao na koljena pored Sare da smiri njene suze. Čim se vratila pod kontrolu, on je ustao s rukom na njenim ramenima kako bi zajedno počistili nered prije nego što ju je konačno nježno zagrlio i rekao joj umirujuće da svi ponekad griješe. Bio je to tako lijep trenutak – trenutak kada je postalo potpuno jasno koliko je važno da oba roditelja pomognu djeci da uče iz svojih grešaka pružajući im ljubav i podršku u teškim trenucima.

Šta ste primijetili u ponašanju porodice? Koji su stilovi oba roditelja prema opisu prije događaja i kakvo su ponašanje pokazali tokom događaja? Da li vam se sviđa ovaj porodični model?



Ukratko ćemo razmotriti naše odnose s djecom u nekoliko pravaca: ponašanje; komunikacija i disciplina.

Ponašanje:

Kada podučavate djecu poželjnom ponašanju, važno je osigurati da su tehnike primjerene uzrastu, efikasne i pozitivne. Razgovor sa svojim djetetom o željenom ponašanju može biti odličan način za početak. Objašnjavanje djetetu zašto je njihovo ponašanje neprihvatljivo i kako treba raditi na tome da ga promijeni može biti od pomoći u usmjeravanju na željeno ponašanje. Također je važno osigurati da sve primijenjene kazne budu primjerene dobi i da će im pomoći da shvate ishod svojih postupaka, a da ne budu previše stroge ili pretjerane.

Osim toga, može biti korisno osigurati mirno mjesto na određeno vrijeme za roditelje i dijete da na konstruktivan način razgovaraju o tome šta se dogodilo i kako dalje. Konačno, momenti ohrabrenja tokom ovog procesa su od suštinskog značaja, jer odaju priznanje djetetu za njihov trud da pokušaju promijeniti svoje ponašanje. Sve ove tehnike u kombinaciji mogu pomoći da se efikasno i pozitivno nauči željeno ponašanje, dok istovremeno jačaju vezu između roditelja i djeteta.

Zapamtite da djeca više uče iz onoga što vide nego iz onoga što čuju. Šta deca treba da vide u vašem ponašanju:

- pokazivanje pažnje prema drugima,
- argumentacija za akt,
- hvaliti druge,
- ne označavajući ispade,
- sluh
- ne obraćajući pažnju na nepristojne primjedbe drugih

Pozitivna povratna informacija je veoma važna u formiranju obrasca ponašanja. Kako biste reagovali da je vaš poslodavac samo naglasio vaše neprimjereno ponašanje, čak i ako su njegove namjere bile dobre? Bolje je fokusirati se na dobro nego na loše ponašanje. Neka vam bude cilj da svaki dan primijetite nešto što zaslužuje pohvalu. Velikodušno nagrađen ljubavlju, zagrljajima i pohvalama, uz objašnjenje šta je dijete uradilo kako treba.

Komunikacija

Vježbajte aktivno slušanje. Aktivno slušanje je tehnika komunikacije koja se koristi za interakciju s drugom osobom i pokazati joj da aktivno obraćate pažnju, razumijete je i odgovarate na nju. To uključuje pažljivo slušanje govornika korištenjem neverbalnih znakova, kao što je klimanje glavom ili kontakt očima, kako bi se pokazalo da pažljivo slušate.

Aktivno slušanje može biti posebno korisno u odnosima između roditelja i djece, jer može pomoći u izgradnji povjerenja i poštovanja između obje strane, dok pomaže djeci da se osjećaju ugodnije kada izražavaju svoje mišljenje roditeljima. Ne samo da stvara okruženje međusobnog razumijevanja između roditelja i djeteta, već može pomoći roditeljima da bolje razumiju kako se njihovo dijete osjeća i nauče kako da mu pruže najbolju podršku.

Aktivno slušanje uključuje postavljanje pitanja koja pokazuju interes za ono što druga osoba govori, ponavljanje onoga što je rečeno tako da se obje strane slažu, suzdržavanje od osuđujućih ili pristrasnih izjava o onome što se govori i saosjećanje sa osjećajima druge osobe. Ova vrsta komunikacije omogućava otvoreniji dijalog između roditelja i djeteta, što će zauzvrat potaknuti zdrav odnos izgrađen na povjerenju i razumijevanju.



Prednosti aktivnog slušanja:

- Pomaže detetu da se oslobodi negativnih osećanja tako što ih slobodno izražava.
- Pomaže u razvijanju odnosa koji se odnose na toplinu i empatiju između roditelja i djeteta.
- Olakšava djetetu donošenje odluka.
- Pomaže djetetu da lakše sluša i razumije roditelje.



Disciplina

Važno je biti dosljedan kada disciplinirate dijete. Sastavite skup pravila i uvjerite se da su kazne ili nagrade uvijek iste za isto ponašanje. Prilikom nametanja discipline, obavezno objasnite djetetu zašto je ponašanje bilo pogrešno i budite svjesni posljedica ako se ponovi.

Budite smireni i puni poštovanja, i nemojte koristiti fizičke kazne, jer će to dovesti samo do više štete nego koristi. Umjesto toga, naglasite pozitivno potkrepljenje, kao što su pohvale i nagrade kada djeca pokažu dobro ponašanje. Konačno, odvojite vrijeme za redovne razgovore sa svojim djetetom i razgovarajte o njegovim osjećajima. Ovo promoviše bolje razumijevanje dobrog i lošeg, kao i omogućava im da se izraze.

Disciplina zahtijeva strpljenje, ali uz pažljivo planiranje moguće je stvoriti učinkovite granice za djecu koje će im pomoći da razviju svoje društvene vještine, samopoštovanje i poštovanje drugih.





Cviljenje i bes djece

Obično je to zbog jednog od sljedećih razloga:

- Ne odgovarate svom djetetu kada vas ljubazno pita za nešto.
- Dijete ne dobija dovoljno pažnje od roditelja i osjeća se zanemareno.
- Dijete dobije ono što želi kada kuka.

Za svaki od tri razloga, uobičajena stvar je nedostatak pažnje od strane roditelja.

U zavisnosti od situacije, odgovor roditelja može biti:

- Ostanite mirni i nemojte pokazivati da vam je neugodno ili da ste ljuti.
- Osigurajte prostor oko djeteta kako se ne bi ozlijedilo i ostavite ga na miru.
- Ako su u opasnosti da se povrede, zagrlite ih i počnite tiho pričati i uspavanku.
- Recite svom djetetu da ćete ponovo razgovarati kada se smiri.

Sprečavanje da kuknjava postane navika trebalo bi da se desi od trenutka kada se pojavi prvi put. Saznajte zbog čega je to i djelujte! Nemojte se prepustiti vrisku i bijesu i ignorirajte ih.

Dodatni izvori: Eanes, Rebecca. Pozitivno roditeljstvo na djelu

Sada kada znamo kako bi trebao izgledati dobar odnos roditelja i djece, vratimo se na slučaj s početka i vidimo šta su i kako radili Tom i Sue.

Uz ovu igru ćemo vježbati kako ne dati banove. Spremne su nam zabranjene kartice. Svako od vas će izvući kartu i moraćete da pročitate šta piše na njoj, preformulišući rečenicu tako da ne sadrži reč don. Npr.: "Ne vrišti!" Moglo bi zvučati ovako: "Govorite mirno, molim vas."



Sažetak

Dobar uzor roditelja neophodan je za pravilan razvoj djeteta i može imati trajan utjecaj na njega. I majke i očevi igraju vitalnu ulogu u odgoju svoje djece, pružajući ljubav, vodstvo, strukturu i disciplinu. Kada je jedan roditelj nestao, njegovu ulogu može zauzeti druga osoba bliska porodici, pa čak i djetetov učitelj. Različiti stilovi odgoja također utiču na način na koji djeca odrastaju. U skladu sa uzrastom djece, dobro je da se mijenjaju kako bi istovremeno dali podršku i autonomiju.

Kako bi se osiguralo efikasno roditeljstvo koje će pomoći djeci da se razviju u sigurne odrasle osobe s jakim vrijednostima, važno je pronaći ravnotežu između odgoja i discipline. Kao uzori, roditelji bi trebali biti pristojni, ali čvrsti u postavljanju granica. Moraju osigurati dosljednost u svojim očekivanjima, kao i pozitivnu podršku za dobro ponašanje. Roditelji bi trebali nastojati razviti okruženje u kojem im otvorena komunikacija između njih i djeteta omogućava da iskreno razgovaraju o osjećajima bez straha od presude ili kazne. Osim toga, porodični rituali, poput redovnog zajedničkog jela, razgovora o proteklom danu ili dijeljenja priča za laku noć, mogu promovirati osjećaj sigurnosti koji je neophodan za zdrav emocionalni razvoj.

Učeci svoju djecu vještinama rješavanja problema, aktivnog slušanja i poticanja samoizražavanja, roditelji mogu pomoći u razvoju djetetovog samopoštovanja kako bi ono moglo izrasti u odgovorne odrasle osobe koje se osjećaju dobro sa sobom i drugima oko sebe.

Pokazivanje poštovanja prema drugima, uključujući i strance, na kraju će postati dio djetetovog karaktera i podstaći empatiju. Dati djeci priliku Jedinicay da posmatraju dobre primjere od ljudi izvan porodičnog kruga također može pomoći u oblikovanju njihovog ponašanja tako da mogu prepoznati dobro od lošeg u ranoj dobi. Dobri uzori ne potiču uvijek iz porodice, mogu doći iz zajednice u kojoj živimo ili čak iz medija, filmova i knjiga u kojima se pojavljuju pozitivni likovi sa osobinama vrijednim divljenja kao što su hrabrost, odanost, upornost itd.

Zapamtite, međutim, da djeca više uče iz onoga što vide nego iz onoga što čuju.





