

# Djelotvornost programa podrške roditeljstvu u smanjenju roditeljskog stresa

---

Čačić, Karolina

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:654151>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Karolina Čačić**

**DJELOTVORNOST PROGRAMA PODRŠKE**  
**RODITELJSTVU U SMANJENJU RODITELJSKOG**  
**STRESA**

**DIPLOMSKI RAD**

Zagreb, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA  
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

**Karolina Čačić**

**DJELOTVORNOST PROGRAMA PODRŠKE  
RODITELJSTVU U SMANJENJU RODITELJSKOG  
STRESA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof.dr.sc. Ninoslava Pećnik

Zagreb, 2023.

## Djelotvornost programa podrške roditeljstvu u smanjenju roditeljskog stresa

### Sažetak:

*U suvremeno doba teži se pozitivnom roditeljstvu kojim se potiče na promicanje zdravog razvoja djeteta te korištenje odgojnih metoda koje ne uključuju nasilne postupke, odnosno tjelesno kažnjavanje. U suvremenom društvu roditelji imaju različite uloge i očekivanja, kako od sebe, tako i od svojeg djeteta. Kada se ta očekivanja ne dostignu, doživljena razina stresa može rasti. U kontekstu roditeljstva govori se o roditeljskom stresu. Kroničan roditeljski stres može imati nepovoljne posljedice na razvoj djeteta s obzirom da roditelj tada nije u mogućnosti da kvalitetno i kontinuirano odgovara na djetetove razvojne potrebe. Kako bi smanjili razine roditeljskog stresa ili se bolje s njime nosili, roditelji posežu za raznim oblicima podrške. Socijalna podrška može se podijeliti na neformalnu i formalnu, pri čemu se na neformalnu odnosi podrška od strane bližnjih kao što su prijatelji, susjedi, rodbina i slično, dok se formalna podrška odnosi na organizirane oblike podrške, kao što su programi podrške roditeljstvu. Kako bi bili učinkoviti, programi podrške roditeljstvu moraju odgovarati na specifične potrebe roditelja koji mogu biti vezani za dob djeteta, kulturu življenja i odrastanja, kao i specifičnu populaciju roditelja i djeteta na koju se program odnosi. Cilj ovog rada je definirati termine roditeljskog stresa i podrške roditeljstvu te prikazati rezultate evaluacijskih istraživanja održanih programa podrške roditeljstvu s naglaskom na djelotvornost u smanjenju roditeljskog stresa. Mjerenje roditeljskog stresa se provodilo standardiziranim upitnicima za mjerenje roditeljskog stresa na početku te na kraju programa, a u nekim istraživanjima se mjerio i dugoročni učinak tako da se roditeljski stres mjerio i nakon nekoliko mjeseci od završetka programa. Pokazalo se da od ukupno 17 inozemnih i 3 domaća programa podrške roditeljstvu, njih 12, odnosno 3 programa su djelotvorna u smanjenju roditeljskog stresa.*

**Ključne riječi:** roditeljski stres, socijalna podrška, programi podrške roditeljstvu, pozitivno roditeljstvo

## The effectiveness of parenting support programs in reducing parental stress

### Abstract:

*In modern times, we strive for positive parenting, which encourages the promotion of healthy child development and the use of educational methods that do not include violent actions, i.e. corporal punishment. In modern society, parents have different roles and expectations, both of themselves and of their child. When these expectations are not met, the level of experienced stress may increase. In the context of parenting, we talk about parental stress. Chronic parental stress can have adverse consequences on the child's development, given that the parent is then unable to respond to the child's developmental and emotional needs in a quality and continuous manner. In order to reduce the levels of parental stress or cope with it better, parents seek various forms of support. Social support can be divided into informal and formal, whereby informal refers to support from relatives such as friends, neighbors, relatives and other forms, while formal support refers to organized forms of support, such as parenting support programs. In order to be effective, parenting support programs must respond to the specific needs of parents, which may be related to the age of the child, the culture of living and growing up, as well as the specific population of parents and children to which the program applies. The aim of this paper is to define the terms of parental stress and parenting support and to present the results of evaluation studies of parenting support programs with an emphasis on effectiveness in reducing parental stress. Parental stress was measured using standardized questionnaires for measuring parental stress at the beginning and at the end of the program, and in some studies the long-term effect was also measured so that parental stress was measured several months after the end of the program. It was shown that out of a total of 17 foreign and 3 domestic parenting support programs, 12 of them, i.e. 3 programs are effective in reducing parental stress*

Key words: parental stress, social support, parenting support programs, positive parenting

## **Izjava o izvornosti**

Ja, Karolina Čačić pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Karolina Čačić

Datum: 12. srpnja 2023.

## SADRŽAJ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Uvod .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2. Roditeljstvo.....</b>  | <b>2</b>  |
| 2.1. <i>Roditeljski odgojni stilovi.....</i>                           | 3         |
| 2.2. <i>Ciljevi roditeljstva i roditeljske kompetencije.....</i>       | 4         |
| <b>3. Roditeljski stres.....</b>                                       | <b>5</b>  |
| 3.1. <i>Teorijski modeli (roditeljskog) stresa .....</i>               | 8         |
| <b>4. Podrška roditeljstvu .....</b>                                   | <b>10</b> |
| 4. 1. <i>Podrška roditeljstvu u Hrvatskoj .....</i>                    | 14        |
| <b>5. Djelotvornost programa podrške roditeljstvu .....</b>            | <b>17</b> |
| 5.1. <i>Programi za roditelje dojenčadi i djece vrtićke dobi.....</i>  | 18        |
| 5.2. <i>Programi za roditelje predškolske djece.....</i>               | 22        |
| 5.3. <i>Programi za roditelje adolescenata .....</i>                   | 24        |
| 5.4. <i>Programi za roditelje djece mješovitih dobnih skupina.....</i> | 25        |
| <b>6. Djelotvornost hrvatskih programa podrške roditeljstvu .....</b>  | <b>28</b> |
| <b>7. Zaključak.....</b>   | <b>31</b> |
| <b>8. Literatura .....</b>   | <b>33</b> |

## 1. Uvod

Obitelj je zajednica u kojoj dijete stječe prva iskustva, oblikuje stavove, usvaja određene norme ponašanja. Suvremeno roditeljstvo postavlja nove izazove pred roditelje. Roditelji osjećaju pritiske s više strana, kao što su pritisci od strane poslodavaca, drugih članova obitelji, te pritisci u smislu osobnih vjerovanja i očekivanja (Pećnik, 2021.). Odgoj se više ne temelji isključivo na autoritetu roditelja, nego se stavlja naglasak na osiguranje sigurnosti, zadovoljenje potreba i pružanje emocionalne topline djetetu, a dijete nije samo objekt roditeljskog odgoja nego i aktivni stvaratelj vlastitog života (Velki i Bošnjak, 2012.). Kako bi bili uspješni u svojoj roditeljskog ulozi te uskladili sva očekivanja koja se pred njima nalaze, roditeljima treba podrška u ostvarivanju roditeljske uloge. Iako podrška od strane prijatelja i obitelji može uvelike pomoći roditeljima da se lakše nose s izazovima roditeljstva, formalna podrška se ističe kao edukacijska, strukturirana vrsta podrške roditeljstvu koja pomaže i usmjerava roditelje za korištenje pozitivnog roditeljstva. Cilj ovog rada je objasniti pojmove roditeljskog stresa i podrške roditeljstvu te prikazati djelotvornost programa podrške roditeljstvu u smanjenju roditeljskog stresa prikazivanjem rezultata ukupno 20 evaluacijskih istraživanja ovih programa koji su za cilj imali i smanjenje roditeljskog stresa.

