



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeničtva



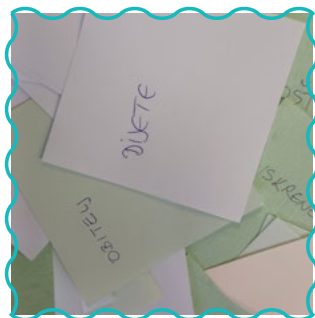
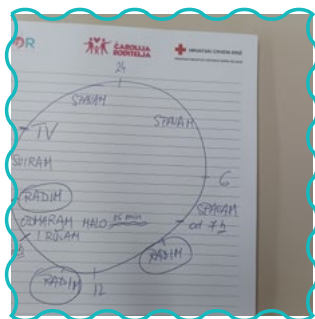
HRVATSKI CRVENI KRIŽ
GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA DELNICE

PODRŠKA RODITELJSTVU



ČAROLIJA RODITELJA 3

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



KAKO BITI PODRŠKA SVOM DJETETU?

SLUŠAJTE AKTIVNO

Kada dijete govori, zastanite. Pogledajte ga. Pokažite da vam je važno ono što osjeća.

IMENUJTE EMOCIJE

„Vidim da si tužan.“

„Izgleda da si ljut.“

Tako dijete uči da razumije i regulira svoje osjećaje.

POSTAVITE JASNE I DOSLJEDNE GRANICE

Granice pružaju sigurnost.

Budite smireni, ali odlučni.

GRADITE POVJERENJE

Održite obećanja. Budite dosljedni.

Ispričajte se kada pogriješite

– time učite dijete odgovornosti.

KADA JE RODITELJIMA TEŠKO...

U redu je osjećati umor, sumnju ili nesigurnost.

U redu je tražiti pomoć.

Briga o sebi nije sebičnost – to je odgovornost.

Roditelj koji brine o sebi lakše brine o djetetu.



MALE STVARI KOJE RADE VELIKU RAZLIKU

- » 10 minuta dnevno potpunog posvećenog vremena
- » Zajednički obrok bez telefona
- » Rutina pred spavanje
- » Rečenica:
„Volim te takvog / takvu kakav / kakva jesi.“

TEMELJI PODRŽAVAJUĆEG RODITELJSTVA

1. EMOCIONALNA DOSTUPNOST

Dijete razvija osjećaj sigurnosti kada roditelj prepoznaje i njeguje njegove emocije.

2. DOSLJEDNE I JASNE GRANICE

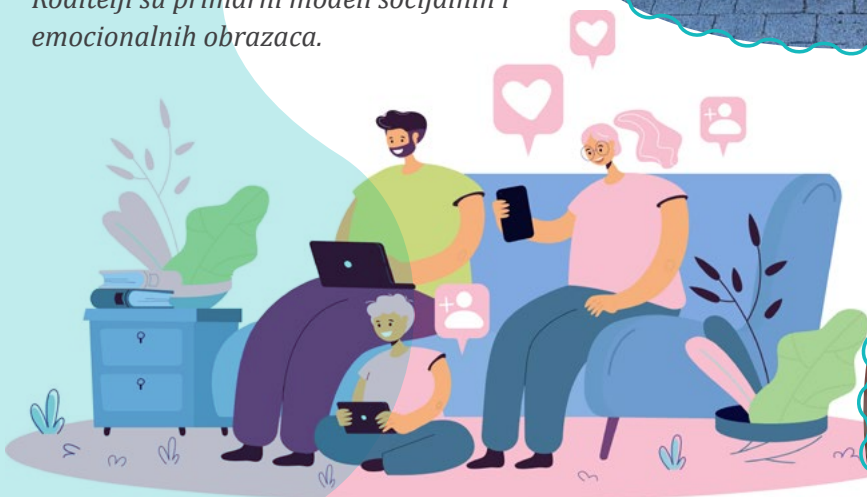
Strukturirano okruženje omogućava djetetu razvoj samoregulacije i osjećaja odgovornosti.

3. MODELIRANJE PONAŠANJA

Roditelji su primarni modeli socijalnih i emocionalnih obrazaca.

CILJ PODRŠKE RODITELJIMA

- » Jačanje roditeljskih kompetencija
- » Razvoj pozitivnih odgojnih stilova
- » Prevencija rizičnih obrazaca ponašanja
- » Unapređenje porodične komunikacije



DIGITALNO RODITELJSTVO - VOĐENJE DJETETA KROZ SUVRREMENI SVIJET

**RODITELJ NIJE SAMO
KONTROLOR - VEĆ VODIČ.**

ŠTA PODRAZUMIJEVA DIGITALNO RODITELJSTVO?

Postavljanje jasnih pravila

- » Dogovoreno vrijeme korištenja ekrana
- » Korištenje uređaja u vrijeme spavanja
- » Pravilo „bez telefona za stolom“
- » Dosljednost donosi sigurnost i u digitalnom prostoru.

RAZGOVOR UMJESTO ZABRANE

Pitajte dijete:

- » Šta voliš da gledaš/igraš?
- » Sa kim komuniciraš?
- » Kako se osjećaš dok si na internetu?

Otvoren razgovor smanjuje rizik od skrivenog i rizičnog ponašanja.

UČENJE DIGITALNE ODGOVORNOSTI

Dijete treba razumjeti da:

- » internet „pamti“
- » nisu svi sadržaji primjereni za njih
- » privatne informacije treba zaštititi
- » nasilje na mreži (cyberbullying) ima ozbiljne posljedice

OSOBNI PRIMJER RODITELJA

Djeca uče promatrajući.

Ako roditelj stalno koristi telefon, teško je očekivati drugačije ponašanje od djeteta.

BALANS JE KLJUČ

Cilj nije potpuno uklanjanje ekrana, već postići ravnotežu između:

- » vremena provedenog na internetu
- » fizičke aktivnosti
- » obiteljskih aktivnosti
- » sna i odmora



KADA OBRATITI PAŽNJU?

Potražite savjet ukoliko primijetite:

- » povlačenje iz obiteljskih aktivnosti
- » nagle promjene raspoloženja nakon korištenja interneta
- » tajnovitost u vezi sa online komunikacijom
- » poremećaj sna

ZAJEDNO GRADIMO BEZBRIŽNO DIGITALNO OKRUŽENJE

Digitalne vještine su dio suvremenog odrastanja, ali emocionalna sigurnost, komunikacija i obiteljska povezanost ostaju temelj zdravog razvoja.

Roditeljstvo u digitalnom dobu zahtjeva strpljenje, informiranost i otvoren dijalog.

...I ZAPAMTITE.

Ne postoji savršen roditelj.

Postoji dovoljno dobar roditelj – onaj koji voli, uči i ne odustaje.



Ako vam je potrebna dodatna podrška, razgovor ili savjet – obratite se stručnom suradniku / savjetovalištu / pedagogu / psihologu.



IZVOR
SAVJETOVALIŠTE

DELNICE

Školska 25 / I kat desno

Obratite nam se zbog:

- » **stresa**
- » **odnosa u komunikaciji s obitelji, prijateljima, kolegama s posla, okolinom**
- » **tuge**
- » **ljutnje**
- » **ovisnosti**
- » **nezadovoljstva**
- » **povratka kontrole nad svojim životom**

Principi rada:

- » **podržavanje**
- » **razumijevanje**
- » **privatnost**

Dodite!

Obratite nam se s punim povjerenjem.

095 523 4752



www.crveni-kriz-delnice.hr

savjetovaliste.izvor.delnice@gmail.com

hck.delnice@hi.t-com.hr



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeničtva



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA DELNICE