

Čimbenici povezani s prilagodbom budućih roditelja na roditeljstvo

Palavra, Vedrana

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:397487>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-24**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za zdravstvene studije
Sveučilišni prijediplomski studij
Sestrinstvo

Vedrana Palavra

**Čimbenici povezani s prilagodbom budućih roditelja
na roditeljstvo**

Završni rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za zdravstvene studije
Studij sestrinstva

Čimbenici povezani s prilagodbom budućih roditelja na roditeljstvo

Završni rad

Student/ica:
Vedrana Palavra

Mentor/ica:
Doc. dr. sc. Marija Ljubičić

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Vedrana Palavra**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Čimbenici povezani s prilagodbom budućih roditelja na roditeljstvo** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 2024.

Sažetak

Roditeljstvo predstavlja jedinstveno iskustvo obilježeno brojnim izazovima. Najvažnija je životna uloga koja između ostalog, obuhvaća skup roditeljskih vještina u svrhu skrbi i odgoja djeteta. Rano povezivanje s djetetom započinje već u trudnoći, tako da se roditelji već tada počinju pripremati za tu zahtjevnu ulogu. Za oba roditelja, roditeljstvo je vrlo izazovno razdoblje obilježeno različitim fazama prilagodbe i stilovima roditeljstva. Roditelji koji ranije započinju pripreme, lakše se i brže prilagođavaju roditeljstvu te imaju nižu razinu stresa, straha i anksioznosti.

Prilagodba na roditeljstvo je dinamičan proces koji ima važnu ulogu u razvijanju osjećaja kompetentnosti roditelja. Proces prilagodbe nije konstantan i ovisi ne samo o roditeljstvu samom po sebi, nego i o brojnim čimbenicima koji mogu utjecati na njegovu modifikaciju. Roditelji imaju veliku ulogu u skrbi za dijete pa se način prilagodbe roditelja toj ulozi može odraziti na rast i razvoj djeteta, njegovo ponašanje i razvoj osobnosti. Svaki roditelj prilagođava se ulozi roditelja na jedinstveni način. Pri tome, odgojni roditeljski stil kao način interakcije između roditelja i djeteta može biti autoritativni, autoritarni, popustljivi i indiferentni. Proces prilagodbe i način nošenja s izazovima roditeljstva usko se vezuju uz razvoj roditeljskog stila. Roditeljski stil ne mora biti isti u oba roditelja i ima važan utjecaj na odgoj djeteta i djetetovo ponašanje.

U ovom radu opisati će se čimbenici koji utječu na prilagodbu na roditeljstvo, s posljedičnim razvijanjem stila roditeljstva. Poseban značaj staviti će se na ulogu medicinske sestre u prilagodbi roditelja na roditeljstvo.

Ključne riječi: roditeljstvo, prilagodba, dijete, roditeljski stil, medicinska sestra

Summary

Factors related to parents' adjustment to parenthood

Parenthood is a unique experience characterized by numerous challenges. It is the most important role in life, involving, among other things, a range of parenting skills for the care and upbringing of a child. Early bonding with the child begins during pregnancy, so parents are already preparing for this demanding role. For both parents, parenthood is a very challenging time, characterized by different adjustment phases and parenting styles. Parents who start preparing earlier adapt more easily and quickly to parenthood and suffer less stress, anxiety, and restlessness.

Adaptation to parenthood is a dynamic process that plays an important role in the development of parents' sense of competence. The adjustment process is not constant and depends not only on parenting itself, but also on numerous factors that can influence its change. Parents play an important role in the care of the child, and the way in which parents adapt to this role can affect the child's growth and development, behavior, and personality development. Each parent adapts to the parenting role in a unique way. At the same time, the parenting style as a way of interacting between parents and children can be authoritative, authoritarian, permissive, and indifferent. The process of adaptation and the way in which the challenges of parenting are dealt with are closely linked to the development of the parenting style. The parenting style does not have to be the same for both parents and has an important influence on the child's upbringing and behavior.

This thesis describes the factors that influence adaptation to parenthood and the resulting development of parenting style. Particular attention is paid to the role of the nurse in parents' adjustment to parenting.

Key words: parenting, adjustment, child, parenting style, nurse

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Roditeljstvo	2
2.1. Faze roditeljstva	3
2.2. Roditeljstvo kroz povijest.....	4
3. Roditeljski stilovi	6
4. Osobine uspješnih roditelja	9
5. Prilagodba roditelja u suvremenom roditeljstvu.....	10
5.1. Čimbenici povezani s prilagodbom roditelja na roditeljstvo.....	11
5.1.1. Čimbenici zaštite	12
5.1.2. Čimbenici rizika	13
5.2. Prilagodba promjenama u djetetovu odrastanju	15
6. Uloga medicinske sestre u prilagodbi roditelja na roditeljstvo	17
7. Zaključak.....	19
8. Literatura	20

1. Uvod

Roditeljstvo je jedna od najzahtjevnijih životnih uloga koja je ispunjena zadovoljstvom, ali i stresom i odgovornošću. Za mnoge roditelje to je iskustvo koje doprinosi osjećaju smisla života (1). Biti roditelj ne znači samo skrbiti za dijete već i donositi odluke za dijete i sa djetetom, prihvatiti i preuzeti roditeljsku ulogu te u cjelini pripremiti dijete za socijalnu zajednicu i budući život (2). Mnogi roditelji tu ulogu opisuju kao novi početak u njihovom životu u čijem središtu je dijete.

Rođenjem djeteta, roditelji, odnosno majke i očevi, razvijaju nove identitete te stvaraju novu zajednicu, a to je obitelj s djetetom. Obitelj je osnovna odgojno-socijalna zajednica, koja uspostavlja emocionalne i socijalne veze te predstavlja ključni čimbenik za cjelokupni razvoj pojedinca u njegovom životu (3). U obitelji dijete stječe nova iskustva i norme ponašanja. Obitelj je djetetovo temeljno okruženje u kojem uči osnovne zdravstvene navike i osnovne ponašanja.

Rana dob djeteta iznimno je važna, jer o roditeljskim odlukama i postupcima u toj dobi ovisi kasniji razvoj djeteta. Kroz povijest percepcija obitelji doživjela je puno promjena pa je tako u prošlosti bilo sasvim uobičajeno da otac skrbi o ekonomskim resursima, a majka provodi vrijeme u kući s djecom. Također, razlike između spolova djece, sinova i kćeri, su bile snažno naglašene. Danas, u suvremenom roditeljstvu pogledi na obitelj i odgoj djece doživjeli su znatne promjene. Javljuju se novi odgojni postupci, nove percepcije roditeljstva i puno više značaja se pridaje roditeljstvu te kako biti dobar roditelj. S druge strane, bilježi se sve više razvoda braka, izvanbračnih zajednica, samohranih majki, ekonomskih nezavisnih žena te alternativnih zajednica. Ipak, funkcija obitelji kroz sva vremena ostaje ista (2).

Unatoč mnogim promjenama u društvu i kulturi, neizmjenjerna roditeljska ljubav prema djetetu ostaje temeljna konstanta koja se odražava na funkcioniranje obitelji. Prilagodba očeva i majki na roditeljstvo obuhvaća različite aspekte, uključujući opću dobrobit roditelja i specifične čimbenike povezane s njihovim novim ulogama (4).

2. Roditeljstvo

Roditeljstvo je vrlo zahtjevna uloga koja obuhvaća kompleksne procese, komunikaciju i međuljudske odnose koje odrasli uspostavljaju s vlastitom djecom. Uloga roditelja ima veliki značaj još od vremena Sigmunda Freuda, koji je u svojoj teoriji naglašavao važnost roditeljstva za zadovoljstvo života i prilagodbu (5). O načinu odgoja i odnosa s roditeljima ovisi psihološki i socijalni razvoj djeteta. Kvalitetnim roditeljstvom i odgojem, dijete izrasta u samoostvarenu osobu (6).