U drugom poglavlju biti će prikazana definicija pozitivnog roditeljstva prema Preporuci Vijeća Europe (2006.) 19 o politici podrške pozitivnom roditeljstvu. Nadalje, biti će prikazani okolinski čimbenici koji utječu na roditeljstvo, a koji će biti prikazani kroz Bronfenbrennerov ekološki model. Osim toga, ovdje će se istaknuti ciljevi roditeljstva te potreba za određenim roditeljskim kompetencijama kako bi se kod djeteta ostvarili poželjni razvojni ishodi. Nakon toga, u trećem poglavlju biti će prikazane definicije roditeljskog stresa, kakvu ono ulogu ima u roditeljstvu i razvojnim ishodima kod djeteta te važnost podrške u smanjenju roditeljskog stresa, a bit će prikazani i teorijski modeli roditeljskog stresa. Kako bi se istaknula važnost podrške u smanjenju roditeljskog stresa, važno je definirati termin podrške roditeljstvu, tako da će u četvrtom poglavlju biti definirana socijalna podrška te kategorije socijalne podrške. Osim toga, biti će definirana podrška roditeljstvu te programi podrške roditeljstvu. U ovom poglavlju će se razlikovati i termini podrške obitelji te područje



zaštite djeteta od termina podrške roditeljstvu, a biti će prikazani i najrašireniji program podrške roditeljstvu – *Triple P*. U zasebnom potpoglavlju biti će prikazano uređenje programa podrške roditeljstvu u Hrvatskoj kroz pregled važnih dokumenata koji su potaknuli razvoj ovog područja, ulogu UNICEF-a, prikaz programa koji djeluju u Centru za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“ te kakvi su stavovi o podršci roditeljstvu u Hrvatskoj. U središnjem dijelu rada, odnosno petom poglavlju, predstaviti će se rezultati evaluacijskih istraživanja 17 programa podrške roditeljstvu koja su objavljena u posljednjih 10 godina. Programi će biti prikazani po dobi djeteta. Prema tome, biti će prikazani programi za roditelje dojenčadi i djece vrtićke dobi, zatim za roditelje predškolske djece, adolescenata, te će na kraju biti prikazana djelotvornost programa u smanjenju roditeljskog stresa za roditelje djece mješovite dobi, odnosno tu će biti prikazani programi podrške roditeljstvu koji ne spadaju niti u jednu od ranije navedenih skupina. Nakon toga, u šestom poglavlju biti će prikazana 3 evaluacijska istraživanja programa podrške roditeljstvu iz Hrvatske – *Škola za roditelje*, *Rastimo zajedno Plus* i *Rastimo i mi*.

## **2. Roditeljstvo**

Pozitivno roditeljstvo u Preporuci Vijeća Europe (2006.) 19 o politici podrške pozitivnom roditeljstvu je opisano kao roditeljsko ponašanje koje osigurava ispunjavanje najboljeg interesa djeteta koje je njegovanje, osnaživanje, nenasilno je i pruža priznanje i usmjeravanje koje uključuje postavljanje granica kako bi se omogućio puni razvoj djeteta. Suprotno pozitivnom roditeljstvu, neki roditelji koriste tjelesno kažnjavanje kao način discipliniranja djeteta. Djeca će vjerojatnije biti maltretirana ako roditelji tu djecu doživljavaju kao problematičnu i imaju loše odnose s djecom (Belsky, 1993., prema Zhou i sur., 2017.). Iako je tjelesno kažnjavanje brz način da se zaustavi nedolično ponašanje, ono e pomaže djetetu da internalizira prihvatljiva pravila ponašanja. Autoritarno roditeljstvo, potaknuto visokim razinama roditeljskog bijesa i frustracije, često može dovesti do ozbiljnog zlostavljanja djeteta (Stith i sur., 2009., prema Zhou i sur., 2017.). U obiteljima koje doživljavaju visoke razine stresa, zabilježeno je da je rizik za ponavljanje zlostavljanja djece može biti do čak 40% (DePanfilis i Zuravin, 1999., prema Zhou i sur., 2017.). Kako bi se roditelje

usmjerilo na korištenje poželjnih odgojnih metoda, važno je razumjeti okolinske čimbenike koji mogu utjecati na roditeljske stilove.

### *2.1. Roditeljski odgojni stilovi*

Različiti čimbenici utječu na stil odgoja i roditeljstvo, od osobnih obilježja roditelja, obilježja djeteta, kontekstualnih izvora stresa i podrške do šireg društvenog okruženja (Belsky i Stratton, 2002., prema Majdak i Kozjak, 2021.). Roditeljstvo je također oblikovano klasom, kulturom i susjedstvom ili zajednicom (Bronfenbrenner, 1979., prema Oates, 2010.) i erom u kojoj je dijete rođeno (Utting i Pugh, 2004., prema Oates, 2010.). Ti se utjecaji mogu prikazati uz pomoć Bronfenbrennerovog (1979., prema Oates, 2010.) ekološkog modela. Ovaj model postavlja odnose roditelj-dijete u kontekst mikrosustava koji se sastoji od obitelji (majka-dijete, otac-dijete, majka-otac), a mikrosustav je smješten unutar mezosustava koji se odnosi na veze između obitelji i zajednice, a sve to se stavlja unutar još većih apstraktnih sustava (makrosustava), koji uključuju kulturne vrijednosti i običaje (Bronfenbrenner, 1979., prema Oates, 2010.). Svaki od ovih sustava ili konteksta vrši svoj utjecaj unutar vlastite razine i interakcijom s drugim sustavima. To znači da postoje mnogi čimbenici koji ne samo da utječu, već i mogu utjecati na roditeljstvo i odnose roditelja i djeteta (Waylen i Stewart-Brown, 2008., prema Oates, 2010.).

Roditeljski stilovi se razlikuju te jedan roditelj kroz odgoj može primjenjivati više roditeljskih stilova. Dvije su temeljne dimenzije roditeljstva – kontrola i emocionalnost. Prema tome ima li više kontrole ili emocionalnosti, razlikuju se četiri tipa roditeljskog stila – autoritarni, permissivni, autoritativni i zanemarujući stil (Maccoby i Martin, 1983., prema Brajša-Žganec, 2003.). Kvaliteta odnosa roditelja i djeteta značajno je povezana s vještinama učenja i obrazovnim postignućima, društvenom kompetencijom, samopoimanjem te osjećajem vlastite vrijednosti, depresijom, anksioznosti i drugim internaliziranim problemima te zdravstvenim problemima kod djeteta. Osim toga, kvaliteta odnosa roditelja i djeteta ostaje utjecajna i u odrasloj dobi, dok se neke dimenzije odnosa čine važnima u životima djece bez obzira na dob, posebno jesu li topli i podržavaju ili su obilježeni sukobima i neprijateljstvom (O'Connor i Scott, 2007., prema Oates, 2010.). Toplo i podržavajuće

roditeljstvo olakšava razvoj snažnih i sigurnih odnosa između roditelja i djeteta, a također može djelovati tako da ublažava povezanost između nepovoljnih utjecaja, odnosno rizičnih čimbenika za razvoj djeteta, kao što su razvod roditelja ili financijski stres. Sukladno tome, roditeljstvo koje je grubo i zanemaruje povećava rizik od loših ishoda djeteta (Oates, 2010.).

## *2.2. Ciljevi roditeljstva i roditeljske kompetencije*

LeVine (1997., prema Oates, 2010.) je identificirao tri univerzalna cilja roditeljstva. Prvi cilj odnosi se na fizički opstanak i zdravlje djeteta, što uključuje i normalan razvoj djetetove reproduktivne sposobnosti tijekom puberteta. Sljedeći cilj odnosi se na razvoj djetetove bihevioralne sposobnosti za vlastitu ekonomsku održivost u zreloj dobi. Kao posljednji cilj roditeljstva ističe razvoj djetetovih bihevioralnih sposobnosti za maksimiziranje drugih kulturnih vrijednosti na način kako je formulirano i simbolički razrađeno u kulturno različitim uvjerenjima, ideologijama i normama. Pod kulturne vrijednosti usmjerava se na vrijedni kao što su moral, bogatstvo, religiozna pobožnost, prestiž, intelektualno postignuće, osobno zadovoljstvo, samoostvarenje (LeVine, 1997., prema Oates, 2010.).