MODUL 6

Porodično blagostanje





MODUL 6 : Porodično blagostanje

UVOD U MODUL

Kada porodice praktiraju jednako roditeljstvo, one ubiru višestruke nagrade od poboljšane komunikacije do poboljšanih veza među članovima porodice. Ova vrsta partnerstva omogućava parovima priliku da izgrade jake međusobne odnose, a istovremeno pružaju dovoljno emocionalne podrške i smjernica za svoju djecu.

Istraživanja su pokazala da ne samo da ovo pomaže u stvaranju sigurnijeg porodičnog okruženja, već i promoviše poboljšano psihološko blagostanje za sve uključene, čineći ga važnim alatom za moderne porodice koje teže zdravijoj dinamici u svojim domaćinstvima.



Jedinica 1: Importance of Porodično blagostanje

Studija slučaja

Život u Smitovom domaćinstvu bio je daleko od skladnog. Sa šestoro djece, roditelji John i Marie su često bili preplavljeni i iscrpljeni. Njih dvoje su imali veoma različite roditeljske stilove i stalno su se raspravljali oko toga kako najbolje disciplinovati decu. Kao rezultat toga, atmosfera u kući bila je napeta i haotična.

Ni djeca nisu bila imuna na napetost. Neprestano se svađaju i često odbijaju da sarađuju ili prate uputstva. Sa toliko negativnosti u zraku, nije bilo čudo što su porodične večere bile neugodne i neugodne stvari. Uprkos njihovim razlikama, Džon i Mari su očajnički pokušavali da stvari funkcionišu, ali bez uspeha.

Kako je vrijeme odmicalo, postalo je jasno da stvari neće uskoro biti bolje. Nedostatak emocionalne povezanosti porodice i loše komunikacijske vještine stvorili su nezdravo okruženje puno ogorčenosti, osuđivanja, povlačenja i nepovezanosti jedni s drugima. Na kraju je došlo do tačke u kojoj su se čak i jednostavni zadaci oko kuće pretvorili u žestoku borbu za moć između roditelja i djeteta.

Reflektirajuća pitanja:

1. Koji su primarni izvori napetosti između Johna i Marie? Kako to utiče na ponašanje djece?
2. Šta mislite, zašto su se Džon i Mari mučili da pronađu način da efikasno roditelje svoju decu?
3. Koje strategije bi Smithovi mogli koristiti za stvaranje skladnijeg kućnog okruženja?
4. Šta mislite kako se djeca u Smitovom domaćinstvu osjećaju o svojoj situaciji?
5. Kakav bi bio dugoročni uticaj haotičnog porodičnog života na dobrobit i razvoj dece?

Važnost Porodičnog blagostanja ne može se precijeniti. Od suštinske je važnosti da se svaki član porodice osjeća sigurno, zaštićeno i podržano, a da ima priliku Jedinicay da raste, uči i izražava se. Dobrobit porodice znači da postoji osećaj pripadnosti i prihvatanja u zajedničkoj zajednici, sa jakim vezama i poverenjem među sobom. Ova veza im omogućava da efikasno komuniciraju i izgrade odnos poverenja koji omogućava bolje veštine rešavanja problema i donošenja odluka.

Ukratko, Porodično blagostanje je kritično u obezbeđivanju sigurnog prostora za učenje kako upravljati emocijama uz izgradnju smislenih odnosa sa drugima tokom vremena; što je najvažnije, daje svima uključenima priliku Jedinicay da napreduju u svim aspektima svog života – emocionalno, socijalno, fizički, intelektualno i duhovno – stvarajući temelj snage koji će trajati cijeli život.

Ključne vještine za efikasno Porodično blagostanje

1. Komunikacija – Učenje kako da efikasno komunicirate jedni s drugima ključno je za zdravu porodičnu dinamiku.
2. Poštovanje – Uvažavanje mišljenja i osjećaja jedni drugih pomoći će u stvaranju poticajnog kućnog okruženja.
3. Kompromis – Fleksibilnost i kompromis su bitne komponente svake uspješne veze, posebno kada su u pitanju porodice.
4. Empatija – empatija i razumijevanje prema potrebama i perspektivama jednih drugih pomoći će u izbjegavanju nepotrebnih sukoba.
5. Strpljenje - Strpljenje jedni prema drugima važno je za održavanje mira u porodici Jedinica.

Dodatni resursi:

- Knjiga: "7 navika veoma efikasnih porodica" Stephen R. Coveyja
 - Sveobuhvatan vodič za poboljšanje porodične dinamike.
- Web stranica: Američko psihološko udruženje - Porodica i odnosi
 - Nudi članke i istraživanja o Porodičnom blagostanju.
- Podcast: "Najduže najkraće vrijeme"
 - Raspravlja o raznim porodičnim problemima i dinamici.
- Aplikacija: Cozi Family Organizer
 - Pomaže u upravljanju porodičnim rasporedima i aktivnostima.
- Online kurs: "Pozitivno roditeljstvo: osnove" na Courseri
 - Podučava efektivne roditeljske strategije.





Sjednite u grupe od po 4 osobe. Na osnovu studije odaberite sliku koja to odražava. Kasnije opišite šta biste uradili da poboljšate situaciju, iz svog iskustva. Promislite ako ste doživjeli takve situacije i napišite 5 metaka na papir.

Kasnije ga podijelite cijeloj grupi i pronađite sličnosti, razlike i rješenja

Jedinica 2: Self-well-being to improve Porodično blagostanje and developing communication skills with kids

Studija slučaja

Postojala je porodica koja je željela poboljšati svoje blagostanje. Već neko vrijeme su se borili s osjećajem tuge i napetosti i bili su odlučni da pronađu rješenje.

Roditelji su odlučili da se, prije nego što započnu proces poboljšanja zdravlja svoje porodice, moraju individualno brinuti o sebi. Dakle, svaki član porodice se potrudio da se uključi u aktivnosti koje promovišu brigu o sebi i dobrobit. Na primjer, otac je počeo sa časovima vježbanja, majka je počela uzimati časove joge, a djeca su se posvetila istraživanju hobija koji ih zanima.

Svaki pojedinac u porodici iskusio je povećanje samopouzdanja i samopoštovanja dok je radio na vlastitom blagostanju.

Kao rezultat toga, ova obnovljena energija ih je ohrabrila da se kao Jedinica pozabave problemima koji muče dobrobit porodice. Uspostavili su osnovna pravila oko kojih su se svi mogli složiti, poput odlaganja uređaja za vrijeme večere ili zajedničkih sedmičnih šetnji. Ubrzo su ove male promjene napravile veliku razliku i omogućile im da ponovo počnu uživati u životu u punoj mjeri.

Tako je, kroz fokusiranje na sopstveno mentalno zdravlje i male obaveze ka stvaranju srećnijeg kućnog okruženja za sve u porodici, ovo domaćinstvo bilo u stanju da postigne mir i slogu kako pojedinačno tako i kao kolektivna Jedinica.

Diskusija :

1. Kako bavljenje aktivnostima brige o sebi doprinosi poboljšanju porodičnih odnosa?
2. Koje su prednosti odvajanja vremena za samorefleksiju i opuštanje?
3. Kako individualno blagostanje može dovesti do poboljšanja komunikacije unutar porodice Jedinica?
4. Kako poduzimanje koraka ka postizanju ličnih ciljeva može ojačati porodične veze?
5. Na koji način određivanje prioriteta nečijeg mentalnog zdravlja može pomoći u stvaranju zdravijeg kućnog okruženja za sve?



Aktivnosti brige o sebi mogu biti moćno sredstvo za poboljšanje porodičnih odnosa. Bavljenje brigom o sebi promoviše dobrobit pojedinca, što zauzvrat dovodi do poboljšane komunikacije unutar porodice Jedinica i zdravijeg okruženja za sve. Kada pojedinci odvoje vrijeme iz dana kako bi dali prioritet vlastitom mentalnom zdravlju, to može pomoći u jačanju porodičnih veza, potaknuti lični rast i razvoj i potaknuti atmosferu razumijevanja.

Lična dobrobit je neophodna za zdravu porodičnu dinamiku. Odvajanje vremena za samorefleksiju i opuštanje pomaže pojedincima da zadrže pozitivne poglede i jasan način razmišljanja. To olakšava uključivanje u svrsishodan dijalog sa članovima porodice i pristupanje situacijama sa empatijom i strpljenjem, a ne frustracijom ili ljutnjom. Štaviše, preduzimanje koraka ka ostvarenju ličnih ciljeva pruža mogućnost Jedinici da izgradi međusobno poštovanje unutar porodice Jedinica. Kada svaki član ima nešto čemu lično teži, to može motivisati i sve ostale da ostvare svoje snove.

Uključivanje u aktivnosti brige o sebi je od suštinskog značaja za poboljšanje nečijeg opšteg blagostanja – a time i dobrobiti cele porodice Jedinica. Bilo da se radi o odvajanju vremena za samorefleksiju, ostvarivanju ličnih ciljeva ili zauzimanju prostora tokom napetih trenutaka; davanje prioriteta vlastitom mentalnom zdravlju može stvoriti harmoniju unutar kućnog okruženja koje omogućava svim njegovim stanovnicima da se osjećaju ugodno izražavajući se bez straha od osude ili otuđenja. Aktivnosti brige o sebi značajno doprinose stvaranju odnosa zasnovanih na razumijevanju i suosjećanju, a ne na konfliktu ili negativnosti.



Vježbe za bolju samorefleksiju. Korištenje ovih Vježbe poboljšat će sliku o sebi i odraziti je na porodični život.

1. Meditacija:

Svakog dana odvojite 15 minuta da se svi u porodici fokusiraju na dah, praktikuju pažnju i povećaju samosvest.

2. Aktivnost zahvalnosti:

Tokom večere ili porodičnog vremena, naizmjenice izražavajte nešto na čemu je svaka osoba zahvalna. Ovo će pomoći u stvaranju pozitivne atmosfere uvažavanja i podsticati čvršće odnose u porodici.



