

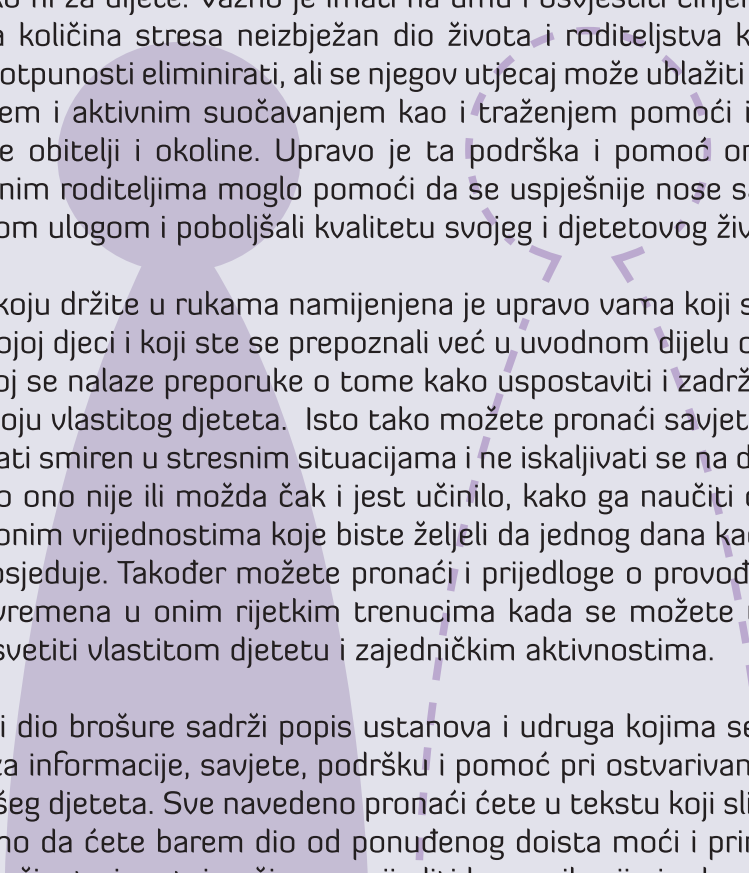


IZAZOVI SAMOHRANOG RODITELJSTVA

UVOD

U posljednje vrijeme sve češće susrećemo se s obiteljima u kojima samo jedan roditelj brine za dijete. Uzroci postojanja takvih obitelji mogu biti različiti. Jedan od najčešćih je razvod, no jednoroditeljske obitelji mogu nastati i zbog smrti jednog od roditelja, nestanka, odvojenosti roditelja (najčešće zbog dislociranog radnog mjesta) ili napuštanja obiteljske zajednice. Postoje različita tumačenja pojma samohranog roditeljstva, no ono što je zajedničko svima jest da se pod tim pojmom podrazumijeva roditelj koji **samostalno** skrbi o djetetu.

Samohrani roditelji susreću se s nizom poteškoća i problema. Od financijskih poteškoća, umora i prezaposlenosti, preko usamljenosti i nerazumijevanja okoline do brige i strahova vezanih za odgoj i skrb o djeci. Svakodnevica ovih roditelja može biti popraćena neprestanom borbom za ostvarenje boljih uvjeta života za dijete i sebe, a to često dovodi do povećane razine stresa i nezadovoljstva. Svakodnevno suočavanje sa stresom nerijetko izaziva osjećaj nemoći i dovodi do toga da se roditelji osjećaju loše što najčešće prate misli da nisu sposobni brinuti kako za



sebe, tako ni za dijete. Važno je imati na umu i osvjestiti činjenicu da je određena količina stresa neizbježan dio života i roditeljstva koji se ne može u potpunosti eliminirati, ali se njegov utjecaj može ublažiti vlastitim djelovanjem i aktivnim suočavanjem kao i traženjem pomoći i podrške od strane obitelji i okoline. Upravo je ta podrška i pomoć ono što bi samohranim roditeljima moglo pomoći da se uspješnije nose sa svojom zahtjevnom ulogom i poboljšali kvalitetu svojeg i djetetovog života.

Brošura koju držite u rukama namijenjena je upravo vama koji sami skrbite o svojoj djeci i koji ste se prepoznali već u uvodnom dijelu ovog teksta. U njoj se nalaze preporuke o tome kako uspostaviti i zadržati granice u odgoju vlastitog djeteta. Isto tako možete pronaći savjete o tome kako ostati smiren u stresnim situacijama i ne iskaljivati se na djetetu za nešto što ono nije ili možda čak i jest učinilo, kako ga naučiti odgovornosti te onim vrijednostima koje biste željeli da jednog dana kao odrasla osoba posjeduje. Također možete pronaći i prijedloge o provođenju slobodnog vremena u onim rijetkim trenucima kada se možete u potpunosti posvetiti vlastitom djetetu i zajedničkim aktivnostima.