Majke i očevi počinju se pripremati za roditeljsku ulogu tijekom trudnoće. Za majke je trudnoća predivno razdoblje u kojem počinju stvarati vezu i odnos s djetetom. Majke stvaraju odnos s djetetom kroz ljubav i kontinuirano emocionalno povezivanje još od začeća, dok se za roditeljsku ulogu počinju pripremati razgovorom u obiteljskom okruženju, ali i različitim oblicima stjecanja novih saznanja, komunikacijom s izabranim ginekologom i patronažnom sestrom, edukacijom na tečajevima i slično. Za majke je od iznimnog značenja emocionalna priprema i prilagodba na psihičke i fizičke promjene koje započinju trudnoćom. Očevi se pripremaju na način da pružaju emocionalnu potporu majkama tijekom trudnoće, aktivno sudjeluju u prenatalnoj skrbi te se kao i majke učestalo educiraju o roditeljstvu i prilagođavaju novim promjenama. Jedan od vodećih izazova za roditelje je primijeniti način odgoja koji će uzeti u obzir sve potrebe djeteta, a da se pritom ne naruši psihički ili fizički integritet djeteta (7). Unatoč tome, iskustvo roditeljstva je drugačije u svakog pojedinca. Neki roditelji dugo planiraju put prema trudnoći, dok se drugi susreću s njom spontano ili iznenadno. Svaki roditelj je jedinstven te ima svoj način prilagodbe toj ulozi.

Rano roditeljstvo, odnosno početci djetetovog života, za roditelje je iznimno stresno. Potpuno se mijenja način života majke i oca, formirana je nova obitelj i dijete je osoba koja je u njezinu središtu. Majke i očevi doživljavaju to na različite načine, što može biti rezultat njihove osobnosti, okolnosti života u kojima se nalaze i odnosa sa okolinom. Emocionalno i socijalno iskustvo roditeljstva može varirati zbog različitih faktora kao što su financijska stabilnost, mentalno zdravlje, podrška okoline, suočavanje sa stresom, narušeno zdravlje, itd.

Roditelji i s djetetom trebaju uspostaviti odnos koji se bazira na povjerenju, sigurnosti, pripadnosti i odgovornosti (3). Djetetu je potrebna maksimalna emocionalna potpora i razumijevanje te odrastanje uz psihički i emotivno zrele roditelje. Rastom i razvojem u pozitivnom i podržavajućem okruženju, dijete stječe kompetencije kojima će se koristiti u

budućem životu, što će pozitivno utjecati na njegov daljnji razvoj. Pri tome ukoliko roditelj ima određene teškoće koje ga ometaju u ispunjavanju njihove uloge to može negativno utjecati ne samo na formiranje roditeljskog pristupa djetetu, nego i na djetetov rast i razvoj. Studije potvrđuju da djeca roditelja koji se suočavaju s poteškoćama u pružanju odgovarajuće skrbi i podrške svojoj djeci, pokazuju više odstupanja u ponašanju u odnosu na djecu čiji roditelji pružaju svojoj djeci sigurno i podržavajuće okruženje te odgovarajuću skrb (8). Djeca vrlo često imaju sposobnost usvajanja novog sadržaja i obrazaca ponašanja pa tako i ponašanja svojih roditelja. Stoga roditeljstvo može biti iznimno stresno i zahtjevno, posebno ako su ugroženi ili narušeni osnovni preduvjeti za pružanje primjerene skrbi djetetu. To može biti rezultat financijske nestabilnosti, narušenog psihičkog i fizičkog zdravlja ili odsustva podrške.

Različiti čimbenici utječu na prilagodbu roditelja na roditeljstvo. Mogu biti pozitivni i negativni, odnosno čimbenici rizika i čimbenici zaštite. Djelovanjem različitih čimbenika roditelji oblikuju vlastiti način odgoja koji odražava njihove vrijednosti i sposobnosti. Tako se formiraju odgojni, tj. roditeljski stilovi. Važno je napomenuti da roditeljski stilovi nisu trajnog karaktera i mogu se mijenjati tijekom vremena, prilagođavajući se potrebama djeteta, iskustvima i novim saznanjima roditelja. Također, svaki roditelj je jedinstven i poseban na svoj način pa su tako i pristupi odgoju često rezultat kombinacije različitih čimbenika.

2.1. Faze roditeljstva

Kako se dijete razvija, tako se i mijenjaju njegove potrebe, a roditelji se prilagođavaju svakoj promjeni u djetetovom životu (9). Primjerice rano roditeljstvo, odnosno novorođenačka faza, iznimno je stresna za roditelje zbog velikih promjena uslijed rođenja djeteta. U tim okolnostima roditelji se nastoje što brže i kvalitetnije prilagoditi svojoj ulozi. Međutim, svako razdoblje razvoja djeteta i njegova odgoja za roditelje je specifično i vrlo izazovno.

Postoji nekoliko faza roditeljstva koje se usko vezuju uz rođenje i razvoj djeteta (10). Razdoblje prije trudnoće i rođenja djeteta je razdoblje prije roditeljstva u kojem su partneri međusobno emocionalno povezani te posvećeni jedno drugome. Imaju puno više vremena za svoje osobne potrebe i ambicije pa većinu vremena posvećuju poslu i svojim bližnjima. Razmišljaju i planiraju proširenje obitelji i rođenje djeteta. Prva faza je faza trudnoće u kojoj se roditelji počinju prilagođavati promjenama i pripremati za roditeljsku ulogu. Druga faza je faza rođenja djeteta u kojoj se događaju brojne promjene u obitelji. Iako je rođenje djeteta pozitivno

iskustvo, ono ipak predstavlja izazovan i stresan događaj koji zahtijeva stalnu fizičku i emocionalnu posvećenost novom članu obitelji. Roditelji se moraju prilagoditi novim potrebama i ciljevima djeteta, što dovodi do promjena u njihovom samoprihvatanju odnosno pogledu na vlastite prioritete, navike i način života. Osim toga, novi način života može utjecati na međusobni odnos partnera i odnos roditelja s vlastitom obitelji, tj. s vlastitim roditeljima. Treća faza je faza predškolske dobi. Povećana samostalnost predškolskog djeteta omogućava roditeljima više slobodnog vremena i/ili nastavak vlastite karijere. Također, partneri se tada snažnije povezuju i posvećuju više pozornosti međusobnom odnosu (10). Četvrta faza je faza djetetove školske dobi (10). Školsko dijete donosi promjene u roditeljskoj percepciji djetetovih preferencija. Razvija se realniji pogled na djetetove sposobnosti, a partnerski odnos izražava se kroz sudjelovanje s djetetom u raznolikim školskim i izvanškolskim aktivnostima. Roditelji počinju imati realnija očekivanja od svoje djece, a i od njih samih. Susreću se s novim interesima te uče prilagođavati se, istovremeno uspostavljajući granice u djetetovom ponašanju, pridonoseći tako njegovom odgoju. U adolescentskoj fazi roditelji se susreću s novim stavovima i interesima djeteta, uče prilagođavati se uz istovremeno uspostavljanje granica u djetetovom ponašanju, pridonoseći tako njegovom odgoju. Kada adolescent postane mlada odrasla osoba, roditelji prihvaćaju dijete kao osobu koja donosi odluke o svome životu. Posljednja faza je faza u kojoj djeca počinju živjeti samostalno, pronalaze svoje partnere i planiraju budućnost. Tada se roditelji nanovo posvećuju svojim životima te im se pruža mogućnost novih uloga (bake i djeda). Ipak za roditelje, uloga roditelja nikad ne prestaje.