Dodatni resursi:

1. Knjiga: "The Self-Driven Child" Williama Stixruda i Neda Johnsona
 - o Fokusira se na podsticanje samovoljnog ponašanja kod djece.
2. Web stranica: Mindful Families
 - o Nudi resurse pažnje za porodice.
3. Podcast: "Nauka o sreći"
 - o Raspravlja o naučno dokazanim metodama za povećanje sreće.
4. Aplikacija: Headspace
 - o Pruža vođene sesije meditacije.
5. Online kurs: "Nauka o blagostanju" na Courseri
 - o Podučava o psihološkom blagostanju.



Jedinica 3 : Families with equally involved parents tend to have fewer discipline problems

Studija slučaja

Bila je četvoročlana porodica: majka, otac, ćerka i sin. Otac je naporno radio da bi prehranio svoju porodicu, dok je majka ostala kod kuće da čuva djecu. Ovaj aranžman je većinu vremena dobro funkcionirao, ali su s vremenom roditelji počeli da se razilaze.

Otac se više fokusirao na svoj posao i počeo je manje vremena provoditi sa porodicom; majka se trudila da bude i mama i tata svom dvoje djece. S vremenom je to izazvalo napetost među njima, ali i konfuziju za njihovu djecu jer su imali različita očekivanja od svakog roditelja – jedan je želio stroža pravila, dok je drugi bio blaži.

Nedostatak dosljednosti u roditeljskim stilovima rezultirao je problemima discipline u domaćinstvu; njihova ćerka je postajala sve prkosnija dok je njihov sin počeo da glumi u školi. Unatoč tome što su tražili pomoć od medicinskih stručnjaka i grupa za podršku, činilo se da im ništa nije uspjelo.

Jednog dana sinulo im je da njihovoj porodici ne treba stroga pravila ili oštre kazne, već harmonično razumijevanje i komunikacija između roditelja. Bilo je potrebno mnogo mjeseci truda i posvećenosti oba roditelja, ali na kraju su radili zajedno kao tim i postigli ravnotežu unutar domaćinstva postavljanjem jasnih granica za ponašanje, pružanjem pozitivnog pojačanja kada je to bilo potrebno, dosljednom primjenom pravila i redovnim porodičnim razgovorima o očekivanjima i osećanjima. Osećanja ista.

Reflektirajuća pitanja:

Čitanje slučaja nam daje neke informacije o tome šta se dešava sa porodicom ako živimo u porodici bez određenih pravila i discipline.

- Slažeš li se?
- Kakvo je vaše iskustvo?
- Koje su vaše preporuke?

Razgovarajte o različitim situacijama, dajte prijedloge kako da poboljšate situacije i napravite tabelu pravila i poboljšanja.

Porodice u kojima su oba roditelja podjednako uključena u živote svoje djece obično imaju manje disciplinskih problema od onih u kojima samo jedan roditelj preuzima većinu odgovornosti. Ovo je veliko jer kada djeca imaju dva staratelja, mogu lakše i dosljednije naučiti očekivanja za prihvatljivo ponašanje, kao i odgovarajuće posljedice za kršenje tih očekivanja. Uz dva uključena roditelja, djeca stižu bolje razumijevanje zašto je važno poštovati pravila i smjernice, što često nedostaje u domaćinstvima u kojima je prisutan samo jedan roditelj.

Osim toga, dva jednako uključena roditelja pomaže u stvaranju okruženja međusobnog poštovanja između odraslih i djece. Kada oba roditelja otvoreno i jasno komuniciraju o odgovarajućem ponašanju, manje je prostora za pogrešno tumačenje ili zabunu oko očekivanja, što dovodi do manje disciplinskih problema. Nadalje, kada oba roditelja rade zajedno na roditeljskim odlukama i strategijama, može biti lakše prepoznati potencijalne probleme u ponašanju prije nego što postanu veći problemi koji zahtijevaju disciplinu.

Zašto su porodična pravila važna?

Porodična pravila pomažu djeci da shvate koja ponašanja su u redu, a koja ne. Kako djeca rastu, bit će na mjestima gdje moraju slijediti pravila. Pridržavanje pravila kod kuće može pomoći djeci da nauče da poštuju pravila na drugim mjestima. Normalno je da djeca krše pravila i granice testiranja. Dosljedno praćenje posljedica kada se pravila krše pomaže vašem djetetu da jasno razumije važnost pravila. Zapamtite, mala djeca ponekad krše pravila jer jednostavno zaborave. Ne dešavaju se sva kršena pravila jer djeca testiraju granice. Ali, naši odgovori bi trebali biti isti bez obzira na razlog kršenja pravila.

Zašto bi svi članovi porodice trebali znati i pridržavati se pravila?

Da bi porodična pravila dobro funkcionirala, svi moraju znati, razumjeti i slijediti pravila. Radeći ovo, djeca ne dobijaju mješovite poruke o tome šta je u redu ili ne. Na primjer, znate da bi vrijeme ispred ekrana trebalo biti ograničeno za malu djecu i želite da vrijeme večere bude porodično, pa ste postavili porodično pravilo da ekrani nisu dozvoljeni za vrijeme večere. Ako drugi staratelj provjeri svoj telefon tokom večere, vaše dijete može biti zbunjeno. Ponašanje vašeg djeteta bit će bolje ako svi njegovatelji budu podržavali pravila na isti način. Ovo važi za roditelje, bake i djedove ili bilo koje druge staratelje u životu vašeg djeteta.

Kako svi članovi porodice mogu doći na istu stranicu o pravilima?

Nekoliko koraka može pomoći svim članovima porodice da budu dosljedni. Roditelji ili staratelji mogu:

- razgovarajte o tome koja pravila bi pomogla njihovoj porodici i dogovorite se koja će postaviti
- postavite pravila u kući tako da ih svi znaju
- razgovarajte s drugim odraslim osobama koje brinu o svojoj djeci o pravilima kako biste bili sigurni da svi znaju šta je dozvoljeno, a šta nije
- zamolite sve staratelje da budu dosljedni u praćenju i primjeni pravila
- podsjetite djecu na pravila tako što ćete ih ponavljati i objavljevati u kući

Dodatni izvor:

- <https://www.cdc.gov/parents/essentials/videos/index.html>
- **Knjiga:** "Roditeljstvo iznutra prema van" Daniela J. Siegela i Mary Hartzell
- Raspravlja o neurobiologiji razvoja djeteta.
- Web stranica: Pozitivna disciplina
- Obezbeđuje resurse za pozitivne disciplinske tehnike.
- **Podcast:** "Unruffled" Janet Lansbury
- Nudi roditeljske savjete.
- **Aplikacija:** ChoreMonster
- Pomaže porodicama u obavljanju poslova i nagradama.
- **Online kurs:** "Svakodnevno roditeljstvo: Abecede odgoja djece" na Courseri
- Fokusira se na svakodnevne roditeljske izazove.



Vježba: Aktivnost zamjene uloga roditelja

Cilj: Pomoći mladim i budućim roditeljima da shvate važnost jednako uključenog roditeljstva i kako ono doprinosi smanjenju disciplinskih problema.

Instrukcije:

1. Podijelite učesnike u parove, po mogućnosti sa njihovim roditeljskim partnerom ili kolegom sa sličnim problemima.
2. Napravite listu uobičajenih roditeljskih situacija koje uključuju postavljanje granica, primjenu pravila ili rješavanje pitanja discipline, kao što je rješavanje izljeva bijesa, upravljanje rutinama prije spavanja ili rješavanje sukoba između braće i sestara.
3. U svakom paru, neka jedna osoba preuzme ulogu roditelja A, a druga kao roditelja B. Dodijelite svakom roditelju u paru određenu roditeljsku situaciju sa liste.
4. Zamolite roditelja A da odgovori na situaciju koja im je dodijeljena, opisujući kako bi to riješili i razloge za njihov pristup. Ohrabrite ih da razmotre važnost dosljednosti, jasnih očekivanja i emocionalne podrške u svom odgovoru.
5. Roditelj B aktivno sluša i bilježi pristup roditelja A, fokusirajući se na ključne tačke kao što su granice, očekivanja i posljedice.
6. Nakon što roditelj A završi, zamolite roditelja B da odgovori na istu situaciju, uključujući ključne tačke iz odgovora roditelja A kako bi se stvorio dosljedan i zajednički pristup roditeljstvu.
7. Ostavite 5-7 minuta za svaku situaciju, a zatim neka parovi zamijene uloge i ponovite proces s novim scenarijima.
8. Nakon dovršetka aktivnosti zamjene uloga, okupite grupu na izvještaj i diskusiju o važnosti jednako uključenog roditeljstva i kako ono može doprinijeti manjem broju problema sa disciplinom.

Ova vježba pomaže mladim i budućim roditeljima da uvježbaju efikasnu komunikaciju, saradnju i rješavanje problema u različitim situacijama roditeljstva. Radeći zajedno i razumijevajući međusobne perspektive, učesnici će naučiti vrijednost jednako uključenog roditeljstva i kako ono može dovesti do boljih rezultata discipline za njihovu djecu.

Jedinica 4 : Equal division of childcare and housework amongst couples help reduce parental stress and improves families' wellbeing

Studija slučaja

John i Lisa su bili u braku pet godina kada su odlučili da je vrijeme da osnuju porodicu. Oboje su radili puno radno vreme, ali su želeli da budu sigurni da će podizanje njihovog deteta biti timski rad.

Kako bi osigurali da njihov život u kući teče lakše, John i Lisa su odlučili da izjednače obaveze čuvanja djece i kućnih poslova. John je preuzeo većinu vanjskih poslova poput košenja travnjaka i popravki oko kuće, dok je Lisa upravljala unutrašnjim poslovima poput čišćenja i pranja rublja. Dogovorili su se i da podijele svoje noćne roditeljske obaveze – naizmenično ko ustaje s bebom usred noći i rano se budi da pripremi doručak prije posla.