S obzirom na suvremene izazove roditeljstva i nova očekivanja u različitim ulogama, roditelji mogu naići na poteškoće u ostvarivanju ciljeva roditeljstva. No, potrebno je napomenuti kako nemaju svi roditelji jednako razvijene roditeljske kompetencije pa će im trebati više ili manje pomoći kako savladali određene vještine. Kompetentni roditelji imaju mnogo znanja o razvoju djeteta i važnosti poticajnog okruženja u tom procesu; nadalje, osjećaju se dobro osjećaju dobro u svojoj ulozi postizujući djetetovu i vlastitu dobrobit (Brajša-Žganec i sur., 2015.). Kompetentan roditelj puno slobodnog vremena provodi s obitelji, uključuje se u dječju igru, zanima se za dječje aktivnosti i interese te na taj način pozitivno pridonosi svim aspektima djetetova razvoja, pa tako i prevenciji problema u ponašanju (Berc i Blažeka Kokorić, 2013., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.). Takvi roditelji imaju i višu razinu metaemocija, tj. svjesniji su svojih emocija, emocija djeteta i bolje njima upravljaju, što ih čini prikladnijim modelom emocionalnog izražavanja (Brajša-Žganec, 2014., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.). Percepcija roditeljstva općenito se može

promatrati kroz roditeljske stavove i uvjerenja o djeci i roditeljstvu, kroz zadovoljstvo roditeljstvom, doživljavanje ravnoteže između roditeljskih i ostalih uloga, kroz meta-emocije, ali i kroz stres i samoučinkovitost te unutarnje i vanjski lokus kontrole (Keresteš i Brković, 2014., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.). Unutarnji lokus kontrole roditelja odnosi se na vjerovanje roditelja da njihovi odgojni postupci povoljno utječu na djetetove razvojne ishode. Samoučinkovitost roditelja odnosi se na percepciju uvjerenja u vlastitu sposobnost organizacije i obavljanja roditeljskih zadataka (Keresteš, Brković i Kuterovac Jagodić, 2011., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.). Roditelji koje se osjećaju više kompetentnima u ulozi roditelja smatraju se boljim roditelja s obzirom da koriste adekvatnije odgojne postupke od roditelja koji su procijenjeni kao manje kompetentni. Osim toga, kompetentni roditelji rade na sebi kontinuirano te su uključeni u cjeloživotno učenje (Ljubetić, 2012., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.). Roditeljska uloga je zahtjevnija te je teško udovoljiti svim zahtjevima koje ona nosi. S obzirom na to, kompetentni roditelji traže različite vrste pomoći u široj zajednici (Pećnik, 2013.).

### **3. Roditeljski stres**

Zbog svoje važnosti za ljudski razvoj, roditeljstvo je težak posao i često je stresno, a roditeljski stres uobičajeno je iskustvo roditelja (Sanders i sur., 2008., prema Chan, Leung i Sanders, 2016.). Nema univerzalne definicije roditeljskog stresa, stoga autori različito opisuju ovaj pojam. Prema tome, roditeljski stres se može opisati kao stanje kada roditeljska očekivanja prevladavaju nad njegovom sposobnošću da se nosi sa stalnim zahtjevima skrbi djeteta i promjenom rutina i načina života (Savage i sur., 2020.). Također se definira i kao subjektivna percepcija roditelja o neadekvatnim resursima koji su važni za prilagodbu i uspješno suočavanje s kriznim situacijama. Pri tome se misli na emocionalne, socijalne, fizičke te financijske resurse (Crnić i Greenberg, 1990.). Osim toga, Deater-Deckard (1998.) navodi da je roditeljski stres odbijajuća psihološka reakcija na zahtjeve roditeljstva. Nadalje, ističe kako se roditeljski stres doživljava u pogledu negativnog osjećaja prema sebi i djetetu, a izravno se pripisuje zahtjevima roditeljstva. Osim toga, navodi da je to složen proces koji povezuje zahtjeve roditeljstva, kompetentnost i psihološko stanje roditelja,

kvalitetu odnosa roditelj-dijete i psihosocijalnu prilagođenost djeteta (Deater-Deckard, 1998.). Roditeljski stres se također smatra pokazateljem neuravnoteženosti između zahtjeva skrbi o djetetu i roditeljske mogućnosti da ispuni te zahtjeve dostupnim vanjskim i unutarnjim resursima (Pećnik i Dobrotić, 2013., prema Majdak i Kozjak, 2021.).

Profaca i Arambašić (2004.) navode da izvori roditeljskog stresa nisu za sve jedinstveni te se odnose na više aspekata roditeljstva. Autorice navode 3 šire skupine izvora roditeljskog stresa kombinirajući definicije iz različitih izvora literature kako bi se ta podjela koristila za potrebe ispitivanja roditeljskog stresa. Odnosno, autorice su na temelju toga izradile *Upitnik izvora i intenziteta roditeljskog stresa* (Profaca i Arambašić, 2004.). Sveukupno je definirano 13 subskala roditeljskog stresa koje su podijeljene u 3 izvora stresa – stres povezan s karakteristikama djeteta, stres koji prati interakciju roditelja i djeteta i stres koji se odnosi na karakteristike roditelja i njegovu socijalnu mrežu (Profaca i Arambašić, 2004.). Svaka subskala se mjeri na temelju 2 pitanja čiji odgovori mogu biti na skali od 0 (*Situacija mi nije teška, uznemirujuća, stresna ili situacija se na mene ne odnosi*) do 3 (*Situacija je za mene jako uznemirujuća, teška, stresna*). Stres povezan s karakteristikama djeteta sadrži 4 podijele: zahtjevnost djeteta, zdravlje djeteta, adaptiranost i neispunjena očekivanja od djeteta. Druga skupina izvora stres, odnosno stres koji prati interakciju roditelja i djeteta također sadrži 4 podijele: vezanost za dijete, discipliniranje djeteta, komunikacija s djetetom i nekompetencija. U konačnici, mjeri se i stres koji se odnosi na karakteristike roditelja te na njegovu socijalnu mrežu. Taj stres uključuje materijalnu situaciju, nedostatak podrške, ograničenja roditeljske uloge, odnose s partnerom te zahtjevnost drugih uloga (Profaca i Arambašić, 2004.).

Roditelji koji doživljavaju višu razinu roditeljskog stresa pokazuju manje ljubavi i topline prema djetetu, manje su uključeni u njihove svakodnevne aktivnosti te su negativniji u komunikaciji s djetetom (Crnić, Gaze i Hoffman, 2005.). Takvo roditeljsko ponašanje može imati negativne posljedice na dijete s obzirom da se pokazalo da djeca kod koje izostaje primjerena interakcija s roditeljem, kojemu su emocionalne potrebe zanemarene te koje provodi sate pred ekranom imaju lošiju socijalnu prilagodbu, češće teškoće jezičnog i kognitivnog razvoja, kao i probleme u regulaciji pažnje (Larkin, Shields i Anda, 2012., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.).

Roditelji s kroničnim roditeljskim stresom manje su sposobni za podržavajući odnos s djetetom, kao i za konstruktivno i kvalitetno odgovaranje na djetetove potrebe, a izostanak zadovoljavanja djetetovih potreba može utjecati na fizički, kognitivni i socio-emocionalni razvoj djeteta (Deater-Deckard, 2005.). Osim toga, roditeljski stres povezan je i s razvojem nesigurnih oblika privrženosti kod djece (Jarvis i Creasey, 1991.).