Posljednji dio brošure sadrži popis ustanova i udruga kojima se možete obratiti za informacije, savjete, podršku i pomoć pri ostvarivanju vaših i prava vašeg djeteta. Sve navedeno pronaći ćete u tekstu koji slijedi, a mi se nadamo da ćete barem dio od ponuđenog doista moći i primijeniti u vlastitom životu i na taj način unaprijediti komunikaciju i odnos sa svojim djetetom te učiniti i sebe i njega sretnijim i zadovoljnijim.

POSTAVLJANJE GRANICA U ODGOJU DJECE SAMOHRANIH RODITELJA

Kako bi djetetu nadoknadili odsutnost drugog roditelja, samohrani roditelji često znaju biti popustljivi u odgoju djece. Nastoje ispunjavati sve djetetove želje bez procjene koliko je to dobro za njega ne postavljajući mu pritom granice, a neprihvatljiva ponašanja djeteta ignoriraju opravdavajući ga situacijom u kojoj se nalazi. Takvim odgojem roditelj djetetu šalje krivu poruku o prihvatljivim načinima ponašanja, odnosno ne ukazuje mu na posljedice njegovog ponašanja. Ta djeca kasnije mogu imati problema s poštivanjem autoriteta, odgovornošću prema sebi i drugima te društveno neprihvatljivim ponašanjem.

Prilikom postavljanja granica u odgoju važno je:

1. SASLUŠATI DIJETE

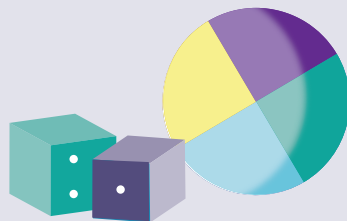
– time djetetu šaljete poruku da vam je važno njegovo mišljenje, interesi i želje iako odluku ne bi trebali donijeti samo na temelju toga.

2. DONIJETI ODLUKU „HLADNE GLAVE“

– što znači da odluka ne smije ovisiti o trenutnom raspoloženju. Također je potrebno uzeti u obzir djetetove sposobnosti i kvalitete. Odluka bi trebala biti u skladu s djetetovim mogućnostima (npr. ako četrnaestogodišnji dječak želi voziti vaš automobil, nećete mu to dozvoliti jer je još premlad).

3. UPOZNATI DIJETE S POSLJEDICAMA ODREĐENOG PONAŠANJA UKOLIKO NE POŠTUJE DOGOVOR

— posljedica koju određujete za određeno ponašanje trebala bi biti konkretna, jasna i smireno donesena. Također, trebala bi se odnositi isključivo na nepoštivanje prethodno donesene odluke, odnosno dogovora kojeg se dijete nije pridržavalo kako bi i ono samo znalo radi kojeg ponašanja je uslijedila ta posljedica i kako se određeno ponašanje u koačnici ne bi ponavljalo. Npr. ako dijete nije pospremilo igračke s kojima se igralo, posljedica može biti da se ne smije igrati s drugim igračkama dok god ne pospremi one s kojima se prvo igralo ili ako dijete gleda televiziju/igra igrice na računalu, a nije napisalo zadaću (pritom je bio dogovor da najprije napiše zadaću, a zatim gleda televiziju/igra igrice), posljedica može biti da ne smije gledati televiziju sve dok ne napiše zadaću.



4. BITI DOSLJEDAN! -

to je ono s čime roditelji imaju najviše poteškoća. Ako niste dosljedni, poručujete djetetu da se ni sami ne držite svojih odluka pa je teško za očekivati od djeteta suprotno ponašanje... Uzmite si dovoljno vremena i razmislite o svojim odlukama te kakvu točno poruku želite poslati djetetu. Važno je da vjerujete u sebe i u svoje odluke te da se prisjetite radi čega ste odlučili tako reagirati i što time zapravo dijete želite naučiti. Moguće je da će dijete na ovaj vaš postupak reagirati plačem, molbama,

ljutnjom, bacanjem na pod, vrištanjem, ignoriranjem i sl. Imajte na umu da se dijete ima pravo tako osjećati i da mu se vaša odluka ne mora sviđati te mu ostavite prostor za osjećaje. Dosljedan roditelj je na pravom putu da odgoji dijete u odgovornu i zrelu osobu koja je svjesna svojih pogrešaka te ih je spremna i popraviti.