Podjednako dijeleći ove odgovornosti, John i Lisa su otkrili da su uspjeli značajno smanjiti roditeljski stres, kao i poboljšati opću dobrobit porodice. S obzirom da su oba roditelja podjednako doprinosila i brizi o djeci i kućnim poslovima, John i Lisa su bili u mogućnosti da nađu više vremena za sebe i jedno za drugo - što je rezultiralo manjim brojem svađa oko svakodnevnih stvari poput toga ko je bio na redu da nešto uradi ili da se brine o nečemu.

John i Lisa su brzo shvatili da ne samo da dijele divan porodični život, već i odličan način života sa jednakom podjelom rada – dokaz da jednaka podjela brige o djeci i kućnih poslova među parovima može pomoći u značajnom smanjenju roditeljskog stresa, a istovremeno poboljšati dobrobit porodice!

Isprobajte ovu vježbu za jednaku podjelu brige o djeci i kućnih poslova među parovima!

vježba:

1. Navedite sve kućne poslove koje treba obaviti svake sedmice (kuvanje, čišćenje, kupovina namirnica, pranje rublja, itd.).
2. Podijelite zadatke u dvije odvojene gomile - jedna gomila predstavlja zadatke brige o djeci, a druga kućne poslove.

3. Razgovarajte sa svojim partnerom: koje zadatke se osjećate ugodnije za obavljanje? Uvjerite se da obje osobe doprinose objema hrpama!
4. Osmislite plan kako ćete podijeliti ove kućne poslove između vas i vašeg partnera svake sedmice kako bi to bila pravedna i pravična raspodjela.
5. Nakon što pripremite svoj plan, sprovedite ga u djelo! Održavajte dosljednu komunikaciju sa svojim partnerom i osigurajte da obje osobe ispunjavaju svoje dodijeljene zadatke.



Kada parovi sarađuju na poslovima čuvanja djece i kućnih poslova, to stvara osjećaj partnerstva među njima. Promoviše uzajamno poštovanje i razumijevanje dijeleći posao na dijelove kojima se može upravljati, a kojima svaki član može efikasno upravljati. Ovo eliminira osjećaj da su preopterećeni ili iskorišćeni jer postoji jednaka podjela radnih obaveza između njih. Štaviše, ova pravična distribucija podstiče veću komunikaciju među partnerima koja može ojačati njihov odnos, a istovremeno omogućava da se oboje osećaju cenjeno u okviru porodice Jedinica.

Osim što smanjuje roditeljski stres i poboljšava Porodično blagostanje, jednaka podjela rada može povećati i nivo produktivnosti među parovima. Kada se radna opterećenja ravnomjernije dijele, stvara se okruženje u kojem obje odrasle osobe imaju vremena za aspiracije u karijeri ili druge vanjske interese bez žrtvovanja svog učešća u odgoju djece ili kućnim obavezama. Ovo pomaže da se osigura da svi članovi mogu ostvariti autonomiju u okviru svojih uloga kao para i roditelja, a da i dalje imaju dovoljno vremena za lični razvoj ili aktivnosti u slobodno vrijeme koje poboljšavaju kvalitetu života.

Dodatni resursi:

1. **Knjiga:** "Fair play: rješenje koje mijenja igru kada imate previše posla" Eve Rodsky
 - o Raspravlja o podjeli rada u domaćinstvima.
2. **Web stranica:** Family Equality
 - o Zalaže se za jednake porodične obaveze.
3. **Podcast:** "Podcast jednakih partnera"
 - o Razgovara o ravnopravnom partnerstvu u roditeljstvu.
4. **Aplikacija:** OurHome
 - o Pomaže u upravljanju porodičnim zadacima i aktivnostima.
5. **Online kurs:** "Uravnotežavanje posla i života" na Courseri
 - o Uči kako uskladiti posao i privatni život.
 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5365149/>

Vježbe

Isprobajte ovu vježbu igranja uloga za jednaku podjelu brige o djeci i kućnih poslova među parovima!

vježba:

1. Neka jedan član para preuzme ulogu 'osobe u nevolji' koja traži pomoć u kućnim poslovima.
2. Neka drugi član para igra ulogu 'rešavača problema'.
3. 'Osoba u potrebi' treba da predstavi svoju situaciju – objasni sa kojim zadacima se bori, koliko vremena ima na raspolaganju da ih završi, itd.
4. 'Rješatelj problema' bi tada trebao pokušati pronaći rješenja o kojima se obje strane mogu složiti - načine da podijele brigu o djeci i kućne poslove između njih, načine da olakšaju svakoj strani, itd.
5. Kada se obje strane slože, pokušajte implementirati neka od rješenja o kojima se razgovaralo u svom svakodnevnom životu!



Sažetak

Ovo učenje MODUL fokusira se na važnost Porodično blagostanja. Navodi prednosti koje donosi briga o sebi za sve članove porodice, kao i naglašava kako pravednija podjela kućnih poslova i brige o djeci između parova može smanjiti stres i poboljšati opću dobrobit. Glavna tačka obuhvaćena ovim MODUL-om je da porodice, u kojima su oba roditelja podjednako uključena u kućne aktivnosti, imaju manje disciplinskih problema.

Kada je u pitanju Porodično blagostanje, briga o sebi je neophodna za negovanje zdravog i srećnog okruženja. Briga o sebi uključuje različite aktivnosti kao što su dovoljno sna, redovno vježbanje, jedenje hranljivih obroka i bavljenje slobodnim aktivnostima. Brinući o sebi, pojedinci mogu bolje upravljati svojim nivoima stresa i postati bolje opremljeni da se brinu o drugima u okviru porodične strukture.

Pored brige o sebi, još jedna ključna komponenta za poboljšanje Porodnog blagostanja je da parovi pravednije podijele brigu o djeci i kućne poslove. Ovo pomaže ne samo da se preraspodijeli stres između oba partnera, već može i povećati komunikaciju i stvoriti zdraviju dinamiku među njima. Nadalje, istraživanje je pokazalo da ova alokacija odgovornosti rezultira manjim disciplinskim problemima u porodici jer su oba roditelja dostupnija da budu aktivni učesnici u roditeljskim odlukama.

Općenito, ovo učenje MODUL naglašava važnost Porodično blagostanja naglašavajući ulogu koju briga o sebi igra u njegovom poboljšanju, kao i ukazujući kako jednaka podjela kućnih obaveza među parovima može smanjiti nivo stresa i dovesti do bolje povezanosti između svih članova porodica Jedinica.





MODUL 7

Overparenting





MODUL 7 : Overparenting

UVOD U MODUL

Preterano roditeljstvo, poznato i kao helikoptersko roditeljstvo, sve je veći fenomen u modernom društvu. Odnosi se na roditeljski stil koji karakteriše pretjerano praćenje i kontrola života djece, često izvan onoga što je razvojno prikladno. Preterano roditeljstvo uključuje nametljiva ponašanja kao što je prisustvovanje školskim sastancima za dijete, rješavanje njegovih problema umjesto njega, donošenje odluka umjesto njega i kontrola njihovih svakodnevnih aktivnosti. Ovaj stil roditeljstva povezan je s povećanom anksioznošću kod djece, kao i lošijim radom kada je riječ o vještinama rješavanja problema i donošenja odluka.

Kroz **MODUL** ćemo naučiti:

Jedinica 1: Razumijevanje preteranog roditeljstva

- Definišite preterano roditeljstvo i razgraničite ga od prakse zdravog roditeljstva.
- Identifikujte ključne psihološke, emocionalne i razvojne efekte preteranog roditeljstva na decu.
- Prepoznajte društvene faktore i kulturne uticaje koji doprinose porastu preteranog roditeljstva.
- Razgovarajte o potencijalnim poslasticama ponašanja preteranog roditeljstva

Jedinica 2: Prepoznavanje znakova pretjeranog roditeljstva kod sebe

- Otkrijte uobičajena ponašanja i obrasce koji ukazuju na tendencije preteranog roditeljstva.
- Procijenite vlastiti stil roditeljstva i identifikujte oblasti u kojima se može dogoditi pretjerano roditeljstvo.
- Razviti samosvijest i vještine refleksije kako bi pratio i prilagođavao svoj roditeljski pristup prema potrebi.

Jedinica 3: Razvijanje roditeljskih granica za sebe i partnera.

- Uspostavite jasne i zdrave granice za promovisanje nezavisnosti i samopouzdanja kod dece.
- Sarađujte sa svojim partnerom kako biste stvorili dosljedan i uravnotežen pristup roditeljstvu.
- Implementirajte strategije za upravljanje anksioznošću i stresom roditelja koji mogu doprinijeti tendencijama preteranog roditeljstva.

Jedinica 4: Strategije za izbjegavanje zamki pretjeranog roditeljstva

- Primijenite tehnike roditeljstva zasnovane na dokazima koje podstiču odgovarajući nivo autonomije, odgovornosti i otpornosti kod djece.
- Koristite efikasne komunikacijske vještine kako biste podstakli otvoreni dijalog s djecom i odgovorili na njihove potrebe bez prekoračenja granica.
- Razvijte mrežu podrške drugih roditelja i stručnjaka za razmjenu iskustava, savjeta i resursa za prevazilaženje izazova pretjeranog roditeljstva.



Jedinica 1 : Understanding Overparenting

Studija slučaja

Studija slučaja Billyja i Amy

Nekada davno, postojala je porodica sa dvoje djece, Billyjem i Amy. Roditelji su bili izuzetno zaštitnički nastrojeni prema svojoj djeci i željeli su ih zaštititi od bilo kakve štete ili opasnosti. Svako jutro bi se pobrinuli da im djeca budu obučena u najtopliju odjeću i da su doručkovali. Takođe bi ih pratili u školu svaki dan, iako to nije bilo potrebno.