Roditeljski stres ima dugotrajan učinak na dobrobit roditelja i djece zbog izravnog utjecaja na roditeljske prakse i obiteljsku dinamiku (White i sur., 2015., prema van Mourik, Crone i Reis, 2018.). U longitudinalnom istraživanju Zajicek-Farber i suradnika (2014.) u kojem je sudjelovalo 2977 djece u obiteljima koje su u lošijoj materijalnoj situaciji, odnosno imaju niska primanja, prikupljali su se podaci kada je dijete bilo staro 14 mjeseci (podaci o majčinoj depresiji, poznavanju ponašanja dojenčeta, obiteljski sukobi i prisutnost muškaraca u kući) i 36 mjeseci (podaci o roditeljskom stresu, uključivanje u dječje rutine prije spavanja te regulacija dječjeg ponašanja i emocija). Nakon toga, ti prikupljeni podaci su se dovodili u odnos s podacima prikupljenima kada je dijete bilo staro 60 mjeseci, odnosno ispitivalo se imaju li ranije prikupljeni podaci veze sa djetetovom spremnošću za učenje i rješavanje problema kada je dijete bilo u dobi od 60 mjeseci. Pokazalo se da postoji povezanost između okolinskih faktora u kojem se roditelji nalaze u razdoblju ranog roditeljstva te kasnijeg roditeljskog stresa. Točnije, rizični čimbenici (kao što su majčinska depresija, neprisutnost oca, nepoznavanje ponašanja dojenčeta te drugi ranije navedeni prikupljeni podaci u ranijoj dobi djeteta) ugrožavaju razvojne ishode kod djeteta te narušavaju odnos roditelja i djeteta, a to može učiniti djecu ranjivom te ugroziti njihov razvoj u područjima za emocije i regulaciju ponašanja te spremnost za učenje jezika i rješavanje problema (Zajicek-Farber i sur., 2014.). Prema tome, pomaganje roditeljima da rano steknu znanje o osjetljivim postupcima roditelj-dijete pomaže smanjiti njihov roditeljski stres, čime se povećava vjerojatnost njihovog angažmana u dječjim rutinama i neizravno promiče dječju emocionalnu i ponašajnu kompetenciju i učenje (Zajicek-Farber i sur., 2014.). Mackler i suradnici (2015., prema Chan, Leung i Sanders, 2016.) u svom longitudinalnom istraživanju utvrdili su da postoji pozitivna povezanost između roditeljskog stresa i problema u ponašanju djeteta. Osim toga, utvrdili su da je roditeljski stres bio pod utjecajem ponašanja djeteta. U istraživanju

djelotvornosti programa za roditeljstvo autora Leung i suradnika (2014., prema Chan, Leung i Sanders, 2016.) rezultati su pokazali da je smanjenje roditeljskog stresa bilo posredujuća varijabla, odnosno moderator za smanjenje problema u ponašanju djeteta. No, bilo je i naznaka da je odnos mogao biti dvosmjernan, odnosno da je smanjenje problema ponašanja kod djeteta utjecalo na smanjenje roditeljskog stresa (Leung i sur., 2014., prema Chan, Leung i Sanders, 2016.).

Usluge podrške roditeljstvu svakako trebaju imati fokus na jačanju roditeljskih vještina, no isto tako trebaju imati fokus i na uklanjanje izvora stresa (Pećnik i Dobrotić, 2013., prema Majdak i Kozjak, 2021.). Bronstein (2002., prema Milić Babić, 2019.) smatra da je važno utvrditi koja je vrsta podrške te na koji je način specifično povezana s roditeljskim stresom. Stres kod roditelja može imati ulogu na narušavanje ravnoteže u obiteljskom sustavu, a roditeljstvo samo po sebi može biti povezano s viskom razinom roditeljskog stresa. S obzirom na to, važno je da roditelj nađe način nošenja s kriznim obiteljskim situacijama, a socijalna podrška je važan faktor u smanjenju roditeljskog stresa (Boyd, 2002., prema Milić Babić, 2019.).

### *3.1. Teorijski modeli (roditeljskog) stresa*

Roditeljski stres spominje se i u središtu je mnoštva teorija koje opisuju njegovu ulogu u roditeljstvu, objašnjavaju utjecaj na razvojne ishode djeteta te što pomaže u ublažavanju razina roditeljskog stresa. U nastavku slijede odabrani teorijski modeli koji opisuju ovaj fenomen.

Model roditeljskog stresa (Abidin, 1992.) pretpostavlja da visoka razina roditeljskog stresa, disfunkcionalnih interakcija u odnosu roditelj-dijete i percipiranih poteškoća kod djeteta dovode do porasta negativnog roditeljstva, odnosno rezultiraju većom vjerojatnošću autoritarnog roditeljstva (Abidin, 1992.). Roditelji koji doživljavaju više razine roditeljskog stresa su skloniji oštrijem i negativnijem roditeljstvu, a manje podržavajućoj interakciji sa svojom djecom, te prijavljuju više problema u ponašanju svog djeteta u odnosu na roditelje koji doživljavaju manje razine roditeljskog stresa. Odnosno, ti roditelji više kažnjavaju, manje kognitivnom stimuliraju i manje emocionalno reaguju na potrebe svoje djece (Abidin, 1992.). Prema ovom modelu, roditeljska uloga se sastoji od seta vjerovanja i očekivanja. U

obzir se uzimaju sociološki, ekološki, razvojni i bihevioralni faktori koji utječu na roditeljske postupke i prilagodbu djece (Abidin, 1992.). U središtu modela je roditeljski stres. Roditeljski stres utječe na roditeljsko ponašanje, a moderatori između roditeljskog stresa i ponašanja su socijalna podrška, roditeljska zajednica, roditeljske vještine i kompetencija, materijalni resursi i kognitivno suočavanje. Ovisno o tome kako roditelj percipira ili prihvaća svaku od ovih pojava, odnosno dostupnost pozitivnih resursa, to će utjecati na roditeljsko ponašanje, odnosno smanjiti ili povećati roditeljski stres (Abidin, 1992.). Abidin (1992.) ističe da će na način na koji roditelj vidi svoju roditeljsku ulogu će utjecati mnogi faktori kao što su karakteristike roditelja, njegov posao, okolina, bračni status, svakodnevne brige, karakteristike djeteta te životni događaji. Prema tome, na roditeljski stres će imati utjecaj procjena roditelja koliko je određena pojava štetna ili korisna, a to će u konačnici imati utjecaj i na njegovo roditeljsko ponašanje (Abidin, 1992.). Prema ovom modelu nastao je najrašireniji mjerni instrument za mjerenje roditeljskog stresa, odnosno *Indeks roditeljskog stresa (Parenting Stress Index)* (Abidin, 1995., prema Delale, 2011.).

Iako nije izričito vezana samo za roditeljski stres, važno je u ovom kontekstu spomenuti perspektivu stresa i suočavanja sa stresom (Lakey i Cohen, 2000.) koja se smatra najutjecajnijom teorijskom perspektivom o socijalnoj podršci. Pretpostavlja da podrška smanjuje učinke stresnih životnih događaja na zdravlje (tj., djeluje kao „tampon“ za stres) bilo putem podržavajućih radnji drugih, kao što su savjeti ili uvjeravanja, ili uvjerenjem da je podrška dostupna (Lakey i Cohen, 2000.). Smatra se da podrška poboljšava uspješnost suočavanja, dok percepcije dostupne podrške dovode do procjenjivanja potencijalno prijetećih situacija kao manje stresnih. Odnosno, socijalna podrška pozitivno utječe na suočavanje sa stresnim događajima (Lakey i Cohen, 2000.). Autori ističu različite dileme vezane uz ovu teoriju. Ističu pitanje o tome mijenjaju li radnje podrške stilove suočavanja ili povećavaju napore suočavanja (Lakey i Cohen, 2000.). Ljudi koji primaju veću socijalnu podršku trebali bi pokazivati slabiju korelaciju između količine stresa i zdravstvenih problema od onih koji primaju manju društvenu potporu. Ukratko, perspektiva predviđa da poboljšana podrška štiti ljude od stresa poboljšavajući njihovu uspješnost suočavanja (Lakey i Cohen, 2000.).



#### 4. Podrška roditeljstvu

Štetno djelovanje stresa može umanjiti socijalna podrška s obzirom da se putem podrške roditeljima pruža emocionalna i informacijska pomoć (Judge, 1998., prema Majdak i Kozjak, 2021.). Ona se smatra zaštitnim čimbenikom te može obuhvaćati i podršku partnera, baka i djedova, grupa za podršku, prijatelja, stručnjaka (Mirfin-Veitch i sur., 1997., prema Majdak i Kozjak, 2021.). Spoznaja o postojanju podrške pojedincu smanjuje strah od neuspjeha i opasnosti s obzirom da je osoba svjesna da joj je dostupan izvor koji pruža zaštitu, pomoć i njegu kad joj je to potrebno (Sarason i Sarason, 2009.). **Socijalna podrška** može se definirati kao jačanje osjećaja vlastite vrijednosti i/ili primanje i pružanje emocionalne pomoći u suočavanju sa stresom (Pećnik i Raboteg-Šarić, 2005., prema Fotez i Brajša-Žganec, 2020.).