„Roditeljstvo je životni posao i ne prestaje kad dijete odraste.“ (Jake Slope)

2.2. Roditeljstvo kroz povijest

Obitelj predstavlja osnovno okruženje u kojem dijete stječe svoja prva znanja, iskustva i sposobnosti (11). Temeljna je društvena skupina koja ima presudni učinak na dijete. Tijekom povijesti obitelj i percepcija obitelji su se značajno mijenjale, ali glavna uloga je uvijek ista, a to je pružanje podrške, ljubavi i sigurnog okruženja za rast i razvoj djece. U prošlosti, obitelj je često imala potrebe vezane uz opstanak i praktične potrebe kao što su briga o djeci ili zajednički rad na poljima. Međutim, danas, ljudi sve više stupaju u obiteljske odnose na temelju emocionalnih veza i želje za povezanošću i podrškom, umjesto isključivo praktičnih ili društvenih razloga. U tradicionalnim društvima, majke su najčešće vodile brigu o djeci, a očevi

su se većinom brinuli za ekonomske resurse. Puno više značaja pridavalo se spolu djeteta i redosljedju rođenja djece. U industrijskoj revoluciji javljaju se promjene u kojima su se obitelji sve više razdvajale. Djeca su često bila uključena u rad, a razdvajanje od roditelja je bilo sasvim uobičajeno (2). Tijekom 20. stoljeća sve se više razvijala psihologija djetinjstva te se počeo pridavati značaj mentalnom zdravlju djece, što je pozitivno utjecalo na razumijevanje djetetovih potreba. Počela se naglašavati djetetova emocionalna podrška i razumijevanje za djetetov razvoj. To je imalo pozitivan utjecaj na roditelje i djecu jer se sve više shvaćalo koliko je bitno pružiti djetetu emocionalnu potporu. Danas se raznolikost obiteljskih modela priznaje i poštuje. Uz tradicionalne obitelji, javljaju se i različiti oblici obitelji, kao što su samohrani roditelji, istospolni parovi i obitelji s mješovitim brakovima (2).

3. Roditeljski stilovi

Roditeljski odgoj podrazumijeva razvoj karakternih stavova, vrijednosti i osobina (13). Svaki roditelj ima za cilj odgojiti dijete koje će biti sposobno samostalno se brinuti za sebe i donositi ispravne odluke (12). Odgoj započinje odmah nakon djetetova rođenja i roditelji polako stvaraju roditeljski odnosno odgojni stil (13). Pri tome, svaki roditelj je jedinstven i ima vlastiti stav o roditeljstvu i odgoju, različito se prilagođava ulozi roditelja na što utječu mnogobrojni čimbenici. Primjerice, roditelj ne mora samo prilagoditi svoje ponašanje djetetu, već i odnos s bračnim partnerom, ali i modificirati ponašanje u okolini. Nadalje, djeca usvajaju navike svojih roditelja i modeliraju tako vlastite obrasce ponašanja. Međutim, kao što je svaki roditelj jedinstven, tako je i svako dijete jedinstveno pa određeni odgojni postupci neće jednako utjecati na svako dijete. Na primjer, ako roditelji vikom ukazuju djetetu da je nešto krivo napravilo, neka djeca će to prihvatiti i truditi će se da se to ne ponovi, a neka će prihvatiti to ljutnjom i protiviti se tome još više. Puno čimbenika djeluje na to koji će odgojni stil roditelji formirati, kao što su ekonomsko odnosno financijsko stanje, međuodnos bračnih partnera, nezadovoljstvo kvalitete života, život u široj rodbinskoj zajednici, roditeljski stres te način na koji se roditelj prilagođava toj ulozi (9). Važno je istaknuti da se roditeljski stilovi vrlo često razvijaju iz kombinacije određenih čimbenika, kao što su osobnost roditelja, odgojna praksa i osobno iskustvo. Roditelji koji su se bolje i kvalitetnije prilagodili roditeljstvu, vjerojatno će razviti autoritativni stil roditeljstva, koji je ujedno i najuspješniji roditeljski stil, dok roditelji koji se još uvijek nisu snašli u ulozi roditelja, razvit će drugačiji roditeljski stil (13). Roditeljski stilovi se razlikuju s obzirom na dvije dimenzije, a to su roditeljski nadzor i roditeljska toplina (13). Roditeljska toplina odnosi se na brigu, podršku i emocionalnu sigurnost koju roditelji pružaju djetetu, dok se roditeljski nadzor odnosi na kontrolu djetetova ponašanja (13). Način odgoja kojeg roditelji primjenjuju i roditeljski stil imaju izravan utjecaj na razvoj djeteta: pozitivni pristupi, poput ljubavi i podrške, potiču pozitivne rezultate, dok negativni pristupi, poput zanemarivanja ili strogosti, mogu rezultirati problematičnim ishodima. Za roditelje je jako bitno da razumiju vlastiti roditeljski stil, što im može pomoći u prilagodbi na roditeljstvo. Razlikujemo nekoliko roditeljskih stilova i to su: autoritativni, autoritarni, permisivni i indiferentni.

Autoritativni stil je ujedno i najuspješniji jer se odnosi na adekvatno pružanje autonomije, visoko razumijevanje i aktivno uključivanje te primjenu prilagođenih tehnika

kontrole (13). Ovaj stil razvija se uz izražene pozitivne čimbenike prilagodbe roditelja na roditeljstvo, kao što su kompetentnost roditelja, podrška obitelji i bližnjih te zrelost i stabilnost roditelja (5). Kod autoritativnog stila iskombinirani su i roditeljski nadzor i toplina što znači da roditelji pružaju svojoj djeci maksimalnu emocionalnu podršku i ljubav, uz jasno postavljene granice što rezultira uvažavanjem roditeljskih sugestija i poštovanjem prema njima (5). Roditelji nadziru svoju djecu i dogovaraju se s njima oko granica i pravila te dobro znaju da je komunikacija ključ svega. Njihova roditeljska uloga je savjetnog karaktera, a zabrane koje postavljaju djeci objašnjavaju i obrazlažu. Ovakva djeca pokazuju najpozitivnije obrasce ponašanja, imaju razvijenu pozitivnu sliku o sebi, sposobnost empatije i socijalne vještine (5). Također osjećaju se slobodno i otvoreno u izražavanju svojih ideja i emocija. U društvu se jako dobro snalaze te vrlo brzo stvaraju prijateljske odnose. Kod ovog stila roditelji se najuspješnije prilagođavaju ulozi roditelja jer pružaju djeci sve što im je potrebno te adekvatno skrbe o njima, što čini njihovo zadovoljstvo životom mnogo kvalitetnije (14).

Autoritarni stil je stil u kojem roditelji pokazuju visoku razinu kontrole i nadzora, a znatno manje roditeljske topline. Svojoj djeci često pokazuju agresiju te "naređuju" da urade nešto, a ukoliko djeca ne žele naredbu izvršiti slijedi kazna ili prisila (13). Nerijetko govore vrlo povišenim tonovima, donose odluke umjesto djece, pokušavaju kontrolirati životne situacije koje se tiču isključivo dječjih odluka, a ljubav i toplinu pokazuju jedino kada su zadovoljni djetetovim ponašanjem. Autoritarni roditelji ne pokazuju dovoljno empatije, razumijevanja i topline prema svojoj djeci. Takav stil ne utječe pozitivno na djecu te ona pokazuju anksiozno, agresivno i frustrirano ponašanje. Često imaju nisku razinu samopouzdanja i stvaraju lošu sliku o sebi. U školi pokazuju loš uspjeh, a u društvu manje razvijene socijalne vještine (14). Ovaj stil negativno utječe na djecu, jer ona i u kasnijoj dobi, osobito u adolescenciji, još uvijek traže svoj identitet, puno kasnije razvijaju socijalne vještine te teško donose odluke. Djeca vrlo lako mogu postati neovisna i odbijati suradnju s roditeljima, što može dovesti do rizika od problema u ponašanju.