Roditelji su željeli najbolje za svoju djecu, ali zbog stalnog lebdenja i Bilija i Ejmi su se gušili. Osjećali su se kao da se ne mogu pravilno izraziti ili riskirati bez brige da će ih roditelji osuditi.

Jednog dana, Bili je zamolio svoje roditelje da naprave korak unazad i da mu daju malo prostora da sam donosi odluke dok odrasta. Njegov zahtjev je isprva uplašio roditelje, jer je značio da odustanu od nečega što je bilo tako ugodno i sigurno. Ali nakon dugog razmatranja, odlučili su da je važno njegovati nezavisnost kod svoje djece i pustiti uzde.

Grupna diskusija:

Možete li odrediti dobre i loše aspekte priče?

Kakav bi to bio uticaj na dijete i roditelje?

Šta bi mogao biti razlog za takvo ponašanje?



Prekomjerno roditeljstvo, također poznato kao helikoptersko roditeljstvo, odnosi se na roditeljski stil koji karakterizira pretjerana uključenost, kontrola i zaštita u životu djeteta. Ovo ponašanje može ometati djetetovu sposobnost da razvije nezavisnost, samopoštovanje i vještine rješavanja problema. Pretjerano roditeljstvo može dovesti do negativnih ishoda kao što su povećana anksioznost, niže samopouzdanje i poteškoće u društvenim odnosima.

Roditelji mogu prenegajati svoju djecu iz nekoliko razloga. Neki mogu osjećati pritisak da budu savršeni roditelji i vide pretjerano roditeljstvo kao način da osiguraju uspjeh svoje djece. Drugi su možda imali teško djetinjstvo i žele poštediti svoju djecu od sličnih izazova. U nekim slučajevima roditelji možda nisu svjesni negativnog utjecaja koji pretjerano roditeljstvo može imati na razvoj njihove djece.

Iako pretjerano roditeljstvo može proizaći iz ljubavi i brige za nečiju djecu, ono može imati negativne posljedice. Djeca prezaštićenih roditelja mogu se boriti sa samopoštovanjem, donošenjem odluka i vještinama rješavanja problema, te mogu iskusiti anksioznost i druge probleme mentalnog zdravlja. Uz to, preterano roditeljstvo može spriječiti djecu da razviju otpornost i vještine suočavanja koje su im potrebne za snalaženje u izazovima odraslog doba.

Važno je razumjeti koncept preteranog roditeljstva jer ono može značajno uticati na razvoj djece. Pretjerano roditeljstvo može dovesti do nedostatka povjerenja kod djece, jer mogu osjećati da će njihovi roditelji suditi i kritikovati njihove odluke. Ovo može stvoriti atmosferu u domaćinstvu punu napetosti i frustracija. Također je važno priznati da je djeci potreban prostor i sloboda da naprave vlastite greške i shvate kako se nositi s njima, jer je to dio odrastanja. Razumijevanje preteranog roditeljstva pomaže roditeljima da nauče kako da podrže svoju djecu, a da im i dalje omogućavaju prostor koji im je potreban da se razviju u samostalne odrasle osobe.

Dodatni resursi:

Izvor: Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black Hawk down?: Uspostavljanje helikopterskog roditeljstva kao različitog konstrukta od drugih oblika roditeljske kontrole tokom odraslog doba.

Vježbe

Ova vježba igranja uloga osmišljena je da pomogne učesnicima da bolje razumiju pretjerano roditeljstvo i njegove efekte na djecu.

Vježba 1:

Instrukcije:

1. Podijelite učesnike u dvije grupe: jedna grupa predstavlja roditelje, a druga predstavlja djecu.
2. Grupa roditelja treba da počne razgovorom o svojim ličnim iskustvima sa roditeljstvom, uključujući sve sklonosti koje imaju da lebde ili budu previše zaštitnički nastrojeni prema svom detetu.
3. Grupa djece bi tada trebala razgovarati o tome kako se osjeća kada su njihovi roditelji pretjerano zaštitnički nastrojeni – kao što je osjećaj ugušenosti, nesposobnosti da sami donose odluke ili nedostatka povjerenja u svoje sposobnosti.
4. Sada se obje grupe mogu okupiti na vježbi igranja uloga, u kojoj roditeljska grupa glumi primjer otvorenog roditeljstva, a dječija grupa odgovara u skladu s tim, naglašavajući kako se zbog toga osjećaju.
5. Konačno, obje grupe treba da se udruže kako bi razgovarale o tome kako izgleda idealna ravnoteža između zaštite i nezavisnosti, iz perspektive i roditelja i djeteta.



Vježba 2: Prepoznavanje scenarija pretjeranog roditeljstva

Instrukcije:

1. Podijelite učesnike u male grupe od 3-4 osobe.
2. Distribuirajte listu od 5-7 hipotetičkih scenarija roditeljstva koji uključuju i preterano roditeljstvo i primjere uravnoteženog roditeljstva.
3. Zamolite svaku grupu da identifikuje koji scenariji oslikavaju preterano roditeljstvo i objasni zašto smatraju da je ponašanje pretjerano ili štetno za razvoj djeteta.
4. Ostavite 10-15 minuta za diskusiju unutar grupa.
5. Ponovo okupite grupe i neka svaka grupa podijeli svoje nalaze. Potaknite kolektivnu diskusiju o posljedicama pretjeranog roditeljstva na osnovu ponuđenih scenarija



Jedinica 2 : Identifying signs of Overparenting in oneself

Studija slučaja

Studija slučaja: Samorefleksije roditelja helikoptera

Priča: Tomova realizacija

Tom, odani tata koji je ostao kod kuće, uvijek se ponosio svojim bliskim odnosom sa svojom kćerkom Lily. Od trenutka kada se rodila, on je bio odlučan da bude njeno svjetlo vodilja i da pruži nepokolebljivu podršku. Tom je vjerovao da će njegovo stalno prisustvo osigurati Lilyin uspjeh u svim oblastima njenog života, pa je aktivno učestvovao u njenim školskim događajima, pratio njena prijateljstva, pa čak i svakodnevno pomagao u izradi domaćih zadataka.

Kako je Lily ušla u srednju školu, počela je da se bori sa samostalnom donošenjem odluka. U velikoj meri se oslanjala na očevo vođstvo i bilo joj je teško da se nosi sa situacijama u kojima Tom nije bio prisutan. Njeni učitelji su primijetili Lilyin nedostatak samopouzdanja i postali zabrinuti zbog njene sposobnosti da se prilagodi i raste. Jednog dana, Tom je dobio poziv da prisustvuje roditeljskom seminaru u Lilynoj školi. Radoznao i željan da nauči nove tehnike roditeljstva, odlučio je da učestvuje. Seminar mu je otvorio oči za koncept preteranog roditeljstva i negativne efekte koje ono može imati na razvoj djeteta



Tom je počeo razmišljati o svom roditeljskom stilu i shvatio da je njegova stalna uključenost u Lilyin život sprječava da razvije ključne životne vještine. Njegovi dobronamjerni postupci zapravo su nanijeli više štete nego koristi.

Odlučan da se promijeni, Tom je krenuo na put samousavršavanja. Počeo je tako što je Lily dao više mogućnosti Jedinici da sama donosi odluke i samostalno rješava probleme. Napravio je korak unazad i dozvolio joj da se kreće svojim putem, pružajući smjernice samo kada je to potrebno.

Pitanja za diskusiju:

1. Koja specifična ponašanja ili obrasci u Tomovom roditeljskom stilu ukazuju na tendencije preteranog roditeljstva?
2. Kako Tom može efikasno procijeniti i prilagoditi svoj roditeljski pristup kako bi podstakao veću nezavisnost i vještine donošenja odluka kod Lily?
3. Koji resursi ili sistemi podrške mogu pomoći Tomu da dugoročno održi zdrav stil roditeljstva?



UVOD

Zašto je ova Jedinica važna

Roditeljstvo je jedna od najnagrađivanijih, ali i najizazovnijih uloga koje neko može preuzeti. Iako je instinkt za zaštitom i zbrinjavanjem vašeg djeteta prirodan, ključno je uspostaviti ravnotežu kako biste bili sigurni da ne ugušite rast vašeg djeteta. Ova Jedinica je dizajnirana da služi kao ogledalo, odražavajući suptilne i ne tako suptilne načine na koje možda budete Overparenting.

Tanka linija između njege i prekomjerne brige

Lako je preći granicu od brižnog roditeljstva u carstvo preteranog roditeljstva, posebno u svijetu ispunjenom neizvjesnostima i pritiscima. UVOD ove Jedinice ima za cilj da postavi teren za duboko zaron u razumevanje ove delikatne ravnoteže. Pomoći će vam da prepoznate kada bi vaši dobronamjerni postupci mogli donijeti više štete nego koristi.

Šta ćete dobiti

Do kraja ove Jedinice, bićete opremljeni znanjem i alatima za identifikaciju znakova preteranog roditeljstva u sebi. Ovo je prvi korak ka negovanju zdravijeg, nezavisnijeg odnosa sa vašim djetetom. Također ćete steći uvid u psihološke okidače i društvene faktore koji često dovode do pretjeranog roditeljstva, osnažujući vas da napravite informirane promjene u svom roditeljskom stilu.

Koji su znaci preteranog roditeljstva?

UVOD do znakova

Prije nego što se upustimo u strategije promjene, bitno je prepoznati ponašanja koja čine preterano roditeljstvo. Ovi znakovi su često suptilni i lako se mogu zamijeniti sa marljivim roditeljstvom. Međutim, oni mogu imati dugoročne negativne posljedice i na roditelje i na dijete.

Znakovi

Stalni nadzor: Uvek lebdite oko svog deteta, čak i kada je ono sposobno da radi stvari samo.

Donošenje odluka: Donošenje svih odluka za svoje dijete, od toga šta će nositi do aktivnosti u kojima treba učestvovati, bez konsultacija s njim.