Socijalna podrška u literaturi općenito se dijeli na formalnu i neformalnu podršku (Milić Babić, 2019.). Cutrona i Suhr (1992.) definiraju sustav kategorija socijalne podrške koji uključuje 5 općih kategorija socijalne podrške: informacijsku, emocionalnu, poštovanje, podršku društvene mreže i materijalnu podršku. Informacijska podrška se odnosi na poruke koje uključuju znanje ili činjenice, kao što su savjeti ili povratne informacije o akcijama, pružanje informacija o samom stresu ili kako se nositi s njim. Emocionalna podrška povezana je s izrazima koji uključuju brigu, brigu, empatiju i suosjećanje. Podrška poštovanja definira se kao poruke koje pomažu u promicanju vlastitih vještina, sposobnosti i intrinzične vrijednosti. Podrška društvene mreže definira se kao poruke koje pomažu poboljšati nečiji osjećaj pripadnosti određenoj skupini sa sličnim interesima ili situacijama. Konačno, materijalna podrška je zamišljena kao fizičko pružanje ili nuđenje potrebnih dobara ili usluga potrebnih osobi u stresnoj situaciji (Cutrona i Suhr, 1992.). Socijalna podrška se u ovom kontekstu može percipirati i kao sigurna mreža da roditelje i djecu, a koja se nalazi u njihovoj okolini. Ovdje se ističu prijatelji, rodbina, susjedi i usluge u zajednici kao oblik sigurne mreže za roditelje koji mogu pronaći podršku, sigurnost i razumijevanje za izazove roditeljstva (Balter, 2002., prema Milić Babić, 2019.). Upravo takva podrška omogućuje roditeljima da se lakše snađu u današnjem društvu, a može biti i utočište za roditelje ne samo u situacijama izazova roditeljstva i suočavanja s roditeljskim stresom, već ekonomska podrška, zadovoljenje potrebe za

pripadanjem i slično, što sve može doprinijeti indirektnom smanjenju roditeljskog stresa.

Pod programima podrške roditeljstvu podrazumijevaju se „preventivne aktivnosti utemeljene u zajednici koje imaju za cilj smanjiti razinu roditeljskog stresa te ojačati roditeljske kompetencije i pozitivno ponašanje kako bi se povećala sposobnost roditelja da uspješno odgajaju svoju djecu i koriste dostupne resurse, posebno neformalnu podršku i ostale mogućnosti dostupne u zajednici“ (Chaffin i sur., 2001., prema Majdak i Kozjak, 2021.:151). Hermanns (2012., prema Majdak i Kozjak, 2021.) podršku roditeljstvu opisuje kao aktivnosti stručnjaka, volontera ili članova neformalne društvene zajednice koji imaju namjeru utjecati na odnos djeteta i roditelja ili na roditeljsku interakciju s djetetom. Kao što je spomenuto, podrška roditeljstvu uključuje i neformalnu podršku koja se ostvaruje kroz podršku članova socijalne mreže roditelja (kao što su prijatelji i rodbina), dok se formalna podrška odnosi na mjere obiteljske politike i na socijalne usluge koje se pružaju u zajednici (Majdak i Kozjak, 2021.). No, u podršku roditeljstvu se ne podrazumijevaju roditeljski dopusti i novčana davanja (Molinuevo, 2021., prema Majdak i Kozjak, 2021.). U konačnici, svrha podrške roditeljstvu jest u jačanju roditeljskih kapaciteta kako bi pružili djetetu odgovarajuće uvjete za razvoj njegovih potencijala, da omogućе realizaciju prava djeteta, da primjereno odgovaraju na razvojne potrebe djeteta, a usmjerena je i na znanja i vještine roditelja, kao i na ostale faktore okoline koji bi mogli imati utjecaj na ostvarivanje roditeljske uloge (Pećnik, 2013.). Podrška roditeljstvu usmjerena je prema unapređenju roditeljskih vještina . Osim toga, putem formalne podrške roditeljima se pružaju informacije, znanje, kompetencije te vještine, kao i opća podrška koja je potrebna za razvoj i podizanje djeteta (Daly i sur., 2015., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.).

Govoreći o podršci roditeljstvu, potrebno ju je razlikovati od podrške obitelji. Iako su oba tipa podrške fokusirana na pozitivne promjene prema uvjetima razvoja djeteta u obitelji, podrška obitelji je šireg opsega od podrške roditeljstvu (Pećnik i Dobrotić, 2019.). Ona obuhvaća usluge i druge aktivnosti koje su usmjerene prema poboljšanju funkcioniranja obitelji kao jedinice te stvaranju povoljnih uvjeta za podizanje i odgoj djece, kao i provedbu drugih obiteljskih aktivnosti. Podrška obitelji može zahvaćati i usluge unutar različitih sustava kao što je zdravstveni, obrazovni i

sustav socijalne skrbi, a također uključuje i usluge kao što su novčana davanja obiteljima (Daly i sur., 2015., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). Za razliku od usmjerenosti na obitelj kao jedinicu, podrška roditeljstvu ima fokus na roditelja i njegov odnos s djetetom (Daly i sur., 2015., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). U fokusu programa roditeljstva su roditeljski resursi za odgoj i podizanje djeteta u pogledu izvora podrške, informacija, znanja, vještina te osobnih obilježja. Osim toga, u fokusu su i kompetentnosti roditelja koje se namjeravaju povećati kroz aktivnosti podrške roditeljstvu (Pećnik i Dobrotić, 2019.). Aktivnosti podrške roditeljstvu unapređuju roditeljske vještine i znanja, a osim toga one djeluju i na ostale činitelje koji mogu ojačati ili oslabiti odgovorno roditeljstvo (Crepaldi i sur., 2011., prema Majdak i Kozjak, 2021.).

Osim od područja podrške obitelji, podršku roditeljstvu važno je razlikovati i od područja zaštite djeteta. Ovo područje ima u cilju zaštitu od ugroženosti djetetove dobrobiti. Zajedničko ovom području i području podrške roditeljstvu jest što se oboje bave odnosom roditelj-dijete pri čemu su mjere za zaštitu djetetovih prava i dobrobiti usmjerene i na roditeljske resurse za uspješno roditeljstvo. Razlika ova dva pojma je u tome što u području zaštite djeteta nije roditelj, a interes za djetetovu dobrobit kod stručnjaka se pobuđuje tek kad se ona smatra ugroženom. Prema tome, iako podrška roditeljstvu i područje zaštite djeteta oboje imaju za cilj unapređenje razvojnih ishoda i dobrobiti djeteta, područje zaštite djece nema u fokusu roditeljsku figuru i resurse za roditeljstvo (Daly, 2013.).

Moran i suradnici (2004., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.) ističu kako je iznimno važno osigurati pružanje programa podrške roditeljstvu, kao i utjecati na sam kontekst roditeljstva donošenjem mjera koje će roditeljima olakšati odgajanje njihove djece. Inicijativa za pozitivno roditeljstvo pokrenuta Preporukom Vijeća Europe (2006.) 19 o politici podrške pozitivnom roditeljstvu usmjerena je na osnaživanje roditelja i ranjivih obitelji u kontekstu usluga podrške obitelji (Rodrigo, 2010., prema Álvarez, Rodrigo i Byrne, 2016.). Usluge podrške roditeljstvu prema Preporuci Vijeća Europe (2006., prema Pećnik, 2013.) 19 o politici podrške pozitivnom roditeljstvu temelje se na dobrovoljnom sudjelovanju. No, ponekad je potrebna intervencija od strane javnih vlasti u cilju zaštite djeteta (Pećnik, 2013.), tako da je u tim situacijama sudjelovanje, odnosno korištenje usluga podrške roditeljstvu, za roditelje obvezno.

Roditelji mogu koristiti usluge za podršku roditeljstvu kroz roditeljske udruge i druge organizacije civilnog društva, javne ustanove koje provode raznovrsne intervencije u sustavima odgoja i obrazovanja, zdravstva i sustavu socijalne skrbi (Majdak i Kozjak, 2021.).