Popustljivi ili permisivni stil odgoja veže roditeljsku toplinu i ljubav, ali nema roditeljskog nadzora. Roditelji dopuštaju djeci na način da se ponašaju kako oni tog trenutka žele i tako onemogućuju da djeca usvoje pravila i norme ponašanja. Roditelji koji razvijaju permisivni stil odgoja često na taj način žele izbjeći konflikte sa djetetom, pokazuju nesigurno ponašanje te nemaju dovoljno autoriteta. Djeca sama sebi određuju kako će se ponašati, npr. kada će ići spavati, kada će doći kući i sl. Takva djeca pokazuju lošiji uspjeh u školi. Također često pokazuju razmaženost, neposlušnost, zahtjevnost te nemaju stečene obrasce kulture

ponašanja. Studije potvrđuju da ova djeca imaju veći rizik za razvoj rizičnog ponašanja, poput konzumacije alkohola i droga (14).

Zanemarujući ili indiferentni stil podrazumijeva male zahtjeve i odsutnost kontrole, ljubavi i podrške (14). Kod ovakvog stila roditelji često nemaju informacije o kretanju njihove djece u okolini, druženju s drugom djecom, neprimjerenom ponašanju. Roditelji nerijetko odbacuju emocionalno pružanje potpore djeci i nemaju vremena za brigu o njima. Roditelji skloni zanemarivanju potreba svoje djece, nerijetko imaju teškoća s mentalnim zdravljem, iskazuju nedostatne roditeljske vještine te često prolaze kroz različite životne krize. U većini slučajeva, to su roditelji koji su u djetinjstvu odrastali u nezdravom okruženju. Djeca ovih roditelja pokazuju različite oblike neprimjerenog ponašanja, imaju slabije razvijene socijalne vještine te pokazuju poteškoće u usvajanju školskog sadržaja. Takvi oblici roditeljskog stila nerijetko se povezuju sa zanemarivanjem djetetovih potreba (14). Zanemarivanje djeteta može biti i stanoviti oblik zlostavljanja te je ponekad potrebno intervenirati. Također, roditelji koji nisu uključeni u roditeljstvo te se ne žele uopće prilagoditi roditeljstvu često pokazuju znakove depresije. Ovaj stil loše utječe na djecu, koja zbog navedenog mogu pokazivati znakove i simptome depresije i anksioznosti (14).

4. Osobine uspješnih roditelja

Roditeljstvo je izuzetno zahtjevno i složeno, ali potrebna priprema za njegovo odvijanje nije značajnije naglašena (15). Roditelji žele biti uspješni i kompetentni u ulozi roditelja, što pred njih stavlja razne izazove. Međutim, mnogi ulaze u tu ulogu nespremni za sve izazove koji ih očekuju. Stabilno psihičko i fizičko zdravlje roditelja ključno je za pružanje zdravog i sretnog okruženja potrebnog za odgoj djeteta (2). Za uspješno roditeljstvo potrebne su i druge osobine, kao npr. strpljivost i tolerancija. Potrebno je imati sposobnost prilagodbe svim promjenama i neočekivanim situacijama koje roditeljstvo može donijeti. Roditelji se prilagođavaju roditeljstvu tako što od rođenja djeteta, ali i tijekom trudnoće razvijaju empatiju prema svome djetetu da bi mogli razumjeti djetetove osjećaje i potrebe. Trebaju biti otvoreni za kontinuirano stjecanje novih spoznaja o razvoju djeteta i educiranje o roditeljstvu. Čitanje stručne literature, konzultiranje s prijateljima i stručnjacima, sudjelovanje u radionicama samo su neki od načina za usvajanje novih sadržaja (7). Otvorena i jasna komunikacija s djecom, postavljanje realnih očekivanja od djece te prepoznavanje pristupa prema svakom djetetu može pomoći u ostvarivanju roditeljske uloge (7). Također, potrebno je prilagoditi se pojedinom djetetu, odnosno prepoznati pristup djetetu. Razumijevanje individualnih potreba pomaže u izgradnji svakog odnosa. Studije potvrđuju da dijete ima svoju osobnost od rođenja i tomu treba pristupiti holistički (16). Nadalje djetinjstvo nije samo priprema za budući život već životno razdoblje koje ima svoje vrijednosti i kulturu (16). Uspješni roditelji su svjesni ključnih segmenata u odgoju djece te svojoj djeci nastoje omogućiti što bolje i kvalitetnije djetinjstvo. Nerijetko to iziskuje stjecanje novih znanja i vještina, kontinuirano učenje i uvažavanje holističkog pristupa odgoju, kako bi se zadovoljile sve potrebe djeteta.

5. Prilagodba roditelja u suvremenom roditeljstvu

Pogledi na roditeljstvo mijenjali su se razvojem društva. Prilagodba roditelja na roditeljstvo u suvremenom društvu je puno drugačija u odnosu na prijašnja vremena. Obilježja suvremene obitelji, uvjetovana društvenim promjenama, utječu na djetinjstvo i odgojne postupke (22). Roditelji se vrlo često prilagođavaju novim izazovima i promjenama kako bi svom djetetu omogućili podržavajuće okruženje. Primjerice, danas se puno lakše educirati o roditeljstvu, nego što je to bilo ranije. Zahvaljujući dostupnosti knjiga, radionica, Interneta, online platformi, roditelji puno lakše dolaze do informacija te mogu razmjenjivati različita iskustva u roditeljskim izazovima.

Stanovit nedostatak tehnološkog napretka je taj što je sve više tehnologije dostupno i djeci, a što može biti izazovno pa čak i opasno ako dijete nije prigodne dobi. Suvremeni roditelji često dopuštaju svome djetetu mobilne uređaje i sl. kako bi ih zaokupirali ili usrećili. Međutim, roditelji trebaju odrediti granice za korištenje tehnologije u djeteta, imati nadzor nad navedenim te biti upućeni u sadržaj koji djeca gledaju na mobitelima, televiziji. Pretjeran i nekontroliran utjecaj tehnologije na dijete u ranoj dobi može narušiti razvoj djetetova samopouzdanja i samokontrole, a kasnije kod djeteta može stvoriti ovisnost o videoigricama, društvenim mrežama, ali i drugim oblicima ovisnosti.

Suvremeno roditeljstvo uključuje raznolike obiteljske modele, poput samohranih roditelja, istospolnih obitelji, obitelji s mješovitim brakovima i drugih (22). To ističe potrebu za širim razumijevanjem i prihvaćanjem različitosti obiteljskih dinamika. Nadalje, u suvremenom društvu, puno je više zaposlenih majki i očeva te u nekim obiteljima, roditelji nemaju dovoljno vremena za dijete. To može potaknuti nezadovoljstvo i stres kod roditelja, a kod djeteta uzrokovati manjak samopouzdanja, socijalnih vještina, zanemarivanje školskih obaveza i sl. Suprotno tome, u nekim obiteljima razvija se novi roditeljski stil, tzv. „helikopter stil“ u kojemu se roditelji ponašaju previše zaštitnički prema svome djetetu, te nastoje „riješiti“ sve njegove probleme (1). Ovaj novi stil roditeljstva podrazumijeva pretjeranu uključenost roditelja u život njihove djece, izbjegavanje da se bilo što negativno dogodi djetetu. Takvi roditelji stalno nastoje zaštititi svoje dijete pa im tako ograničavaju njihovo ponašanje (1). Roditelji na taj način osporavaju djetetov razvoj samostalnosti i samoeфикаsnosti te takva djeca postaju ovisna o pomoći roditelja. Time se sprječava razvoj dječje otpornosti te sposobnosti suočavanja sa problemima, a nerijetko se kod takve djece razvije i anksioznost. Također je

narušena komunikacija između djeteta i roditelja te djetetov odnos s vršnjacima, što ima negativne posljedice za dijete, posebno u adolescentskoj dobi.