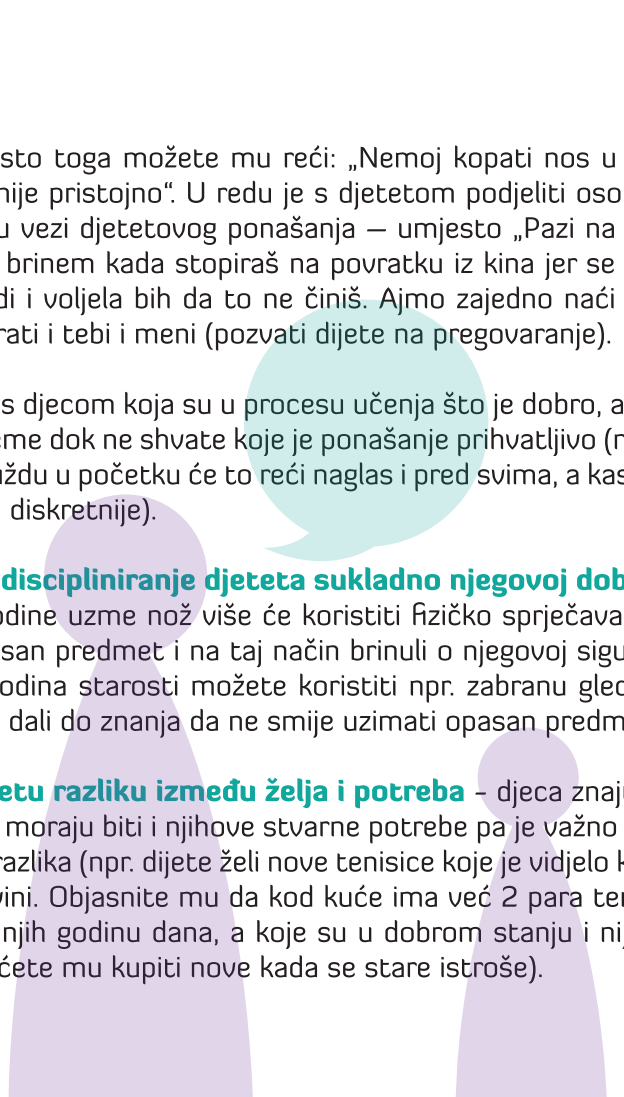
Postavljanje pravila i granica u odgoju je proces koji zahtjeva mnogo truda i vremena. U početku vam se može činiti da su vaši postupci uzaludni i da nikada neće uroditi plodom, ali nemojte odustati! Kada se postave dobri temelji, kasnije ih je lakše nadograđivati.

TAKOĐER NEMOJTE ZABORAVITI:

Nagraditi dijete za prihvatljivo ponašanje i ispunjene zadatke – npr. ako dijete redovito posprema svoju sobu, pohvalite ga jer ćete mu tako dati do znanja da cijenite njegov trud i da pratite što radi. Također mu možete kao pohvalu npr. dozvoliti da se duže igra s prijateljima. Promatrajte ponašanje djeteta i dajte mu do znanja koja su ponašanja poželjna (pohvalama i nagradama).

Ohrabriti dijete i dati mu poticaj kada mu je teško – dajte djetetu do znanja da vidite njegov trud i da ste tu za njega ukoliko mu je potrebna pomoć.

Biti konkretni i jasni kada govorite djetetu što očekujete od njega – npr. ako kažete djetetu „budi pristojan“, ono neće razumjeti što točno očekujete



od njega. Umjesto toga možete mu reći: „Nemoj kopati nos u čekaonici kod liječnika jer to nije pristojno“. U redu je s djetetom podijeliti osobno iskustvo i svoje osjećaje u vezi djetetovog ponašanja – umjesto „Pazi na sebe“ možete reći „Ja se jako brinem kada stopiraš na povratku iz kina jer se bojim da ti se nešto ne dogodi i voljela bih da to ne činiš. Ajmo zajedno naći neko rješenje koje će odgovarati i tebi i meni (pozvati dijete na pregovaranje).

Biti strpljivi – s djecom koja su u procesu učenja što je dobro, a što nije. Djeci treba neko vrijeme dok ne shvate koje je ponašanje prihvatljivo (npr. kada dijete mora obaviti nuždu u početku će to reći naglas i pred svima, a kasnije će naučiti to reći roditelju diskretnije).

Prilagođavati discipliniranje djeteta sukladno njegovoj dobi – npr. ako dijete od dvije godine uzme nož više će koristiti fizičko sprječavanje kako biste mu oduzeli opasan predmet i na taj način brinuli o njegovoj sigurnosti, dok za dijete od pet godina starosti možete koristiti npr. zabranu gledanja televizije kako bismo mu dali do znanja da ne smije uzimati opasan predmet.