S obzirom na poznate negativne učinke roditeljskog stresa i dodatnih stresora s kojima se obitelji suočavaju, razvijeni su brojni programi za podršku roditeljima kojima je jedan od ciljeva ili glavni cilj smanjenje roditeljskog stresa. Mnogi programi se provode u grupnom kontekstu temeljenom na zajednici od strane praktičara koji su dodatno educirani, a provode se samo roditeljima ili često grupama u kojima sudjeluju i roditelj i dijete (Savage i sur., 2020.). Programi usredotočeni na različita ciljana područja uključuju: prilagodbu roditelja koji se prvi put nalaze u toj ulozi, jačanje odnosa roditelj-dijete, razvoj praktičnih roditeljskih vještina, izgradnju mreža socijalne podrške te roditeljstvo djece koja pokazuju poremećaje u ponašanju (Savage i sur., 2020.).

Prema rezultatima nekih istraživanja o iskustvima roditelja koji su sudjelovali u programima za roditeljstvo (Sandback, 2008.; Toseland i Rivas, 2005.; Lindsay i sur., 2011., prema Majdak i Kozjak, 2021.) pokazalo se kako je to iskustvo za roditelje bilo korisno i pozitivno. Ističu da su bili osnaženi, informirani, da su imali mogućnost grupne razmjene iskustava te su po završetku programa prepoznali pozitivne promjene u svom mentalnom zdravlju, manje vlastitih problema te više dosljednosti što se tiče odgoja djece (Lindsay i sur., 2011., prema Majdak i Kozjak, 2021.).

Jedan od najraširenijih programa podrške roditeljstvu jest program *Triple P (Positive Parenting Program)* koji se sastoji od 5 razina (Majdak i Kozjak, 2021.). Prva razina odnosi se na komunikacijsku kampanju čiji je cilj staviti roditeljstvo u prvih plan te podići svijest o potrebama roditelja. Druga razina odnosi se na pružanje jednokratne pomoći roditeljima koji su relativno uspješni u roditeljskoj ulozi, no imaju neke zabrinutosti u pogledu razvoja ili ponašanja svoga djeteta. Ova razina je namijenjena roditeljima djece 0-12 godina starosti te za roditelje tinejdžera. Razina tri se odnosi na ciljano savjetovanje za roditelje čija djeca imaju teškoće u ponašanju blage do umjerene razine, a razina programa je dostupna također za roditelje djece 0-12 godina i roditelje tinejdžera. Četvrta razina namijenjena je roditeljima djece s

teškim problemima u ponašanju koja su dobi 0-12 godina te 12-16 godina. Ova razina obrađuje 17 osnovnih pozitivnih roditeljskih vještina, a koje su prilagodljive velikom broju roditeljskih situacija. Konačno, peta razina namijenjena je podršci obiteljima sa složenim problemima u intenzivnom obliku (Triple P, 2018., prema Majdak i Kozjak, 2021.).

#### *4. 1. Podrška roditeljstvu u Hrvatskoj*

Hrvatska je usvojila najvažniji dokument koji se tiče zaštite i promicanja prava djeteta, a koji djeluje na međunarodnoj razini, odnosno usvojena je Konvencija o pravima djeteta (1989., prema Majdak i Kozjak, 2021.). Ona je važna za programe podrške roditeljstvu jer se u njoj navode poruke o roditeljskoj odgovornosti te odgovornosti države u ovom pitanju, a glase: 1. “primarnu odgovornost za odgoj i razvoj djeteta imaju roditelji te njihova najvažnija briga treba biti najbolji interes djeteta”, te 2. “države su te koje trebaju prepoznati roditeljsku odgovornost i poduzeti različite pozitivne mjere kako bi roditeljima pomogle i podržale ih u onome što je njihova odgovornost u odgoju djeteta” (Konvencija o pravima djeteta, 1989., prema Majdak i Kozjak, 2021.:153). Prema tome, kada roditelji nemaju kapaciteta ili mogućnosti za kvalitetan odgoj djeteta ili ne postupaju u njegovom najboljem interesu, država je ta koja je dužna osigurati pomoć roditeljima u tim slučajevima. Osim Konvencije, kao važan dokument se ističe i Preporuka (2006)19 Vijeća Europe o politici potpore pozitivnom roditeljstvu (Pećnik i Starc, 2010.). Hrvatska se područjem podrške roditeljstvu počela konkretnije baviti u zadnjih 15 godina. Tako je u nacionalnu politiku univerzalna podrška roditeljstvu u Hrvatsku uvedena kroz *Nacionalni plan aktivnosti za prava i interese djece 2006.–2012.* (Pećnik i Dobrotić, 2019.). U isto vrijeme s djelovanjem počinju i obiteljski centri kojima je primarna svrha da pružaju usluge ciljane i univerzalne podrške roditeljstvu (Pećnik i Dobrotić, 2019.). *Nacionalna strategija o pravima djeteta za razdoblje 2014.-2020.* (2014., prema Majdak i Kozjak, 2021.) ističe sustavnu podršku roditeljima koja bi se trebala odvijati putem programa i mjera koje promiču pozitivno roditeljstvo, odnosno nenasilan, odgovoran i kvalitetan odgoj djece (Majdak i Kozjak, 2021.).

Kako bi se potaknuo razvoj podrške roditeljstvu i širenje ovih usluga, Ured UNICEF-a za Hrvatsku proveo je kampanje *Prve tri su najvažnije: za rani razvoj djeteta i poticajno roditeljstvo* 2006. godine te *Prve tri su još važnije: za rani razvoj djeteta s teškoćama u razvoju* 2008. godine (Pećnik i Dobrotić, 2019.). Roditelji danas mogu potražiti usluge savjetovanja u Hrvatskim zavodima za socijalni rad i obiteljskim centrima, no usluge ciljane i univerzalne podrške roditeljstvu te programi rane intervencije i preventivni programi roditeljima uglavnom nisu dostupni (Pećnik i Dobrotić, 2019.). Dobra praksa u pružanju usluga podrške roditeljstvu ističe se u Centru za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“ u kojoj se okupila grupa hrvatskih stručnjaka (Pećnik i Dobrotić, 2019.). U Centru za podršku roditeljstvu “Rastimo zajedno” djeluje ukupno 8 programa podrške roditeljstvu (Rastimozajedno.hr, 2023.). Programi radionica podijeljeni su prema dobi djece, a neki i po specifičnim okolnostima vezanim uz roditelja i dijete. Tako su radionice za roditelje djece u dobi 1-4 godine programa naziva *Rastimo zajedno, Klub očeva Rastimo zajedno* koji se odnosi specifično samo na radionice s očevima djece navedene dobi, te *Rastimo zajedno i dalje* koja se provodi s razvedenim očevima djece navedene dobi. Programi *Rastimo zajedno i mi* i *Rastimo zajedno i mi PLUS* odnose se na roditelje djece u dobi 3-6 godina. U programu *Rastimo zajedno i mi* sudjeluju roditelji u zahtjevnijim okolnostima zajedno sa svojom djecom, dok u programu *Rastimo zajedno i mi PLUS* sudjeluju roditelji u najzahtjevnijim okolnostima te isto tako sudjeluju i njihova djeca. Radionice za roditelje provode su i u online obliku i to program *Rastimo zajedno online* koji je namijenjen za roditelje u zahtjevnijim okolnostima, te *Rastimo zajedno mini* koji se odnosi na interaktivna predavanja u online obliku. Osim navedenih programa, provodi se i program za roditelje posvojene djece u dobi 1-10 godina pod nazivom *Rastimo zajedno UNO* (Rastimozajedno.hr, 2023.)