Pozitivne strane suvremenog roditeljstva su što se sve više stavlja naglasak na važnost mentalnog zdravlja i emocionalnog blagostanja djece i roditelja. U današnjem roditeljstvu, naglasak je na uvažavanju prava djece, poticanju aktivnog sudjelovanja djece u odlukama koje ih se tiču te provođenju komunikacije s djecom kako bi se potaknula samostalnost i poštovanje prema njihovim stajalištima.

Roditeljima su dostupni različiti programi koji im omogućuju stjecanje specifičnih znanja i vještina vezanih uz roditeljstvo. Jedna od takvih primjera je i program radionica s roditeljima pod naslovom „*Rastimo zajedno*“ koju je u Republici Hrvatskoj UNICEF započeo 2006. godine sa svrhom promicanja rasta i razvoja kako roditelja, tako i djeteta. Cilj programa je omogućiti poticajno okruženje u kojem roditelji međusobno razmjenjuju svoje ideje, iskustva roditeljstva i načine odnosa s djetetom. Kroz ove radionice roditelji mogu steći nove informacije, znanja i vještine kako bi se ispunili u svojim ulogama. Također se mogu upoznati sa znanstvenim stajalištima o interakcijama između roditelja i djeteta, kao i o roditeljstvu na dobrobit djeteta (7).

5.1. Čimbenici povezani s prilagodbom roditelja na roditeljstvo

Prema nekim autorima utjecaj na roditeljstvo ima tri čimbenika, a to su: čimbenici povezani sa roditeljima (njihovo djetinjstvo, karakter, bračni odnos, zrelost), čimbenici povezani sa djecom (osobnost djeteta, dob, spol, zdravlje djeteta) te čimbenici društvenog konteksta (ekonomski status, kultura, religija). O tim čimbenicima značajno ovisi kako će se roditelji prilagoditi roditeljstvu (15).

Čimbenici povezani s prilagodbom roditelja na roditeljstvo mogu biti čimbenici zaštite i čimbenici rizika. Rizični čimbenici se mogu definirati kao utjecaji koji pojačavaju vjerojatnost da će ishod biti negativan, odnosno u ovom slučaju vjerojatnost je da se roditelji neće adekvatno prilagoditi roditeljstvu te postoji mogućnost da će razviti roditeljski stil koji može ostaviti loše posljedice na dijete (17). Nasuprot tome, zaštitnim čimbenicima se povećava vjerojatnost pozitivnih ishoda. Neki od čimbenika koji utječu na roditeljstvo su na primjer dob roditelja, osobine djeteta i roditelja, struktura obitelji, ekonomski status roditelja i mnogi drugi (13).

Mnogi roditelji teže se prilagođavaju na roditeljstvo po rođenju prvog djeteta. To se događa zato što se njihov način života i navike mogu značajno izmijeniti uslijed roditeljskih

obaveza. Roditelji u određenom segmentu bivaju opterećeni obvezama, i na svojevrsan način navedeno percipiraju kao „gubitak slobode“. Prioritete trebaju posložiti u kontekstu obveza i potreba djeteta, promišljajući konstantno na dobrobit djeteta. Ove promjene u životu roditelja predstavljaju značajnu prilagodbu, koja zahtijeva određeno vremensko razdoblje. Međutim, uloga roditeljstva donosi novi smisao života, pri čemu se ljubav prema djetetu smatra neprocjenjivom, u odnosu na sve ranije prioritete.

5.1.1. Čimbenici zaštite

Rizični čimbenici povezani s roditeljstvom su brojni. Međutim, od velike je važnosti imati i razvijene zaštitne čimbenike koji mogu dovesti do pozitivnog ishoda bez obzira na čimbenike rizika (18). Kao na primjer, loš ekonomski status roditelja značajan je rizični čimbenik prilagodbe roditelja, dok određena vrsta socijalne pomoći može biti čimbenik zaštite. Zaštitni čimbenici u obitelji uvelike ovise o samim roditeljima. Studije navode kako roditelji moraju imati jasna očekivanja odnosno biti sigurni što žele, imati dobru superviziju ponašanja te podupirati pozitivna ponašanja svoje djece (19). S druge strane za negativna ponašanja roditelji određuju primjerene mjere korekcije i redovito ih se pridržavaju (19).

Bliski odnos roditelja s vlastitim roditeljima ključan je za pozitivan razvoj, budući da pozitivna obiteljska dinamika oblikuje sliku o sebi i obitelji koju će roditelji prenijeti na svoju djecu. Kada roditelji mogu računati na svoje bližnje i imaju se na koga osloniti u novoj ulozi, osjećaju se sigurnije i zadovoljnije.

Dobra komunikacija od velike je važnosti i roditeljima može puno doprinijeti da se bolje i adekvatnije prilagode ulozi roditelja. Roditelji bi trebali komunicirati sa svojom rodbinom, prijateljima te stručnjacima kako o djeci, tako i o roditeljstvu. Na taj način prikupljaju informacije i činjenice koje će proširiti njihovo znanje i dati im nove ideje. Ipak, najvažnija komunikacija je ona između roditelja i djeteta. Roditelj treba uvažiti dijete kao osobu i priznati njegovu individualnost tako da primijeti, prepozna i potvrdi djetetov osobni doživljaj sebe i okoline, čime se razvija djetetova samosvijest. Bitno je slušati dijete i pomoći mu u izražavanju vlastitih misli i osjećaja (7). Na taj način roditelji djeci pružaju empatiju i ljubav čime upotpunjuju svoju ulogu, a time se i povećava njihovo zadovoljstvo i kvaliteta života. Potvrđeno je da je dobra komunikacija jako bitan zaštitni čimbenik.

Roditelji će se bolje prilagoditi roditeljstvu ako se nalaze u širem socijalnom okruženju te ako su dobrog odnosno stabilnog socijalnog statusa. U širem socijalnom okruženju im se

povećavaju prilike za edukaciju, zapošljavanje te razvoj i postignuće. Socijalna potpora je jako bitna za roditelje. Ako roditelji nemaju potporu bližnjih, prijatelja, susjeda ili škole mogu se osjećati loše u ulozi roditelja i osjetiti nesigurno. Uz dobru socijalnu potporu veće su mogućnosti da će roditeljstvo biti učinkovitije i da će roditelji biti zadovoljniji (20).

Stabilni partnerski odnosi su iznimno bitni za prilagodbu roditelja. Ako roditelji pružaju međusobno podršku i surađuju u izazovima roditeljstva olakšava se odgoj djeteta i zadovoljstvo u obitelji (19). Pozitivna interakcija između majke i oca donosi zdravo okruženje za dijete i veće su mogućnosti da će dijete razviti samopouzdanje, dobru sliku o sebi i socijalne vještine. Narušen odnos između partnera može rezultirati stresom, anksioznošću i majke i oca djeteta, što otežava njihovu prilagodbu na roditeljstvo.

Individualne psihičke i fizičke karakteristike roditelja kao što su samopoštovanje, samoeфикаsnost, brižnost, blag temperament, kompetentnost te samopouzdanje omogućavaju roditeljima da se potpuno predaju ulozi roditelja i pruže djetetu što mu je potrebno. Majke i očevi koji su zadovoljni svojom roditeljskom ulogom pokazuju bolju i bržu prilagodbu na roditeljstvo (21). Zadovoljni roditelji pokazuju veću brigu i empatiju prema svome djetetu te izbjegavaju konflikte čime se povećava uzajamno zadovoljstvo u odnosu. Roditeljska samoeфикаsnost odnosi se na vlastitu percepciju sposobnosti i učinkovitosti u roditeljstvu. Zadovoljni i samoeфикасни roditelji dobro se osjećaju u ulozi roditelja, a odnosi s djetetom su izgrađeni na povjerenju i podršci.