Objasniti djetetu razliku između želja i potreba – djeca znaju izraziti svoje želje, ali one ne moraju biti i njihove stvarne potrebe pa je važno dati do znanja djetetu koja je razlika (npr. dijete želi nove tenisice koje je vidjelo kada ste zadnji put bili u kupovini. Objasnite mu da kod kuće ima već 2 para tenisica koje ste mu kupili u zadnjih godinu dana, a koje su u dobrom stanju i nije ih potrebno mijenjati te da ćete mu kupiti nove kada se stare istroše).

ŠTO KADA SVAKODNEVNI STRES POSTANE OPASNOST?

U svakodnevnoj komunikaciji često čujemo kako biti roditelj nije lako te kako roditeljstvo predstavlja 24 – satni posao.

Samohranim roditeljima se često može činiti da ih nitko ne razumije. Povećana količina stresa, umor koji se javlja radi dodatnog zaposlenja, kućne obveze i financijske poteškoće mogu biti dovoljan razlog da ponekad sitnica izazove burnu reakciju roditelja koji u takvim situacijama kaže ono što ne misli i to na način koji mu inače ne bi bio prihvatljiv. Djeca plaču, ponekad lome stvari, dobivaju loše ocjene u školi (nerijetko se njihovo stanje odražava popuštanjem u školi), svađaju se i imaju burne reakcije na odgojne mjere roditelja. Radi takvih ponašanja roditelj koji je pod stresom može primijeniti neprimjerene odgojne postupke koji su štetni po dijete (npr. može vikati na dijete, tući ga, vrijeđati, podcjenjivati, ignorirati i sl.).

Vjerujemo da svaki roditelj želi postupati u najboljem interesu svog djeteta i izbjeći neprimjerene reakcije.

Slijedi nekoliko jednostavnih načina kako u „kriznim“ situacijama ponovno uspostaviti kontrolu nad vlastitim emocijama i ponašanjem:

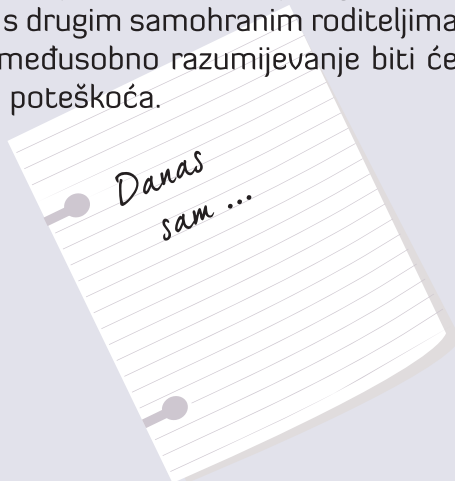
1. Izadite iz prostorije – odvojite se na par trenutaka od djeteta i napustite prostoriju. Ukoliko je dijete još novorođenče, smjestite ga u krevetić te izadite. Dijete će plakati, ali će biti sigurnije u svom krevetiću nego u vašim rukama dok ste ljuti i agresivni. Kada se smirite, vratite se u sobu i uzmite dijete u naručje ukoliko je to još uvijek potrebno.

2. Duboko dižite – pokušajte disati što dublje možete. Ponavljajte postupak dok ne osjetite da se smirujete.

3. Prošećite – prekinite s radnjom koju radite te prošećite zajedno s djecom do obližnjeg parka. Zajednička obiteljska aktivnost kao i svjež zrak zasigurno će vam razbistriti glavu i dati vam mogućnost da umanjite trenutnu frustraciju.

4. Porazgovarajte s prijateljem – nazovite prijatelja na kojeg se možete osloniti te podijelite svoje osjećaje s njim. Problemi nam se često ne čine toliko veliki kada ih izgovorimo na glas, a riječ podrške i poneki prijedlog za ublažavanje krizne situacije sigurno će pomoći. Pokušajte ostvariti prijateljstva s drugim samohranim roditeljima s kojima vas vežu zajedničke teme, a i međusobno razumijevanje biti će na višoj razini zbog sličnih svakodnevnih poteškoća.

5. Pišite – vodite dnevnik emocija. Kada dođe do sukoba između vas i djeteta, uzmite svoj dnevnik i na papir iznesite sve emocije koje vas trenutno preplavljaju... Fokussiranje na zadatak dat će vam priliku da se smirite i reorganizirate misli.



6. Napravite plan – ukoliko vas postupak djeteta uznemiri i dovede do sukoba nije loše sjesti i razmisliti na koji način spriječiti da dijete ponovi isti postupak. Možda se trebaju promijeniti kućna pravila ili se jednostavno treba promijeniti način komunikacije između djeteta i vas.

