



Samohrani roditelji nerijetko se susreću s društvenom stigmom – suptilnim (ili otvorenim) negativnim stavovima okoline prema njihovom obiteljskom statusu. U konzervativnijim sredinama, gdje se idealizira “tradicionalna” obitelj s dvoje roditelja, jednoroditeljske obitelji mogu biti promatrane kao odstupanje od norme. Takvi stavovi okoline ponekad dovode do osuđivanja ili sažaljenja, što može

lji priznaju da su osjećali sram ili krivnju – kao da su osobno podbacili jer se obitelj “raspala” ili nije “poput drugih”. Važno je osvijestiti da ti osjećaji često nisu odraz realnosti, nego odražavaju predrasude društva.

stigmom i očuvati (ili povratiti) svoje samopoštovanje:

- **Preoblikujte priču koju si pričate:** Umjesto da svoju obitelj promatrate kroz prizmu onoga što *nema* (npr. jednog roditelja), usredotočite se na vrijednosti i ljubav koje ima. Vi i vaša odrastati jednako sretno i uspješno kao i druga – istraživanja pokazuju da ključ leži u kvaliteti roditeljstva, a ne u broju roditelja pod krovom. Podsjećajte se da radite dvostruko više upravo

zato što volite svoju djecu i želite im najbolje – nema ništa sramotno u toj predanosti, dapače.

ko ima ne baš osjetljive komentare, pokušajte mirno razjasniti svoju situaciju: npr. da biti samohrani roditelj ne znači da ste neodgovorni ili “lagodniji” – naprotiv, nosite dvostruki teret. Činjenice mogu pomoći razbiti mitove. Primjerice, danas je jednoroditeljskih obitelji puno – u Hrvatskoj preko 218 tisuća, a u svijetu jednoroditeljske zajednice postaju sve uobičajenije. Takvi podaci mogu osvijestiti ljudima da vaša obitelj nije nikakva rijetkost niti devijacija, već dio suvremene stvarnosti.

- **Okružite se podržavajućim ljudima:** Ključ očuvanja samopouzdanja je imati krug ljudi koji vas vide i cijene takvima kakvi jeste. Birajte društvo onih koji su pozitivni, otvorenog uma i koji razumiju vaše izazove. To mogu biti drugi samohrani roditelji, stari prijatelji ili članovi obitelji koji su vam oslonac. U takvom okruženju lakše je odbaciti negativne poruke i fokusirati se na vlastite vrijednosti. Ako trenutno nemate takvu podršku u blizini, potražite je kroz grupe podrške ili online forume – mnogi su roditelji našli osnaženje upravo druženjem s “istomišljenicima” gdje jedni druge hrabre i dijele savjete.
- **Rad na vlastitom samopoštovanju:** Stigma ima manje utjecaja ako vi u sebi izgradite čvrsto uvjerenje da vrijedite. Radite na tome da si svakodnevno pružite priznanje: prisjetite se vještina u kojima ste dobri (npr. “Organiziran/a sam, djeca su mi uvijek na vrijeme u školi i s marendom”) i osobina na koje ste ponosni (npr. “Brižan/na sam i uporna”). Osvještavajte i uspjehe svoje djece – njihov napredak i sreća odraz su vašeg truda. Kada vas preplave osjećaji nesigurnosti, zastanite i doslovno nabrojite tri stvari koje ste dobro učinili tog dana, bez obzira koliko male bile. Takva praksa, ako postane navika, podiže samopouzdanje i pomaže neutralizirati vanjske negativnosti.

Stigma ponekad potakne samohrane roditelje da se povuku iz društva kako bi izbjegli neugodne situacije. No izolacija će samo pojačati osjećaj da “ne pripadate”. Umjesto toga, roditelji, idite s djecom na javna događanja, uključite se u lokalnu zajednicu. Svaki put kad se pojavite kao ponosan, angažiran roditelj, vi zapravo razbijate stereotipe o jednoroditeljskim

Na kraju, imajte na umu – vi niste definirani tuđim predrasudama. Vaše roditeljstvo definira ljubav, briga i trud koji ulažete, a ne vaš bračni status. Samohrani roditelji su hrabri i snažni jer prolaze dvostruke izazove. Držite glavu gore: i vi i vaša djeca vrijedite baš toliko kao i bilo koja druga obitelj.

(
4 *Parents’ cultural belief systems: Their origins, expressions, and consequences.* Guilford Press.

) *Kvaliteta života jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj: Izvještaj o istraživanju.* Henda
istraživačka agencija.

1 *Ažurirani podaci o kvaliteti života jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj.* Henda istraživačka

2

6

9

–

Ovaj tekst izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

od strane Ministarstva demografije i useljeništva.