Učinkovito nošenje sa stresom također je ključni zaštitni čimbenik za roditelje. U roditeljskoj ulozi roditelj uz veliku količinu ljubavi i zadovoljstva, može osjećati pojačani percipirani stres. Nošenje sa stresom, posebice u težim okolnostima i životno važnim situacijama od ključnog je značenja. Neke od okolnosti koje mogu dodatno utjecati na prilagodbu roditelja na roditeljstvo su spol, dob te razina obrazovanja (21). Istraživanja su pokazala da se majke osjećaju samoeфикаsnije, odnosno kompetentnije u ulozi roditelja za razliku od očeva, no ne mora biti tako u svim obiteljima (21).

5.1.2. Čimbenici rizika

Rizični čimbenici prilagodbe roditelja na roditeljstvo mogu biti neposredno vezani za dob roditelja, djetinjstvo roditelja, osobnost roditelja, socioekonomski status obitelji, zrelost roditelja, društvenu podršku te bračni status (18).

Jedan od značajnih čimbenika prilagodbe je dob roditelja. Primjerice, roditeljstvo u adolescentnoj dobi smatra se značajnim čimbenikom rizika uspješnog roditeljstva pa je mlađim roditeljima potrebno puno više socijalne podrške i edukacije. Pojedini adolescenti nisu dovoljno psihološki zreli pa imaju veću vjerojatnost da imaju narušen ekonomski status. U adolescenata koji su neplanirano postali roditelji, to može biti izrazito naglašeno te oni mogu imati otežano prilagođavanje na roditeljstvo. Više su izloženi stresu, čime se smanjuje njihovo zadovoljstvo životom, što se često odražava i na dijete (13).

Osobnost roditelja naveliko utječe na prilagodbu roditelja. Primjerice, ako roditelj ima naglašenu osobnost koja se očituje kroz tendenciju dominacije ili sl., to se može odraziti na dijete koje će nerijetko modelirati osobnost roditelja i njegovo ponašanje. Kod takvih obitelji često se povećava nezadovoljstvo među obiteljskim odnosima, jača se frustracija i pojačavaju konfliktne okolnosti. Nerazvijeno samopouzdanje i samosvijest roditelja otežava prilagodbu i onemogućuje roditelju da se potpuno posveti ulozi roditelja.

Mentalno zdravlje roditelja ključno je za cjelokupan osjećaj zadovoljstva. Ukoliko je mentalno zdravlje narušeno potrebna je stručna pomoć kako se negativni obrasci ponašanja ne bi odrazili na dijete (7). Također je mentalno zdravlje bitno za roditelje, kako bi mogli izgraditi i ojačati svoje kapacitete za daljnje roditeljstvo te što bolje upravljati stresom, izazovima roditeljstva i svakodnevnim životnim aktivnostima.

Socioekonomski status je iznimno važan za roditelje i može biti čimbenik rizika. Studije potvrđuju da su roditelji nižeg socioekonomskog statusa nezadovoljniji i više izloženi stresu jer imaju osjećaj da ne mogu pružiti svome djetetu sve što oni smatraju potrebnim ili što dijete priželjkuje (18). Nastavno tomu u djece se može razviti depresija i razočarenje. Smatra se da roditelji srednje klase češće hvale i primjenjuju mjere discipline, za razliku od roditelja niže socioekonomske klase koji svoju djecu češće kritiziraju (15). U roditelja nižeg socioekonomskog statusa mogu se narušiti higijenski, a potom i zdravstveni uvjeti za život djeteta. Posebno je to otežano u situacijama kada roditelji nemaju socijalnu podršku, odnosno podršku svoje okoline i bližnjih. Vrlo često, roditeljima adolescentima i roditeljima nižeg ekonomskog statusa potrebna je određena vrsta socijalne pomoći. Emocionalna podrška obitelji i bližnjih iznimno im je važna. Takva podrška može naveliko pomoći i olakšati roditeljima da se bolje prilagode i budu zadovoljniji. Međutim, ako roditelji nemaju podršku bližnjih te ukoliko osjete kritiku od strane društvene zajednice, u njih se stvara još veće nezadovoljstvo koje može dovesti do depresije. Često se ne snalaze u ulozi roditelja, ne posvećuju dovoljno pažnje djetetu, traže rješenja, što povećava i rizik za opasno ponašanje, odnosno konzumaciju

cigareta, alkohola ili droga. Ovi roditelji imaju veći rizik da se razvije indiferentni ili permisivni roditeljski stil, čime se može narušiti kvaliteta djetetova života. Ako roditelji osjećaju osudu od strane svoje obitelji, prijatelja i društvene zajednice često se i povlače u osamu te se ne osjećaju više ugodno tražiti pomoć. Zbog toga je podrška okoline važan rizični čimbenik, na kojeg treba preventivno djelovati jačanjem socijalnih kapaciteta u užem, ali i širem okruženju (19).

Zreliji roditelji bolje će se prilagoditi situaciji u kojoj se nalaze, dok će nezreli vrlo često postupiti pogrešno, odnosno izabrati će pogrešan način odgoja i pristup prema djetetu. Zbog toga je nezrelost jedan od važnih čimbenika rizika. Također, nezreli roditelji će se puno teže suočavati sa stresom i stresnim situacijama, za razliku od psihički zrelijih roditelja (17).

Narušen bračni odnos ili odnos s partnerom predstavlja čimbenik rizika prilagodbe. Primjerice, ako su roditelji razvedeni ili je jedan roditelj preminuo, to može ostaviti mnogobrojne posljedice u djetetovom razvoju i odrastanju (19). Narušeni odnosi između majke i oca mogu stvoriti nesigurnu atmosferu u domu, a dijete može doživjeti emocionalni stres. Uz to, postoji mogućnost da dijete formira svoje ponašanje prema onome što vidi u obitelji. Također može biti iscrpljujuće za roditelja, koji se uz sav roditeljski stres, suočava s narušenim partnerskim/bračnim odnosom. U takvim situacijama, roditelji mogu zanemariti dijete i posvetiti se poboljšanju odnosa sa partnerom, iz čega se može razviti neključeni stil roditeljstva. Partnerova podrška ima ključnu ulogu u roditeljstvu. Partneri koji zajedno skrbe o djetetu i donose odluke, mnogo će se lakše i brže prilagoditi nego roditelj s narušenim odnosom sa partnerom ili onaj koji je u toj ulozi prepušten sam sebi (19).

Svi navedeni čimbenici međusobno se isprepliću te ovise o osobnosti svakog roditelja i okolnostima koje prevladavaju. Također, roditeljska prilagodba je dinamičan proces, a podrška i svi ostali čimbenici mogu se modificirati tijekom vremena (9).

5.2. Prilagodba promjenama u djetetovu odrastanju

Svi izazovi u roditeljstvu razlikuju se u svakoj fazi djetetova odrastanja. Prilagodba roditelja na djetetovo odrastanje poseban je izazov za svakog roditelja zbog toga što se mora prilagoditi svakom stupnju razvoja djeteta i njegovim potrebama koje se konstantno mijenjaju. Primjerice, u ranom djetinjstvu, odnosno na samom početku roditeljstva, roditelji se najviše usmjeravaju na sigurnost djeteta i omogućavanje sigurne okoline te socioemocionalni razvoj. Ulažu puno vremena u edukaciju i razgovor s prijateljima i medicinskim stručnjacima. Danas je tehnologija svima dostupna pa mnogo roditelja traži pomoć na internetu i online

stranicama. Postoje i određene grupe za roditelje u kojima mogu pronaći odgovore. Roditelji, posebice majke se ponašaju vrlo zaštitnički prema svojoj djeci u ranoj dobi (21).