U području socijalne skrbi ističu se dva prioriteta, odnosno stavlja se naglasak na zagovaranje i promicanje obiteljskog okruženja kao najbolje za skladan i potpun rast i razvoj djece, te se ističe potreba za kontinuiranim razvijanjem i unapređivanjem sustava kvalitetnih, dostupnih, prilagođenih te pravovremenih usluga za djecu i obitelji koje su korisnici prava u sustavu socijalne skrbi. Kako bi se ti prioriteti ostvarili, propisane su mjere preventivnih i tretmanskih programa za rizične obitelji, usluge te programi podrške roditeljstvu, mjere za poticanje pozitivnog roditeljstva i osnaživanje

roditeljskih vještina, kao i intervencije te programi namijenjeni djeci i obiteljima koje su korisnici sustava socijalne skrbi (Dobrotić, Pećnik i Baran, 2015.).

Stav o podršci roditeljstvu u Hrvatskoj je podijeljen – sredine koje imaju slabije razvijenu mrežu usluga za roditelje, djecu i obitelji, formalnu podršku roditeljstvu smatraju izvorom pomoći za roditelje koji su u nepovoljnim okolnostima, dok sredine koje imaju razvijene sustave i usluge, ovu vrstu podrške doživljavaju kao priliku za razvoj i poboljšanje kvalitete života obitelji i zajednice, a materijalna sredstva uložena u roditeljstvo smatraju ranim ulaganjem koje će imati poželjne pozitivne ishode, koje će poboljšati kvalitetu života čitavog društva, odnosno zajednice te konačno će doći do ušteda s obzirom da će se prevenirati nepoželjni ishodi (Pećnik i Dobrotić, 2013., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). U istraživanju u kojem je sudjelovalo 1 271 majki i 350 očeva djece u dobi od 6 mjeseci, jedne godine te 3 i 6 godina pokazalo se kako je dvije trećine roditelja osjetilo potrebu za stručnim savjetom u roditeljstvu, a ostala trećina roditelja potrebu za stručnim savjetom u roditeljstvu ima često ili ponekad (Pećnik, 2013a, prema Majdak i Kozjak, 2021.). Janičić-Holcer (2007.) navodi kako roditelji griješe što ne traže podršku jer misle da bi trebali već sve znati, odnosno da moraju biti savršeni. Prema tome, u roditeljskoj ulozi ljudi se ponašaju onako kako smatraju da bi trebali ili kako vjeruju da se od njih očekuje. Roditelji imitiraju one za koje smatraju da su uspješni i dobri u toj ulozi (Jančić-Holcer, 2007.), odnosno percepcija roditelja o uspješnosti u toj ulozi ovisi o njihovom početnom stavu prema tome što znači biti dobar i uspješan roditelj. Sukladno tome, ako roditelji smatraju da je u redu koristiti tjelesno kažnjavanje kao odgojnu metodu jer im se pokazalo djelotvorno u suzbijanju određenog ponašanja, te njihov model uspješnog roditelja također koristi tjelesno kažnjavanje ili, s druge strane, ima permisivan stil roditeljstva, taj će roditelj se također tako ponašati u svojoj roditeljskoj ulozi jer je uvjeren da je to ispravno.

## **5. Djelotvornost programa podrške roditeljstvu**

Kako bi programi podrške roditeljstvu bili djelotvorni, bitno je da ispravno odgovaraju na potrebe roditelja. Prema tome, važno je procijeniti potrebe korisnika i indiciranih i univerzalnih programa (Budd, 2005., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). Problemi i pitanja s kojima se roditelji susreću su specifični u različitim razvojnim razdobljima i društvima, tako da programi moraju biti relevantni za određena pitanja i probleme kako bi uspješno odgovarali na roditeljske potrebe (Pećnik i Dobrotić, 2019.). Programi podrške roditeljstvu mogu se razlikovati prema djetetovoj dobi, odnosno razlikuje se antenatalno razdoblje, novorođenačka, dojenačka, predškolska i školska dob, rana i srednja adolescencija (Oates, 2010., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). Kako bi program bio kvalitetan mora specificirati populaciju kojoj je namijenjen, odnosno na koju se dob djeteta odnosi, kakve su potrebe roditelja. Osim toga, mora imati standardiziran sadržaj, materijale te način rada, kao i edukaciju provoditelja programa. Uz to, potrebna je supervizija stručnjaka kao i evaluacija učinkovitosti određenog programa u postizanju zadanih ciljeva programa (Oates, 2010., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.).

U nastavku će se predstaviti rezultati evaluacijskih istraživanja 17 programa podrške roditeljstvu koja su objavljena u posljednjih 10 godina. Programi će biti prikazani po kategorijama, odnosno po dobi djeteta. Prema tome, biti će prikazani programi za roditelje dojenčadi i djece vrtićke dobi, zatim za roditelje predškolske djece, adolescenata, te će na kraju biti prikazana djelotvornost programa u smanjenju roditeljskog stresa za roditelje djece mješovite dobi, odnosno tu će biti prikazani programi podrške roditeljstvu koji ne spadaju niti u jednu od ranije navedenih skupina. Istraživanja o programima podrške roditeljstvu u Hrvatskoj biti će prikazana u posebnom poglavlju tako da se sljedeća istraživanja odnose samo na inozemne programe podrške roditeljstvu.



### 5.1. Programi za roditelje dojenčadi i djece vrtićke dobi

Učinkovitost Intervencije **Fussy Baby Network (FBN)** istraživali su Gilkerson i suradnici (2020.). *Fussy Baby Network* pruža roditeljima neposrednu podršku obučениh stručnjaka putem telefonske linije. Jedno od njihovih istraživačkih pitanja bilo je: Pokazuju li roditelji koji primaju intervenciju *Fussy Baby Network* veće poboljšanje tijekom vremena od roditelja u kontrolnoj skupini bez intervencije u pogledu roditeljske dobrobiti mjereno roditeljskim stresom, simptomima depresije i roditeljskom samoučinkovitošću (Gilkerson i sur., 2020.)? U istraživanju su sudjelovali roditelji dojenčadi, odnosno djece mlađe od 12 mjeseci. Program i istraživanje odvijalo se u SAD-u. Uspoređivalo se 29 obitelji koje su tražile pomoć od *FBN*-a sa 27 obitelji s pretjerano plačljivom dojenčadi koje nisu tražile usluge. Autori su mjerili samoučinkovitost roditeljstva, depresiju i stres u svakoj skupini prije i nakon intervencije. Za mjerenje roditeljskog stresa koristio se *Indeks roditeljskog stresa* (Abidin, 1995., prema Gilkerson i sur., 2020.). Rezultati su pokazali da su veća poboljšanja tijekom vremena u roditeljskoj samoefikasnosti se pokazala kod roditelja koji primaju usluge ove intervencije, iako su obitelji u intervencijskoj skupini na početku pokazivali više razine roditeljskog stresa. No, autori iznose da su oni koji su tražili pomoć u početku identificirali svoje visoke razine roditeljskog stresa te zato i tražili usluge. Konačno, iako se pokazalo da postoji pozitivan učinak intervencije na učinkovitost roditeljstva, nije se uspjelo identificirati statistički značajne učinke programa s obzirom na depresiju i roditeljski stres (Gilkerson i sur., 2020.).

Koristeći podatke iz Projekta istraživanja i evaluacije programa **Early Head Start**, Green i suradnici (2020.) ispitali su učinkovitost usluga ovog programa za roditelje djece od rođenja do tri godine u sprječavanju zlostavljanja djece tijekom prvih 15 godina života djece. Konkretno, ciljana populacija programa su trudnice s niskim primanjima i obitelji s djecom do tri godine, a u programu sudjeluju i roditelj i dijete. Istraživanje je uključivalo ukupno 2794 sudionika koji su nasumično raspoređeni u intervenciju skupinu, odnosno uključeni u ovaj program, i 1380 sudionika koji predstavljaju kontrolnu skupinu. Istraživanje se provodilo u 14 saveznih država SAD-a. Za mjerenje roditeljskog stresa autori su koristili podskale Abidiniovog *Indeksa roditeljskog stresa* (1995., prema Green i sur., 2020.), odnosno ispitivale su se domene

roditeljske uznemirenosti (koja procjenjuje u kojoj mjeri roditelj doživljava stres u svojoj ulozi roditelja), i nefunkcionalne interakcije roditelj-dijete (koja procjenjuje u kojoj mjeri roditelj vjeruje da interakcije s djetetom nisu zadovoljavajuće, u dobi od 24 i 36 mjeseci) (Green i sur., 2020.). Rezultati su pokazali da do djetetovog drugog rođendana, obitelji koje su nasumično dodijeljene da sudjeluju u ovom programu su imale manje obiteljskih sukoba i roditeljskog stresa, te pozitivnije interakcije u odnosu roditelj-dijete. Nadalje, u dobi od tri godine, djeca su bila pažljivija i više uključena u igru sa svojim roditeljima i imala su više rezultate u procjenama kognitivnog razvoja u usporedbi s kontrolnom skupinom, odnosno djecom i roditeljima koji nisu sudjelovali u programu. Pokazalo se da postoji povezanost između uspješnosti programa u smanjenju razina roditeljskog stresa i nižem stupnju rizika od kasnijeg zlostavljanja djeteta (Green i sur., 2020.).