Rješavanje problema: Uključite se u rješavanje svih problema vašeg djeteta, čak i kada ono može samo da se nosi sa situacijom.

1. Prekomjerno planiranje: Ispunite dan vašeg djeteta strukturiranim aktivnostima, ostavljajući malo ili nimalo vremena za slobodnu igru ili opuštanje.
2. Visoka očekivanja: Postavljanje nerealno visokih standarda i očekivanja za akademski učinak, sport ili druge aktivnosti vašeg djeteta.
3. Emocionalna ovisnost: Ohrabrite ili dopustite vašem djetetu da postane previše oslonjeno na vas za emocionalnu podršku do tačke u kojoj se bore da upravljaju vlastitim emocijama.
4. Nedostatak odgovornosti: Nedopuštanje vašem djetetu da se suoči s prirodnim posljedicama svojih postupaka ometa njihovo razumijevanje odgovornosti.
5. Nametljivost: Neprestano zadiranje u lični život vašeg djeteta, uključujući prijateljstva, veze i akademski uspjeh.

Psihološke osnove

Razumijevanje psihologije iza ovih znakova je ključno. Često, pretjerano roditeljstvo proizlazi iz roditeljskih anksioznosti, strahova ili prošlih iskustava. To također može biti podstaknuto društvenim pritiscima koji izjednačavaju intenzivnu uključenost roditelja s dobrim roditeljstvom.

The Impact

Iako ova ponašanja mogu proizaći iz ljubavi i brige, ona mogu dovesti do niza negativnih ishoda za dijete, uključujući nisko samopoštovanje, loše vještine rješavanja problema i emocionalnu ovisnost. Štaviše, to može zaoštriti odnos roditelja i djeteta i dovesti do izgaranja kod roditelja.



Psihološki okidači za pretjerano roditeljstvo

Psihologija preteranog roditeljstva

Razumijevanje psiholoških faktora koji doprinose preteranom roditeljstvu može ponuditi vrijedan uvid u to zašto i kako to spriječiti. Neki uobičajeni psihološki pokretači uključuju:

- Roditeljska anksioznost: Strah od toga da je svijet opasno mjesto može dovesti do toga da roditelji postanu pretjerano zaštitnički nastrojeni.
- Problemi kontrole: Neki roditelji mogu imati problema s kontrolom koji proizlaze iz njihovog odgoja ili nesigurnosti.
- Pritisak vršnjaka: Društveni pojam "držati korak sa Jonesovim" može pritisnuti roditelje da budu pretjerano uključeni u život svog djeteta.
- Neispunjene ambicije: Ponekad roditelji žive posredno kroz svoju djecu, gurajući ih da postignu ono što nisu mogli.

Buduće tehnike prevencije

Samosvijest: Prvi korak u sprječavanju pretjeranog roditeljstva je prepoznavanje znakova u sebi. Redovna samorefleksija može vam pomoći da postanete svjesniji svog ponašanja.



2. **Postavite granice:** Postavite jasne granice koje omogućavaju vašem djetetu da istražuje, pravi greške i uči iz njih.
3. **Posavjetujte se sa svojim djetetom:** Uključite svoje dijete u procese donošenja odluka koji odgovaraju njegovom uzrastu. Ovo podstiče nezavisnost i veštine donošenja odluka.
4. **Potražite stručnu pomoć:** Ako vam je teško promijeniti stil roditeljstva, razmislite o traženju savjeta psihologa ili trenera roditeljstva.
5. **Komunikacijska podrška:** Pridružite se roditeljskim forumima ili community grupama gdje možete dijeliti iskustva i učiti od drugih.
6. **Obrazujte se:** Čitajte knjige, članke i istraživanja o uravnoteženim stilovima roditeljstva i negativnim uticajima preteranog roditeljstva.

Alati za samoprocjenu

Dostupni su različiti alati za samoprocjenu i upitnici koji pomažu roditeljima da identifikuju svoje sklonosti prema preteranom roditeljstvu. Ovi alati često uključuju niz pitanja koja procjenjuju vaš nivo uključenosti u različite aspekte života vašeg djeteta.

Važnost samorefleksije

Samorefleksija je moćan alat za prepoznavanje znakova preteranog roditeljstva. Roditelji bi trebali sebi postaviti pitanja kao što su:

- "Da li ja donosim odluke za svoje dijete koje bi ono moglo donijeti samo?"
- "Da li se osećam anksiozno kada se moje dete suoči sa izazovima bez moje intervencije?"
- "Postavljam li zdrave granice sebi i svom djetetu?"

Strategije za promjene

1. Prepoznavanje znakova
2. Prepoznavanje znakova preteranog roditeljstva je ključno za pozitivne promjene.
Evo nekih uobičajenih znakova:
3. Mikroupravljanje: Stalno nadgledanje svakog detalja u životu vašeg djeteta, od domaće zadaće do prijateljstva.
4. Prekoračenje rasporeda: popunjavanje kalendara vašeg djeteta aktivnostima, ne ostavljajući vremena za slobodnu igru ili opuštanje.
5. Pretjerana briga: Pretjerana zabrinutost za dobrobit vašeg djeteta do te mjere da utiče na vaše mentalno zdravlje.

4. **Nedostatak povjerenja:** Ne dopuštati svom djetetu da pravi greške i uči iz njih, pokazujući nedostatak povjerenja u svoje prosuđivanje.

5. **Visoki nivoi zavisnosti:** Ako vaše dijete ne može donositi odluke bez konsultacije s vama, to je znak pretjeranog roditeljstva.

Dalje čitanje i resursi

Za dublje razumijevanje, preporučuju se sljedeći resursi:

- Povezanost između preteranog roditeljstva, komunikacije između roditelja i deteta i osobina prava i prilagođavanja kod odrasle dece
- Knjiga: "Kako odgajati odraslu osobu: oslobodite se zamke pretjeranog roditeljstva i pripremite svoje dijete za uspjeh" Julie Lythcott-Haims

Izvor: Segrin, C., Wozidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). Povezanost između preteranog roditeljstva, komunikacije roditelj-dijete i osobina prava i adaptacije kod odrasle djece. *Porodični odnosi*, 61(2), 237-252. Link: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>

Postoje četiri široko istražena stila roditeljstva: autoritativni, permisivni, autoritarni i zanemarujući. Stilovi se kreću od kontrolirajućih do nezahitjivih i od hladnih i nereagirajućih do ljubavnih i prijemljivih. Posljednjih godina, previše angažirani roditelji prisutni su u svakom aspektu života svog djeteta i često se nazivaju petim stilom. Oni su također poznati kao roditelji za snijeg ili helikoptere.

<https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE>



Vježba: Časopis za samorefleksiju

Upute: Pogledajte video (<https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE>)

1. Dajte svakom učesniku dnevnik ili svesku.
2. Zamolite učesnike da provedu 15-20 minuta razmišljajući o sopstvenom roditeljskom ponašanju, posebno fokusirajući se na slučajeve u kojima su možda ispoljili tendencije preteranog roditeljstva.
3. Podstaknite učesnike da razmisle o osnovnim razlozima njihovog ponašanja preteranog roditeljstva, kao što su lične anksioznosti, društvena očekivanja ili prošla iskustva.
4. Zamolite učesnike da zapišu najmanje tri koraka koje mogu preduzeti kako bi odgovorili na svoje tendencije preteranog roditeljstva i promovisali uravnoteženiji pristup roditeljstvu.
5. Opciono: Pozovite učesnike da podijele svoja razmišljanja i korake akcije s grupom, podstičući podržavajuću i otvorenu diskusiju.



Jedinica 3 : Setting Healthy Boundaries as Parents Between Yourself and Your Partner and Learning Self-Care Strategies

Studija slučaja

Priča: Pronalaženje ravnoteže

Emma i John Johnson u braku su bili deset godina i imali dvoje male djece, Lucy i Maxa. Par se nalazio u čestim nesuglasticama oko svog roditeljskog pristupa od trenutka kada su njihova djeca rođena. Emma na kraju je bio previše oprezan i zaštitnički nastrojen, dok je John vjerovao u opušteniji pristup.

Njihovi suprotstavljeni stilovi stvarali su napetost u njihovom odnosu i konfuziju za njihovu djecu, koja su dobijala pomiješane poruke o tome šta se od njih očekuje. Johnsonovi su znali da moraju pronaći rješenje, pa su potražili pomoć porodičnog terapeuta.

Uz vođstvo terapeuta, Emma i John su počeli shvaćati važnost uspostavljanja jasnih roditeljskih granica i saradnje na dosljednom roditeljskom pristupu. Naučili su da efikasnije komuniciraju i pronalaze zajednički jezik, prepoznajući da je njihovoj djeci potreban balans između zaštite i autonomije.

Zajedno su radili na postavljanju granica koje su Lucy i Maxu omogućile da istraže svoja interesovanja, prave greške i uče iz svojih iskustava, istovremeno osiguravajući njihovu sigurnost i dobrobit. Čineći to, Johnsonovi su stvorili uravnoteženije i skladnije domaćinstvo, njegujući nezavisnost i otpornost svoje djece.

Pitanja za diskusiju:

1. Kako roditelji mogu efikasno sarađivati na uspostavljanju dosljednih i uravnoteženih roditeljskih granica za svoju djecu?
2. Koje posebne granice se mogu uspostaviti kako bi se osiguralo da djeca razviju zdrav osjećaj nezavisnosti i samopouzdanja?
3. Kako roditelji mogu upravljati svojom anksioznošću i stresom kako bi izbjegli sklonosti preteranog roditeljstva?
4. Koju ulogu može imati otvorena komunikacija u održavanju zdravih roditeljskih granica u porodici?
5. Kako roditelji mogu upravljati razlikama u svom odgoju ili kulturnom porijeklu kada uspostavljaju roditeljske granice?