U predškolskoj dobi roditeljstvo se malo više usmjerava prema socijalizaciji. Tada se roditelji već polako počinju vraćati svojim obavezama, dok je dijete u vrtiću te se dijete počinje učiti nezavisnosti. Kako se dijete razvija, tako se i razvijaju njegove potrebe (21).

U školskoj dobi, potrebe djeteta su složenije. Roditelji uče dijete socijalnim vještinama, disciplini i odgovornosti. Cilj roditelja je da dijete već tada počinje razvijati pozitivnu sliku o sebi. Dolazi do unaprjeđenja intelektualnog razvoja djeteta i razvoja odnosa sa vršnjacima (21).

Adolescencija donosi velike promjene, ne samo u djetetovom životu, već i u odnosu prema cijeloj obitelji. Dijete, odnosno adolescent, se razvija kao osoba, donosi odluke za sebe, mijenja način komunikacije i svoje interese. Ovo razdoblje je također jako stresno za roditelje te se neki roditelji jako teško prilagođavaju na ovu fazu. Tada dolaze do spoznaje da njihovo dijete odrasta i gradi svoj život. U ovom razdoblju naglašava se važnost komunikacije, uključivanja djeteta u odluke i izražavanja međusobnog poštovanja i ljubavi (1). Do ove faze od iznimne je važnosti izgraditi odnos povjerenja kako bi se adolescenti mogli povjeriti svojim roditeljima i razgovarati o svojim problemima. Adolescencija je najizazovnije i najstresnije razdoblje za roditelje i njihovu prilagodbu na roditeljstvo (1). Sukobi mogu biti izraženiji te se u ovoj fazi vrlo često djeca emocionalno distanciraju od svojih roditelja. Dobra prilagodba roditelja povećava autonomiju, samopouzdanje i samokontrolu kod adolescenata te se i oni, kao i roditelji, lakše prilagođavaju odvojenosti. Optimalne roditeljske karakteristike te ravnoteža roditeljske topline i nadzora dovode do razvoja adolescenta koji je psihološki zreo, odgovoran u svojim obvezama i odlukama te posjeduje razvijene socijalne vještine. To povećava kvalitetu zadovoljstva roditelja te se osjećaju ispunjeno u svojoj ulozi (23).

Svaka faza djetetova razvoja je jedinstvena pa roditeljima nije uvijek sasvim jednostavno prilagođavati se iznova djetetovim potrebama. Međutim, uz strpljenje, edukaciju, toplinu, nadzor i dobru komunikaciju, osjećaj zajedništva i tolerancije prilagodba će biti uspješnija. Važno je prihvatiti dijete s njegovim jedinstvenim osobinama, umjesto očekivanja idealnog obrasca ponašanja i uspješnosti djece. Djeca prirodno teže prema odrastanju, stoga ih ne treba prisiljavati na poslušnost kako bi zadovoljile potrebe roditelja. Kvalitetno roditeljstvo potiče pozitivno ponašanje djeteta. Roditelji i dijete zajedno stvaraju atmosferu uzajamnog poštovanja, povjerenja, odgovornosti i suradničkog odnosa (14).

6. Uloga medicinske sestre u prilagodbi roditelja na roditeljstvo

Medicinska sestra/tehničar ima ključnu ulogu u prilagodbi roditelja na roditeljstvo. Pružanjem podrške, kvalitetnom komunikacijom i edukacijom medicinske sestre imaju mogućnost doprinijeti stvaranju sigurne i zdrave okoline za novonastalu obitelj. Kako bi u svome radu mogle pružiti najveću moguću kvalitetu zdravstvene skrbi, medicinske sestre trebaju imati razvijene kompetencije za procjenu roditeljskih stilova i čimbenika povezanih s roditeljstvom jer će o tome ovisiti uspješnost planiranih sestrinskih intervencija.

Medicinske sestre/tehničari koji se najčešće susreću s roditeljima i njihovom djecom su oni koji rade u području pedijatrijske i patronažne skrbi. Primjerice, medicinske sestre u pedijatrijskoj djelatnosti imaju mnogo doticaja s roditeljima i djecom. Upravo zato, kroz svoj rad mogu pružiti maksimalnu podršku roditeljima posebice u trenucima visoke napetosti i stresa. Pedijatrijske medicinske sestre/tehničari bi trebali podržati roditelje/skrbnike u zdravstvenoj njezi djeteta kako bi u roditelja osnažili vlastite kapacitete (23). Također, u roditelja koji roditeljsku skrb pružaju s manjim kapacitetima, roditelja koji su skloni zanemarivanju i zlostavljanju, roditelja koji su razvili indiferentni roditeljski stil i sl., od iznimne je važnosti djelovati u najboljem interesu djeteta. Takva djeca na sebi mogu imati pokazatelje zanemarivanja (modrice, opekline, posjekotine), a često pokazuju povučeno, anksiozno ili prestrašeno ponašanje. Svaki zdravstveni djelatnik dužan je prema svojem najboljem znanju i iskustvu ukazati na opravdanu sumnju na zanemareno ili zlostavljano dijete. Početni razgovor s djetetom, a zatim s roditeljima, ključni su u rasvjetljavanju činjenica koji mogu ukazivati na neprimjereno roditeljstvo, pružiti podršku i pomoć u okviru nastalih i/ili detektiranih okolnosti. Svaka opravdana sumnja zahtjeva od zdravstvenih djelatnika obvezu prijave nadležnim ustanovama (13).

Medicinske sestre/tehničari mogu doprinijeti roditeljima u njihovoj ulozi na razne načine. Mogu provoditi edukaciju o zdravstvenim potrebama novorođenčeta i djeteta, objasniti pravilno njegovanje i hranjenje, dati preporuke za prevenciju bolesti i ozljeda kod djece, pružiti podršku u rješavanju roditeljskih izazova te emocionalnu podršku kako bi se roditelji što manje osjećali nesigurno i tjeskobno (24).

Najčešću interakciju s roditeljima i djecom ostvaruju patronažne sestre, medicinske sestre u bolničkim odjelima pedijatrijske djelatnosti, ambulantomama za djecu, odjelima za hitnu pedijatriju te specijaliziranim ustanovama za pedijatrijsku skrb. Patronažne sestre su vrlo

značajne u primarnoj zdravstvenoj zaštiti te one svojim radom unaprijeđuju zdravlje majki, odnosno trudnica i dojilja te djece. Educiraju majke o ispravnim svakodnevnim navikama uz odgovarajuću brigu i prehranu (24). Edukacija majki također uključuje savjete o emocionalnom i fizičkom razvoju djeteta. Svojim radom patronažne sestre doprinose da se roditelji osjećaju što sigurnije u obavljanju svoje uloge. Nerijetko, zahvaljujući suvremenoj tehnologiji patronažne sestre su dostupne majkama svakodnevno. Primjerice tijekom telefonskog razgovora mogu pružiti savjete i podršku u trenucima nedoumica i nejasnoća koja se odnose na važna pitanja o dojenju i skrbi za dijete. Kada se radi o dojenju, patronažna medicinska sestra pruža podršku i edukaciju o uspostavljanju i održavanju dojenja. Na taj način medicinske sestre doprinose boljoj prilagodbi na ulogu roditelja (24). Praćenjem zdravstvenog stanja djeteta, medicinske sestre mogu pravovremeno uočiti eventualne probleme, spriječiti ih te na taj način stvoriti odnos povjerenja i sigurnosti sa roditeljima.