7. Radite nešto produktivno – jedan od načina da vratite kontrolu nad svojim emocijama jest da napravite pauzu u razgovoru s djetetom kada osjetite da vas emocije preplavljaju. Pri tome radite nešto produktivno, a ako imate nekih dodatnih vještina (pisanje, ples, izrađivanje nakita...) možete se neko vrijeme posvetiti tome kako bi se primirili te spriječili neželjenu reakciju prema djetetu. Ne zaboravite pri tome djetetu reći da ćete nastaviti razgovor kada budete mogli smirenije gledati na situaciju.

8. U redu je izdvojiti vrijeme samo za sebe – Mnogi roditelji mogu osjećati grižnju savjesti i misliti za sebe da su loši roditelji samo zato što žele malo vremena provesti sami sa sobom i radeći stvari koje ih ispunjavaju. Svi smo mi ljudska bića s različitim potrebama koje ukoliko dugo vremena nisu zadovoljene mogu rezultirati neželjenim postupcima i posljedicama za dijete, vas i okolinu. Stoga, odvojite vrijeme za sebe i radite ono što volite (prošecite, nađite se s prijateljima, otidite u kino, kazalište, pronadite hobi, bavite se sportskim ili nekim drugim aktivnostima koje vas ispunjavaju i čine vas zadovoljnijima). Čineći to ne činite dobro samo sebi, već i vlastitom djetetu, jer zadovoljan roditelj je u mogućnosti ostvariti bolji odnos s djetetom.

Pritom vam se sigurno nameće pitanje „A kamo s djetetom?”

Razmislite o osobama kojima biste mogli ostaviti dijete na čuvanje dok vi radite nešto za sebe (djed, baka, teta, stric, sestra, prijateljica ili neka druga odrasla osoba u koju imate povjerenja i možete joj ostaviti dijete na čuvanje). Ako nemate takvu osobu to mogu biti:

- **Roditelji prijatelja vašeg djeteta**

-dogovorite se s njima da dijete ostane kod njih na sat ili dva. Vi ćete dobiti vrijeme koje ćete moći provesti na način koji biste željeli, a dijete priliku za druženje s prijateljem iz škole/vrtića i mogućnost za učvršćivanje međusobnog odnosa. Također i vi možete paralelno upoznati nove ljude i steći nova prijateljstva.

- **Igraonice** – u većim gradovima postoje organizirane igraonice sa sadržajima primjernim djeci različite dobi koje pružaju mogućnost kvalitetnog, zanimljivog i zabavnog provođenja vremena za djecu družeći se sa svojim vršnjacima, a

roditeljima nude slobodno vrijeme za obavljanje vlastitih aktivnosti.

- **Radionice** – razne organizacije i udruge u sklopu svojih aktivnosti nude mogućnost strukturiranog provođenja slobodnog vremena djeteta. Dijete će u društvu svojih vršnjaka putem različitih kreativnih sadržaja usvojiti nove vještine i znanja, a vi ćete dobiti sat ili dva slobodnog vremena koje možete iskoristi onako kako vi to želite.



9. Potražite dodatnu pomoć – ukoliko se osjećate kao da ne izlazite na kraj sa svakodnevnim obvezama, a nerijetko niste u mogućnosti udovoljiti svim zahtjevima djece ili jednostavno ne možete organizirati vrijeme i naći dovoljno energije za djecu i sebe potražite dodatnu pomoć.

10. Nazovite Hrabri telefon – jako je važno osvijestiti da nije “sramota” tražiti pomoć.

Ukoliko vam je teško i ne znate s kime biste razgovarali, a trebate podršku i savjet u vezi odnosa s djecom, nazovite savjetodavnu liniju Hrabrog telefona na broj **0800-0800**. Linija je otvorena svakim radnim danom od 9 do 20 sati, besplatna je i anonimna za pozivatelja.

Pomoć možete potražiti i putem chata Hrabrog telefona na web stranici **www.hrabritelefon.hr** ili putem e-maila **savjet@hrabritelefon.hr**. Podršku roditelja, ali i drugih osoba možete potražiti na različitim forumima. Forum Hrabrog telefona možete naći na web stranici **www.cybermed.hr**.

U okviru Hrabrog telefona postoji i Savjetovalište za roditelje i djecu u kojem radi stručni tim psihologa, socijalnih radnika te socijalnih pedagoga. Više informacija možete potražiti na broju telefona **01/ 6112 758**. Usluge savjetovališta su besplatne.