Uspostavljanje zdravih granica između roditelja u odgoju djeteta ključno je za održavanje uravnoteženog i skladnog porodičnog okruženja. Ove granice pomažu u osiguravanju dosljednosti u roditeljskim stilovima, minimiziraju sukobe i promoviraju djetetovo emocionalno blagostanje. Evo nekoliko strategija za stvaranje zdravih granica između roditelja:

1. Otvorena komunikacija: Održavajte stalni dijalog sa svojim partnerom o roditeljskim odlukama, očekivanjima i granicama. Otvoreno podijelite svoje misli i brige i saslušajte gledišta jedni drugih kako biste postigli međusobno razumijevanje.
2. Poštujte razlike u roditeljstvu: Priznajte da svaki roditelj može imati različite pristupe, vrijednosti ili uvjerenja o odgoju djeteta. Razgovarajte o ovim razlikama s poštovanjem i pronađite zajednički jezik kako biste stvorili jedinstveni front u roditeljstvu.
3. Saradujte u donošenju odluka: zajedno donosite važne odluke o roditeljstvu, uzimajući u obzir doprinos i mišljenja oba roditelja. Osigurajte da oba roditelja imaju riječ u postavljanju granica, očekivanja i posljedica za dijete.
4. Podržite uloge jedni drugih: Prepoznajte i poštujte jedinstvene doprinose i uloge jedni drugih u podizanju djeteta. Ohrabrujte i podržavajte jedni druge u ispunjavanju ovih uloga bez prekoračenja ili potkopavanja autoriteta jedni drugih.
5. Uspostavite rutinu i dosljednost: Kreirajte rutine i rasporede za svoje dijete koje se oba roditelja slažu i koje se mogu dosljedno pridržavati. Ovo pomaže da se detetu obezbedi stabilno i predvidljivo okruženje.
6. Razvijte strategiju za rješavanje sukoba: Uspostavite proces za rješavanje neslaganja ili konflikata oko pitanja roditeljstva. Ovo može uključivati kompromise, traženje savjeta od pouzdanih izvora ili korištenje "tajm-auta" da se ohladi prije ponovnog razmatranja diskusije.
7. Prilagodite i prilagodite granice: Kako dijete raste i njegove potrebe se mijenjaju, budite otvoreni za ponovno razmatranje i prilagođavanje roditeljskih granica. Održavajte linije komunikacije otvorene i budite spremni prilagoditi se novim situacijama i izazovima.
8. Dajte prioritet brizi o sebi i odnosu: Osigurajte da oba roditelja odvoje vrijeme za brigu o sebi i njegovanje odnosa u paru. Snažno partnerstvo pruža čvrstu osnovu za efikasno roditeljstvo.

Uspostavljanjem roditeljskih granica i negovanjem otvorene komunikacije, roditelji mogu stvoriti zdravo i podržavajuće okruženje za rast i razvoj svoje djece istovremeno izbjegavajući zamke preteranog roditeljstva.

Strategije brige o sebi su neophodne za roditelje i staratelje koji žele da budu zdravi i prisutni za svoju decu. Briga o sebi ne znači prepuštanje sebi, već bavljenje aktivnostima koje njeguju fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno zdravlje. Stres, umor i izgaranje mogu biti uobičajeni problemi s kojima se roditelji suočavaju dok nastoje brinuti o svojoj porodici. Zato je važno naučiti strategije samopomoći koje vam mogu pomoći da upravljate stresom i održite svoju energiju kako biste mogli biti najbolji roditelj ili negovatelj koji možete biti.

Načini prakticiranja brige o sebi:

- Roditelji i staratelji moraju koristiti strategije samopomoći kako bi bili zdravi i prisutni svojoj djeci.
- Dovoljno sna je neophodno za fizičko, intelektualno, emocionalno i psihičko blagostanje; pomaže kod nivoa energije, koncentracije, vještina rješavanja problema i raspoloženja.
- Fizička aktivnost poput laganog istezanja ili zajedničkog hodanja po parku može pomoći izbacivanju hormona stresa iz tijela dok oslobađa endorfine koji poboljšavaju cjelokupno blagostanje.
- Postavljanje granica između sebe i drugih koji mogu zahtijevati vašu pažnju spriječit će ogorčenost ili iscrpljenost zbog prevelike posvećenosti.
- Pravljenje pauza tokom dana daje roditeljima vremena da se napune prije nego što se pozabave bilo kojim drugim obavezama kasnije u toku dana; traženje zabavnih aktivnosti poput zajedničkog pohađanja časa likovne kulture potiče kreativne mogućnosti i za roditelje/djete!



Vježba 1: Kreiranje roditeljskog sporazuma

Instrukcije:

1. Zamolite učesnike da se upare, po mogućnosti sa svojim roditeljskim partnerom ili kolegom roditeljem koji ima slične probleme.
2. Dajte svakom paru listu uobičajenih roditeljskih situacija koje mogu zahtijevati granice, kao što su vrijeme ispred ekrana, društvene aktivnosti, domaći i kućni poslovi.
3. Uputite parove da razgovaraju o svakoj situaciji i uspostave odgovarajuće granice koje promoviraju djetetovu autonomiju, nezavisnost i emocionalno blagostanje.
4. Ohrabrite parove da razmotre svoje individualne stilove i vrednosti roditeljstva, kao i sve kulturne ili lične faktore koji mogu uticati na njihove odluke.
5. Ostavite 20-30 minuta za diskusiju i stvaranje dogovora. Opciono: Pozovite parove da podijele svoje dogovore s grupom i razgovaraju o razlozima iza svojih izbora.

Vježba 2: Vježba igranja uloga za roditelje koji uče samopomoć

Dva roditelja razgovaraju o važnosti brige o sebi, ali majka ima problema da shvati zašto bi trebalo da daje prednost brizi o sebi. Otac objašnjava da im pauze i aktivnosti mogu pomoći da ostanu zdravi, i psihički i fizički.

Par tada treba vremena da osmisli različite aktivnosti koje bi mogle biti uključene u njihov svakodnevni život kao način prakticiranja brige o sebi. Neki primjeri uključuju odlazak u šetnju ili trčanje, čitanje knjige, stvaranje umjetnosti, slušanje muzike, pisanje u dnevnik, praktikovanje joge ili meditacije ili samoće.

Nakon što zajedno naprave akcioni plan o tome kako mogu uključiti brigu o sebi u svoj svakodnevni život, igraju ulogu scenarija u kojem je jedan od njih odvojio malo vremena iz dana da prakticira aktivnost koja ih hrani.

Nakon toga razgovaraju o tome kako su se osjećali i kako je ova pauza poboljšala njihovo opće stanje.

Jedinica 4 : Strategies for avoiding the pitfalls of Overparenting

Studija slučaja

Studija slučaja: Tranzicija porodice Smith od prekomjernog roditeljstva do uravnoteženog roditeljstva

Porodica Smith, koju su činili roditelji Karen i David i njihovo troje djece, Sarah, Emily i James, oduvijek je bila usko povezana grupa. Karen i David su se ponosili svojim bliskim odnosima sa svojom djecom i uključenošću u svaki aspekt njihovog života. Međutim, porodica se suočila s neočekivanim izazovom kada je Sarah otišla na koledž.

Sarah se borila da se prilagodi svom novom okruženju, nedostajala joj je neovisnost i vještine rješavanja problema kako bi se snalazila u fakultetskom životu. Shrvana i nostalgična, često je zvala roditelje za savjet i podršku. Karen i David, zabrinuti zbog borba svoje kćeri, Karen i David počeli su razmišljati o svom roditeljskom stilu i njegovom utjecaju na Sarinu sposobnost da se nosi s novim izazovima.

Prepoznavši da je njihovo preterano roditeljstvo nehotice naškodilo Sari, Smithovi su odlučili da je vrijeme za promjenu. Istraživali su i pohađali roditeljske radionice, gdje su učili o važnosti njegovanja nezavisnosti, otpornosti i autonomije kod svoje djece.

Sa novim saznanjima i novom perspektivom, Karen i David su počeli da uvode promene u svom roditeljskom pristupu. Počeli su tako što su dozvolili svojoj mlađoj djeci, Emily i Jamesu, da samostalno donose više odluka i ohrabрили ih da preuzmu odgovornost za svoje postupke. Također su se fokusirali na poboljšanje komunikacije sa svojom djecom tako što su podsticali otvorene i iskrene razgovore o njihovim osjećajima, potrebama i brigama.

Pitanja za diskusiju:

- Koje tehnike roditeljstva zasnovane na dokazima mogu pomoći roditeljima da izbjegnu pretjerano roditeljstvo i promoviraju zdrav razvoj djeteta?
- Kako poboljšana komunikacija unutar porodice može doprinijeti uspjehu uravnoteženog roditeljskog pristupa?
- Kakvu ulogu imaju mreže podrške, kao što su drugi roditelji, nastavnici ili stručnjaci, u pomaganju roditeljima da održe uravnotežen stil roditeljstva?
- Kako roditelji mogu potaknuti svoju djecu da razviju vještine rješavanja problema i otpornost uz pružanje smjernica i podrške?
- Kako roditelji mogu njegovati osjećaj autonomije i odgovornosti kod svoje djece bez pretjeranog roditeljstva?



Strategije za izbjegavanje Preteranog roditeljstva uključuju promoviranje autonomije djeteta, podsticanje vještina rješavanja problema i podsticanje otvorene komunikacije unutar porodice. Mreže podrške kao što su drugi roditelji, nastavnici i stručnjaci također mogu pomoći roditeljima da održe uravnotežen pristup roditeljstvu. Izbjegavajući pretjerano roditeljstvo, roditelji mogu negovati samopouzdanje svoje djece, otpornost i cjelokupno emocionalno blagostanje.