Medicinske sestre/tehničari na različite načine doprinose doživljaju roditeljstva. Pri komunikaciji s roditeljima medicinske sestre trebaju biti empatične, dobri slušatelji i trebaju pružiti najprikladnije savjete roditeljima u određenim situacijama. Određeni broj majki, nakon rođenja može razviti postporođajnu depresiju. U takvim situacijama medicinska sestra treba pružiti emocionalnu podršku te uputiti na stručnu pomoć ako je potrebno (24). Nadalje, medicinske sestre/tehničari su uključene u skrb o zdravlju i razvoju djece i roditelja u predškolskim i školskim ustanovama. Medicinska sestra educira roditelje ili skrbnike o zadovoljavanju specifičnih zdravstvenih potreba djeteta (25). Roditelji često aktivno sudjeluju u aktivnostima koje promiču očuvanje i poboljšanje zdravlja djeteta (25). Zdravstveni odgoj roditelja ili skrbnika je od ključnog značenja posebice kad se radi o intervencijama koje uključuju prevenciju određenih negativnih zdravstvenih ishoda. To najčešće uključuje razgovore, radionice te obavijesti preko oglasnih ploča ili plakata i dr. (25). Kroz komunikaciju i stručne aktivnosti te pružanje podrške roditeljima u prilagodbi na životne izazove koje roditeljstvo nosi sa sobom medicinske sestre i tehničari značajno utječu na dobrobit roditelja i djece. Reguliranjem adekvatne zdravstvene zaštite roditeljima i djeci poboljšava se kvaliteta života i kvaliteta društva (24).

7. Zaključak

Roditeljstvo je zahtjevna i izazovna uloga ispunjena ljubavlju, požrtvovanjem, osjećajem ispunjenosti i neprocjenjivim trenucima koji oblikuju rast i razvoj djeteta. Roditeljstvo je zahtjevna uloga koja podrazumijeva kompetentnost i požrtvovnost. Roditeljstvo ima ključnu ulogu u oblikovanju budućnosti kroz odgoj i formiranje djetetova sustava vrijednosti. Nastavno tomu, roditeljstvo nije samo prioritet za obitelj, nego ima dubok i dugoročan utjecaj na društvo u cjelini.

Svaki roditelj doživljava prilagodbu na roditeljstvo na svoj jedinstveni način. Prilagodba roditelja na roditeljstvo je kontinuiran proces koji se mijenja tijekom vremena i zahtijeva stalnu modifikaciju, otvorenost prema promjenama, edukaciju i podršku. Na prilagodbu roditelja na roditeljstvo utječu razni čimbenici kao što su dob i osobnost, suočavanje sa stresom, bračni odnos, financijska stabilnost, podrška okoline i dr.

Unatoč raznim čimbenicima koji mogu utjecati na roditeljstvo, sigurnost i ljubav koju roditelji pružaju djeci temelj su njihovog psihičkog zdravlja i zadovoljstva. Sagledavanjem svih čimbenika te pružanjem podrške moguće je pozitivno djelovati na kapacitete roditelja, potaknuti pozitivan odnos s djetetom, doprinijeti stvaranju pozitivnog roditeljskog iskustva. Uz strpljenje, kontinuiranu edukaciju, podršku, nadzor i otvorenu komunikaciju te osjećaj zajedništva i tolerancije, proces prilagodbe na roditeljstvo postaje uspješniji.

Uloga medicinske sestre ključna je u prilagodbi roditelja. U kontaktima s roditeljima medicinska sestra sudjeluje u prilagodbi roditelja pružajući podršku i praktične savjete tijekom razdoblja trudnoće, porođaja, nakon rođenja djeteta i tijekom djetetova djetinjstva. Edukacijom roditelja o svim aspektima skrbi za dijete, njegovu rastu, razvoju, sigurnosti i drugim značajnim aspektima skrbi može povećati razinu upućenosti i olakšati proces prilagodbe. Značajna uloga medicinske sestre je i pružanje emocionalne podrške, promicanju samopouzdanja što će imati značajan utjecaj na ostvarenje roditeljske uloge i pružanja djetetu najbolje moguće skrbi i podrške.

8. Literatura

1. Macuka I. Pregled suvremenih izazova u roditeljstvu. *Suvremena psihologija*. 2022; 25(1): 71-88.
2. Rabađija M. *Roditeljstvo*. Sveučilište u Zagrebu. 2016. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg:72/preview>
3. Pintar Ž. *Roditeljstvo u otporu*. Školski vjesnik: časopis za pedagoški teorijsku i praksu. 2018; 67(2): 287-298.
4. Solmeyer AR, Feinberg ME. Mother and father adjustment during early parenthood: the roles of infant temperament and coparenting relationship quality. 2011, 34(4):504-14.
5. Žeravica D. *Roditeljski stilovi i tipovi privrženosti u odnosu roditelj-dijete*, Osijek: Sveučilište J.J.Strossmayera. 2015.
Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffos:11>
6. Maslow AH. A dynamic theory of human motivation, *Understanding human motivation* 1958.(pp.26–47), Howard Allen Publishers
7. Starc B (ur). *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece*, Zagreb: UNICEF, 2014.
8. Jurčević Lozančić A. Redefiniranje odgojne uloge obitelji. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 2011; 13(4): 122-150.
9. Buljat I. *Roditeljski stres, strategije suočavanja i prilagodba roditelja djece s teškoćama u razvoju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, 2021. Dostupno na: <https://repository.fzsri.uniri.hr/islandora/object/fzsri%3A1447/datastream/PDF/view>
10. Delač Hrupelj J, Miljković D, Lugomer Armano G. *Lijepo je biti roditelj: priručnik za roditelje i djecu*, Zagreb: Creativa, 2000.
11. Kordić Vuković V. *Postanite uspješan roditelj sretnog djeteta*, Zagreb: Akvamarine, 1998.
12. Novalac. *Odgoj djece*. Dostupno na: <https://www.novalac.hr/poucni-sadrzaji/odgoj-djece/>
13. Fućec A. *Odgojni stilovi roditeljstva*, Varaždin: Sveučilište Sjever, 2021. Dostupno na: <https://repositorij.unin.hr/islandora/object/unin:4558>
14. Luketin D, Sunko E, Kokorić Tomašević J. *Roditeljstvo je dvosmjern odnos: priručnik za bolji odnos s djetetom*, Split: Tiskara Šegović, 2015.

15. Ljubetić M. Biti kompetentan roditelj. Zagreb: Mali profesor, 2007.
16. Maleš D. Nove paradigme ranoga odgoja. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zavod za pedagogiju, 2011.
17. Raić K. Rizični i zaštitni čimbenici u pojavi razvoja poremećaja u ponašanju, Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, 2016.
Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A630/datastream/PDF/view>
18. Risteski M. Siromaštvo kao rizični čimbenik za obitelj i roditeljstvo, Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet, 2020. Dostupno na: <https://repozitorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst%3A2520/datastream/PDF/view>
19. Šlehan MF. Rizični i zaštitni čimbenici u obiteljskom okruženju: razlike u procjeni mladih i njihovih roditelja. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja. 2008, 44 (1): 15-26.
20. Bašić J. Rizični i zaštitni čimbenici u obiteljskom okruženju. Zagreb: Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, 2000.
21. Grbavac M. Roditeljski perfekcionizam i prilagodba na roditeljstvo. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, 2021.
Dostupno na: <https://repozitorij.unios.hr/islandora/object/ffos:5769>
22. Mlinarević V. Odgoj djeteta i komunikacija roditelja u suvremenim uvjetima, Nova prisutnost. 2022, 20(1), 133-145.
23. Bowie H. Mommy first. *Pediatr Nurs.* 2004; 30(3):203-6. PMID: 15311644
24. Radojković Z. Patronažna sestra na unapređenju zdravlja vulnerabilnih populacija. *Sestrinska riječ*, 2014; 18(67-68): 26-28
25. Tokić I. Medicinska sestra – član tima u predškolskim ustanovama. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, 2023.
Dostupno na: <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:7783/datastream/PDF/view>