KVALITETNO PROVOĐENJE VREMENA S DJECOM

Samohrani roditelji izloženi su velikoj odgovornosti za odgoj i brigu oko djeteta, a često nemaju ni dovoljnu podršku društva i svojih najbližih za ostvarivanje svoje zahtjevne obiteljske uloge. Koliko god biste vremena htjeli provesti s djecom, uvijek se čini da ga je premalo. Svakodnevne obaveze ostavljaju vrlo malo slobodnog vremena i zato je važno to vrijeme iskoristiti što kvalitetnije. U tom slučaju dobro je unaprijed isplanirati način na koji ćete provesti zajedničke trenutke.

Prilikom planiranja zajedničkih aktivnosti potrebno je imati na umu:

Želje i interesi djeteta – važno je da dijete uživa u onome što radi. Kada planirate vaše aktivnosti, važno je znati što dijete voli i provjeriti s djetetom koje su njegove želje. No, vodite računa i o vašim željama! Roditelji nerijetko sudjeluju u nekim aktivnostima samo zato što ih dijete voli (npr. odlazak u park) i zato što žele to vrijeme koje im je na raspolaganju s djetetom provesti na način da mu udovolje pa ne vode računa o svojim potrebama i na taj način samo „odrade“ taj odlazak u park, a zapravo su mislima negdje drugdje. Pronađite aktivnosti u kojima ćete oboje uživati kako bi vrijeme koje provedete zajedno bilo kvalitetno iskorišteno.

Dob djeteta – aktivnosti koje ćete provoditi s djetetom bi trebale biti u skladu s njegovom dobi. Za igre koje su djetetu bile zanimljive u vrtiću dijete će izgubiti interes u osnovnoj školi jer će ih kao i odjeću „prerasti“. S druge strane, dijete u vrtiću nije dovoljno zrelo za određene aktivnosti pa je važno pripaziti da ga ne opterećujemo nečime čemu još nije doraslo.

Raznovrsnost – bitno je znati što dijete najviše voli, ali to ne znači da je to jedino čime ćete se baviti u slobodno vrijeme. Pokušajte djetetu organizirati što raznovrsnije sadržaje kako mu nakon nekog vremena ne bi dosadile neke aktivnosti, ali i zato što se na taj način potiče djetetova kreativnost i razvoj općenito.

Aktivnosti u i izvan doma – ukoliko svoje slobodno vrijeme uglavnom provodite kod kuće, nemojte zaboraviti odvesti dijete u kino, kazalište, muzej i sl. Ako ste osoba koja voli izlaziti i vrijeme s djetetom uglavnom provodite izvan kuće, imajte na umu da je ponekad u redu ostati kod kuće i zabavljati se unutar svoja četiri zida.

Gledanje televizije i igranje kompjuterskih igrica – za većinu djece to je najdraža zabava, a za roditelje najjednostavniji način da se djecu zaokupi s nečim. Nema smisla zabranjivati ove aktivnosti, ali ih je potrebno ograničiti i nadzirati. Dobro je da s djecom u njima sudjeluju i roditelji i komentiraju sadržaje te na taj način kod djece razvijaju medijsku pismenost.



ŠTO KADA STE BEZ INSPIRACIJE?

U takvim situacijama dobro je imati (ili posuditi u knjižnici) neku od brojnih knjiga s opisima različitih igara i aktivnosti koje možete primijeniti i u svojoj obitelji.

Ukoliko imate mogućnost korištenja interneta, to je najbrži način da saznate za neka zanimljiva događanja kojima možete prisustvovati i mjesta

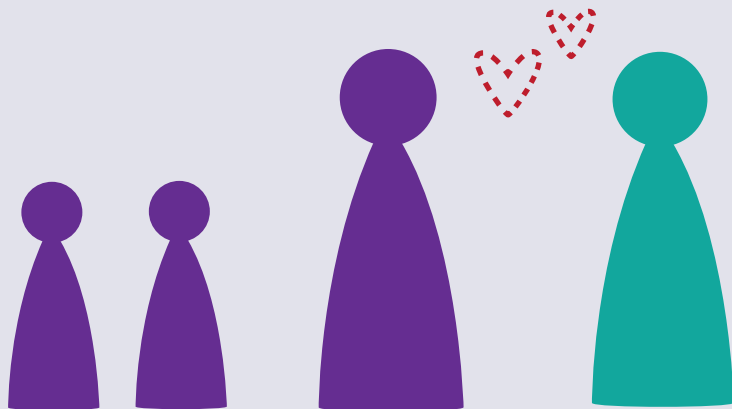
koja možete posjetiti. U istu svrhu mogu poslužiti i dnevne novine, obavijesti o događanjima u gradskim knjižnicama i sl.

Imajte na umu da je važniji način na koji provodite vrijeme s djecom od količine provedenog vremena!