1. Promovirajte nezavisnost: Ohrabrite svoju djecu da sama rade stvari, čak i ako griješe. To može uključivati jednostavne zadatke kao što je čišćenje njihove sobe ili složenije zadatke kao što je vođenje domaće zadaće. Kroz pokušaje i greške djeca uče i razvijaju se.

2. Omogućite prirodne posljedice: Ovo može biti teško za roditelje, jer je naš instinkt često da zaštitimo svoju djecu od povrede ili razočaranja. Međutim, doživljavanje posljedica svojih postupaka pomaže djeci da nauče odgovornost i priprema ih za stvarni svijet.

3. Postavite granice: Uspostavite jasne i dosljedne granice. Ovo se ne odnosi samo na pravila za djecu, već i na ograničenje uključenosti roditelja u aktivnosti djeteta.

4. Ohrabrite rješavanje problema: Umjesto da rješavate probleme za svoje dijete, vodite ga kroz proces da sami pronađu rješenja. To im može pomoći da razviju vještine kritičkog razmišljanja i otpornosti.

5. Potvrdite osjećaje, ne popravljajte ih: Ako je vaše dijete uznemireno, važno je potvrditi njegova osjećanja i pružiti emocionalnu podršku, umjesto da odmah pokušavate riješiti problem. To ih može naučiti da je u redu imati negativna osjećanja i da mogu efikasno upravljati njima.

6. Vježbajte brigu o sebi: Roditelji također treba da vode računa o svom fizičkom i mentalnom zdravlju. Ovo ne samo da modelira dobro ponašanje za samozbrinjavanje djece, već također osigurava da su roditelji u dobroj poziciji da pruže efikasnu brigu i usmjeravanje.

7. Otvorena komunikacija: negujte okruženje u kojem se vaše dijete osjeća ugodno izražavajući svoje misli, ideje i brige. To ih potiče da samostalno razmišljaju i pomaže vam da bolje razumijete njihove potrebe.

8. **Obrazujte se o razvoju djeteta:** Razumijevanje ponašanja i sposobnosti prikladnih za uzrast vašeg djeteta može spriječiti nepotrebnu intervenciju i promovirati odgovarajuća očekivanja.

9. **Poštujte njihovu privatnost:** Kako vaše dijete raste, trebat će mu više privatnosti. Poštivanje ove potrebe podstiče povjerenje i njeguje nezavisnost.

10. **Potražite stručno vodstvo:** Ako niste sigurni u svoj pristup roditeljstvu, razmislite o traženju savjeta od psihologa, savjetnika ili drugog stručnjaka za mentalno zdravlje. Oni mogu pružiti uvid i praktične strategije kako bi se osiguralo da podržavate razvoj vašeg djeteta bez pretjeranog roditeljstva.



Strategije za efikasnu komunikaciju sa drugim prezaštićenim roditeljima

Razumijevanje načina razmišljanja

- Empatija: Shvatite da roditelji koji su previše zaštitnički nastrojeni često djeluju iz ljubavi i brige za svoju djecu, čak i ako su njihove metode kontraproduktivne.
- Zajednička osnova: Identifikujte zajedničke brige i iskustva kao polaznu tačku za smislen dijalog.

Komunikacijske tehnike

1. Aktivno slušanje: Posvetite drugom roditelju punu pažnju i ne prekidajte ga dok govori.
2. Jezik bez osude: Koristite neutralan jezik kako biste izbjegli da se drugi roditelj osjeća defanzivno. Na primjer, recite "Primijetio sam da smo oboje skloni da budemo veoma uključeni u živote naše djece", umjesto "Gušite svoje dijete".
3. Otvorena pitanja: Koristite pitanja koja zahtijevaju više od odgovora 'da' ili 'ne' da biste podstakli dublji razgovor.
4. Budite iskreni, ali taktični: Podijelite svoja iskustva i izazove sa Overparentingom, ali pazite da ne kritikujete metode drugog roditelja.

Izgradnja mreže podrške

1. Roditeljske grupe: Razmislite o pridruživanju ili stvaranju roditeljske grupe fokusirane na uravnotežene roditeljske stilove.
2. Online forumi: Online communityes mogu ponuditi anonimnost i širok spektar perspektiva.
3. Edukativne radionice: Pozovite druge roditelje da prisustvuju radionicama ili seminarima o uravnoteženom roditeljstvu. Ovo može poslužiti kao neutralna osnova za diskusiju i učenje.

Postavljanje granica

1. Poštujte razlike: Različiti stilovi roditeljstva je u redu; ključ je poštovati izbore jedni drugih.
2. Slažete se da se ne slažete: Ponekad nećete postići konsenzus, i to je u redu. Najvažnije je održati dijalog sa poštovanjem.
3. Znajte kada da se povučete: Ako diskusije postanu previše burne ili neproduktivne, možda bi bilo najbolje da napravite pauzu i kasnije ponovo pogledate razgovor.

Vježbe

Vježba: Scenariji roditelj-dijete igranje uloga

Instrukcije:

1. Podijelite učesnike u parove, pri čemu jedna osoba preuzima ulogu roditelja, a druga kao dijete.
2. Dajte svakom paru listu od 3-4 hipotetička scenarija koji obično uključuju preterano roditeljstvo, kao što je dijete koje se bori s domaćim zadatkom, doživljava društveni sukob ili suočavanje sa razočaravajućom situacijom.
3. Uputite "roditelja" da odgovori na scenario koristeći uravnotežen pristup roditeljstva, fokusirajući se na promicanje autonomije, rješavanja problema i otpornosti kod "djeteta".
4. Ostavite 5-7 minuta za svaki scenario, a zatim neka parovi zamijene uloge i ponovite proces s novim scenarijima.
5. Nakon dovršetka igranja uloga, okupite grupu kako bi se izjasnili i razgovarali o strategijama koje se koriste da se izbjegne pretjerano roditeljstvo i izazovima s kojima se susreće tokom vježbe.



Sažetak

Ovo učenje MODUL ima za cilj da educira mlade odrasle o opasnostima preteranog roditeljstva i pruži strategije za njegovo izbjegavanje. Pokriva četiri glavne teme: razumijevanje preteranog roditeljstva i njegovih efekata na djecu, prepoznavanje znakova prevelikog roditeljstva kod sebe, razvijanje roditeljskih granica za sebe i partnera i istraživanje strategija za izbjegavanje zamki prevelikog roditeljstva.

Kroz teorijsko znanje, studije slučaja i praktične Vježbe, polaznici će naučiti da razlikuju roditeljstvo i preterano roditeljstvo, prepoznaju negativne posljedice na djetetovo samopoštovanje i porodičnu dinamiku, te razumiju psihološku pozadinu i tehnike prevencije preteranog roditeljstva.

Uključujući se u samorefleksiju, igranje uloga i grupne diskusije, učesnici će razviti vještine potrebne da prepoznaju znakove preteranog roditeljstva u sebi, da se nose s ovim tendencijama i spriječe buduće pojave. MODUL također naglašava važnost uspostavljanja roditeljskih granica i njegovanja otvorene komunikacije sa svojim partnerom i drugim roditeljima.

Po završetku ovog MODUL-a, učesnici će biti bolje opremljeni za promoviranje uravnoteženog roditeljskog pristupa koji podstiče dječju nezavisnost, otpornost i emocionalno blagostanje, što u konačnici dovodi do zdravije i ispunjenije porodične dinamike.





SAŽETAK PROGRAMA

Zaključak i posljednje riječi

Ovaj program obuke sastoji se od 7 MODUL-a i 28 Jedinica.

MODUL 1 - Razbijanje stereotipa: ima za cilj razumijevanje važnosti Razbijanje stereotipa i promoviranje jednakog roditeljstva kod kuće.

MODUL 2 - Podjela odgovornosti: daje prijedloge kako stvoriti pravičnu ravnotežu između partnera.

MODUL 3 - Jednake mogućnosti za rad i slobodno vrijeme: ima za cilj pružanje podrške porodicama, omogućavajući im da osiguraju da oba roditelja mogu pristupiti smislenim i produktivnim aktivnostima izvan kuće.

MODUL 4 - Domaća saradnja: ima za cilj naučiti mlade odrasle o važnosti Domaća saradnje za stvaranje uspješnog roditeljskog partnerstva.

MODUL 5 - Dobri uzori: proučava i odražava različite uloge koje roditelj može imati.

MODUL 6 - Porodično blagostanje: bavi se kako izgraditi čvrste međusobne odnose uz istovremeno pružanje dovoljno emocionalne podrške i smjernica svojoj djeci.

MODUL 7 – Preterano roditeljstvo: ovaj MODUL se fokusira na sve veći fenomen u modernom društvu koji se odnosi na roditeljski stil koji karakteriše pretjerano praćenje i kontrola života djece.



Kako nas pronaći

- **JUMPIN HUB:** jumpinhub@gmail.com; <https://jumpinhub.com>, Portugal
- **COACHING BULGARIA ASSOCIATION:** galena.robeva@ragina.net, www.coachingbulgaria.com, Bulgaria
- **LIFE4YOU:** life.reborn82@gmail.com, Slovenia
- **EDUKOPRO:** tmuamer@gmail.com, <https://www.edukopro.com>, Bosnia And Herzegovina
- **PI YOUTH ASSOCIATION:** youth.network@pigenklikdernegi.org, www.pigenklikdernegi.org, Türkiye
- **VEZİRKÖPRÜ DOĞA VE SPOR TUTKUNLARI:** bulentcam55@hotmail.com, https://www.instagram.com/ve_dost/, Türkiye
- **EDUCATION IN PROGRESS:** management@educationinprogress.eu, www.educationinprogress.eu, Spain
- **SMART IDEA:** igor.razbornik@gmail.com, <https://projectswith-igor.eu/>, Slovenia





Odricanje od odgovornosti: Finansira Evropska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.



**Co-funded by
the European Union**

© 2019. This work is openly licensed via CC BY-NC-ND 4.0.