NOVI POČECI - NOVI PARTNERI

Nakon izvjesnog vremena stres nastao zbog razvoda ili gubitka partnera polako će nestajati te će se početi javljati nove potrebe za provođenjem slobodnog vremena. S protekom vremena samohrani roditelji se počinju družiti, upoznavati nove ljude, izlaziti i općenito pronalaziti nove hobije, životne interese

te počinju razmišljati o novim vezama, novim mogućim partnerima. No, roditelj treba imati na umu da takvi interesi i izlasci ne utječu samo na njega, već i na njegovo dijete koje je naviklo da većinu slobodnog vremena roditelja ima samo za sebe. Naime, dijete može osjećati niz emocija vezanih uz njegov odnos prema roditelju i novoj osobi. Djeca često osjećaju strah da će se narušiti odnos s roditeljem, a nerijetko se osjećaju manje voljena i zanemarena.



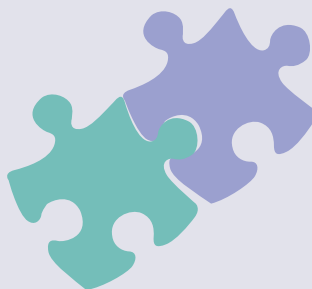
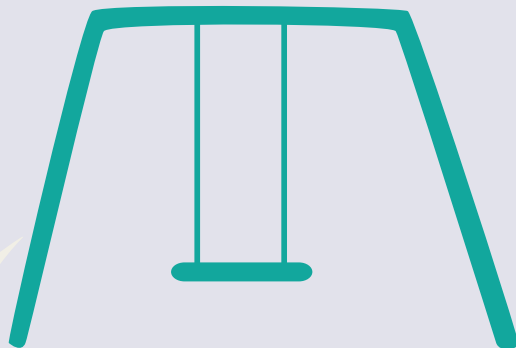
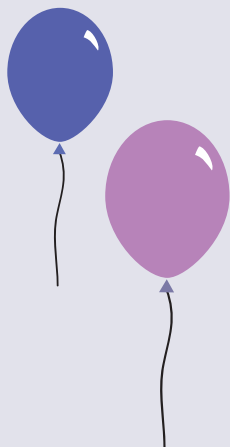
KAKO POČETI PONOVO IZLAZITI, STVARATI NOVE HOBIJE I AKTIVNOSTI, PRITOM VODEĆI RAČUNA O NOVOJ SITUACIJI U KOJOJ SE DIJETE NALAZI?

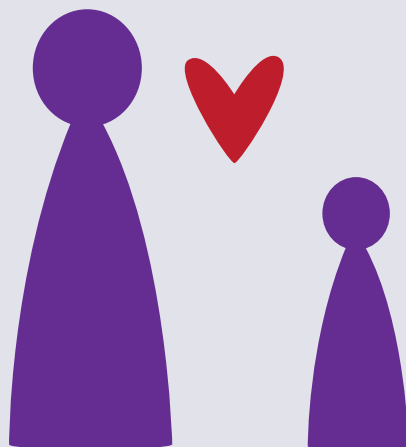
1. Uobičajeno je i normalno da roditelj ima vlastite aktivnosti i određeni krug ljudi s kojima se druži bez djeteta, no potrebno je da s djetetom porazgovara o svemu dovodi do određenih promjena u njihovom odnosu. U ovim situacijama je važno da roditelj dade do znanja djetetu da ga voli i da je tu za njega bez obzira na osobe ili aktivnosti kojima će se ubuduće posvećivati. Treba imati na umu da je djeci potrebno određeno vrijeme da se priviknu na nove situacije. Također, dijete će možda postavljati različita

pitanja. Važno mu je dati do znanja da je roditelj tu za njega i da će ga uvijek voljeti. Isto tako, na neka pitanja osobne prirode potrebno je biti otvoren prema djetetu i ne bojati se reći: „Zaista nisam spreman/a odgovoriti na to pitanje u ovom trenutku.“ ili „Nemam odgovor na tvoje pitanje trenutačno, razmislit ću o njemu pa kasnije možemo o tome porazgovarati“.

2. Zadržati i stvoriti nove aktivnosti koje će uključivati samo vas i dijete – šetnje parkom, igranje određene društvene igre, gledanje crtanih filmova, kupovanje namirnica, posjet kazalištu, zoološkom vrtu, sportskim događanjima... „Ritual“ koji se neće mijenjati ni nakon što roditelj počne izlaziti s novim prijateljima ili nakon što uspostavi stalnu i stabilnu vezu pomoći će da se dijete osjeća voljeno i sigurno.

3. Dijete upoznati s novim partnerom samo ako je veza stabilna i roditelj je planira održavati u budućnosti – u suprotnom, roditelj riskira da se dijete veže za svaku novu osobu koju uvede u njegov život te da ju s vremenom izgubi. Gubici su sastavni dio života i normalno je da se dijete mora naučiti nositi s time, ali to ne znači da ga treba namjerno i bez potrebe izlagati gubitcima. Važno je da roditelj bude otvoren za pitanja o osobi s kojom izlazi, ali da se suzdrži od upoznavanja dok zajedno s novim partnerom ne utvrdi da žele dugotrajnu vezu.





Usprkos tome što samohrano roditeljstvo zahtjeva puno angažmana i odgovornosti, a ponekad i donošenje teških odluka bez podrške drugog roditelja, važno je da samohrani roditelji vode računa i o sebi i svojim potrebama, jer zadovoljan roditelj je i bolji roditelj.

Popis ustanova i udruga kojima se samohrani roditelji mogu obratiti za informacije, savjete, podršku i pomoć pri ostvarivanju određenih prava:

Pravobraniteljica za djecu

tel:(01) 4929 669

(od ponedjeljka do četvrtka od 9.00 do 12.00 h)

e-mail: info@djete.hr

<http://www.djete.hr>

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova

tel:(01) 4848 100

e-mail: ravnopravnost@prs.hr

<http://www.prs.hr>

Plavi telefon

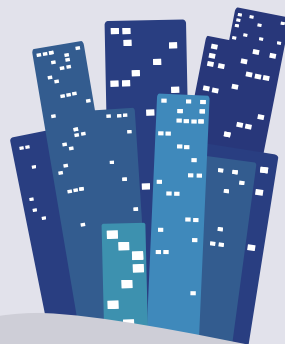
tel: (01) 4833 888

www.plavi-telefon.hr

SOS telefon - besplatna pravna i psihološka pomoć

tel: (01) 4611 351

Tel: 0800 200 144



(utorak i četvrtak 17.00 do 19.00 h;
srijeda 10.00 do 12.00h)

Hrabri telefon

tel: (01) 3793 000

Savjetodavna linija: 0800 0800
(svakim radnim danom od 9.00 do 20.00h)

e-mail: savjet@hrabritelefon.hr

www.hrabritelefon.hr

Ženska pomoć sada - SOS Telefon za žene i djecu žrtve nasilja

tel: (01) 4655 222

Žensko savjetovalište - Autonomna ženska kuća Zagreb

tel: 0800 55 44

(svakim radnim danom od 11.00 do 17.00 h)

www.azkz.net

Modus - Centar za djecu, mlade i obitelji

tel: (01) 4621 554

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba

tel: (01) 3457 518

Psihološki centar Tesa

tel: (01) 4828 888

www.tesa.hr

Udruge koje pružaju podršku jednoroditeljskim obiteljima:

Udruga jednoroditeljskih obitelji

Hrvatske

tel: (01) 3697 025

(četvrtkom od 16 do 20 h)

e-mail:

udruga_jednoroditeljskih.obite@xnet.hr

Udruga samohranih roditelja i mladeži

tel: 091 893 097

e-mail: usrim@usrim.hr

Udruga Let

tel: (01) 4823 041

e-mail: let@zg.t-com.hr

Udruga samohranih roditelja Karlovačke županije

tel: 098 1353 726

e-mail: dubravka.kolic@ka.t-com.hr

Udruga samohranih roditelja „Nada“- Osijek

tel: (31) 377 734

e- mail: udruga.nada@os.t-com.hr

Udruga samohranih roditelja Primorsko Goranske županije MINUS JEDAN

e-mail: minus1@net.hr

Samohrani roditelji ciljano educirani (S.R.C.E.) - Split

tel: (21) 345 909 (Utorkom od 17.30 do 19.30)

e- mail: s-r-c-e@net.hr

Udruga samohranih roditelja grada Slavonskog Broda „Jedro“

tel: (35) 410 819 (Utorkom od 19.00 do 21.00)

e-mail: snezana_cikardic@yahoo.com

Udruga samohranih, rastavljenih i zlostavljenih roditelja Vukovarsko-Srijemske županije “Dostojanstvo”, Županja

tel: (32) 619 086

e-mail: mislav99@online.hr

www.udruga-samohranih-roditelja.net



Autori:
Gordana Buljan Flander
Vesna Katalinić
Ivana Azenić
Mirjana Đebić

ISBN 978-953-7486-19-8

Tisak ove brošure sufinanciran je potporom Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti u skladu s Ugovorom broj 519-06/1-1-10-KB. Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autora i ne izražavaju nužno stajalište Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.



0800 0800

**TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU
I ZANEMARENU DJECU**

savjet@hrabritelefon.hr www.hrabritelefon.hr