Cilj evaluacije programa *Parent And Child Enhancement Program* (Leung, Tsang i Lo, 2016.) između ostaloga bilo je ispitati učinkovitost programa u pogledu smanjenja roditeljskog stresa, a koji se odvijao u centrima za socijalnu skrb za kinesku djecu iz Hong Konga, odnosno za imigrantske obitelji, a koje imaju dvogodišnje dijete. Program se sastojao od 40 dvosatnih susreta koji su se održavali dva puta tjedno. Sudionici su nasumično podijeljeni u skupine tako da je intervencijskoj bilo ponuđeno sudjelovanje u programu, dok kontrolnoj nije. Parovi roditelj-dijete podijeljeni su u intervenciju i kontrolnu skupinu tako je u intervencijskoj bilo 76 parova roditelj-dijete, a u kontrolnoj skupini 73. Roditeljski stres bio je mjereno prije početka programa, po završetku i 3 mjeseca nakon završetka, a bio je mjereno *Skalom roditeljskog stresa* (Cheung, 2000., prema Leung, Tsang i Lo, 2016.). Pokazalo se da su roditelji iz intervencijske skupine prijavili niže rezultate roditeljskog stresa nakon intervencije od roditelja iz kontrolne skupine. Više roditelja iz intervencijske skupine uspjelo je postići promjenu, odnosno smanjiti razinu roditeljskog stresa od roditelja iz kontrolne skupine. No, pokazalo se da je došlo do smanjenja roditeljskog stresa po završetku programa kod obje skupine te da je ta razina roditeljskog stresa ostala održana i 3 mjeseca nakon završetka programa (Leung, Tsang i Lo, 2016.).

Istraživanje Mingo i suradnika (2019.) bavilo se procjenom kvalitete provedbe čileanskog programa *Creceer Jugando* - grupnog roditeljskog programa u trajanju od

16 susreta za djecu od 0 do 4 godine i njihove primarne skrbnike s ciljem promicanja pozitivne interakcije odnosa skrbnik-dijete. Program se odvijao kroz 6 mjeseci u Čileu. U istraživanju je sudjelovalo 36 parova roditelj-dijete, a jedan od ciljeva bio je utvrditi razliku u razini roditeljskog stresa na početku i nakon intervencije, odnosno tjedan dana po završetku intervencije. Roditeljski stres bio je mjeren *Indeksom roditeljskog stresa* (Abidin, 1995., prema Mingo i sur., 2019.). Rezultati su pokazali da su postojale značajne razlike prije i poslije u sveukupnom roditeljskom stresu, a koji je bio niži nakon završetka nego na početku programa (Mingo i sur., 2019.).

*Active parenting: First Five Years* je program grupne edukacije roditelja koristi nastavni plan i program podržan videom i osmišljen je za promicanje odgovornog roditeljstva i zdravog razvoja djece mlađe od 5 godina, s jedinstvenim naglaskom na mentalna stanja skrbnika i njegovo blagostanje (Jespersen i sur., 2021.). U istraživanju učinkovitosti ovog programa Jespersen i suradnika (2021.) sudjelovalo je 213 skrbnika djece u dobi od 0 do 4 godine. Program se provodio te su se podaci prikupljali u 5 saveznih država SAD-a: Arizona, Colorado, Florida, Georgia i Oklahoma. Jedan od ciljeva ovog istraživanja bilo je i praćenje razine roditeljskog stresa prije i nakon završetka programa. Roditeljski stres se mjerio *Skalom roditeljskog stresa* (Berry i Jones, 1995., prema Jespersen i sur., 2021.). Pokazalo se da je kod skrbnika po završetku programa značajno smanjen roditeljski stres. Otkrile su se i razlike koje ukazuju na učinke programa pri razinama roditeljskog stresa, pri čemu se uspostavilo da su niže razine stresa bile zabilježene kod osoba s povećanim znanjem o razvoju djece i učinkovitosti roditeljstva (Jespersen i sur., 2021.). Odnosno, osjećaj učinkovitosti roditeljstva koji su mogli dobiti kao član programa podrške roditeljstvu može pomoći roditeljima da se bolje prilagode svojim ulogama roditelja i učinkovitije rješavaju probleme u odgoju djece što bi moglo dovesti do niže razine roditeljskog stresa. Kako roditelji stječu znanje i uvid u razvojne faze svog djeteta kao i odgovarajuća očekivanja od njega, mogu postići veći osjećaj kontrole, a što može pridonijeti smanjenju roditeljskog stresa (Jespersen i sur., 2021.).

Program *Growing Up Happily* namijenjen je roditeljima djece u dobi 0-5 godina. Sudionici istraživanja autora Álvarez, Rodrigo i Byrne (2016.) bili su sudionici ovog programa koji se odvijao u 10 lokalnih socijalnih službi u autonomnim

zajednicama Kastilja i Leon, Kanarskim otocima i Kataloniji u Španjolskoj. Ukupno je bilo 196 roditelja koji su pohađali ovaj program, a koji su sudjelovali u istraživanju. Od sudionika, 76,8% bile su procijenjene kao rizične obitelji koje su uputile socijalne službe, a 23,2% nije bilo upućeno, odnosno nisu procijenjene kao rizične. Rizične obitelji posebno su pozvane da sudjeluju kao dio obiteljske mjere, dok su neupućeni roditelji pohađali program na više dobrovoljnoj osnovi. Roditeljski stres mjerio se *Indeksom roditeljskog stresa* (Abidin, 1995., prema Álvarez, Rodrigo i Byrne, 2016.). S obzirom na ishode roditeljstva, ispitane su razlike u rezultatima prije i nakon programa u pogledu roditeljske samoprocjene vlastitih roditeljskih stavova i ponašanja, roditeljskog osjećaja kompetentnosti i stresa roditeljstva. Rezultati su pokazali da roditelji koji su završili program su imali značajno manju vjerojatnost da će imati neprimjerena očekivanja prema djetetu, imati će manje pozitivan stav prema tjelesnom kažnjavanju, manje nefunkcionalnih interakcija s djetetom te su svoje dijete smatrali manje teškim. Ističu se dodatne promjene kod rizično procijenjenih roditelja u pogledu značajnog porasta roditeljskog zadovoljstva, ali smanjenoj roditeljskoj učinkovitosti. Autori ističu da to sugerira kako su ovi roditelji iz programa naučili da je roditeljski zadatak teži i zahtjevniji od očekivanog te da su još uvijek daleko od postizanja odgovarajućih standarda (Álvarez, Rodrigo i Byrne, 2016.). Roditelji koji su završili intervenciju prijavili su značajno manje uznemirenosti, manje disfunkcionalnih interakcija roditelj-dijete i manje percepcije svog djeteta kao teškog, odnosno ti su roditelji po završetku programa imali značajno manju razinu roditeljskog stresa u odnosu prije početka programa (Álvarez, Rodrigo i Byrne, 2016.).

Porzig-Drummond, Stevenson i Stevenson (2015.) provodili su evaluaciju programa *Magic & Emotion Coaching 1-2-3* koji sastojao od 3 susreta te se održavao u Australiji. U istraživanju je sudjelovalo 38 skrbnika s djecom u dobi 2-6 godina, (prosječne dobi od 3 godine) koji su sudjelovali u navedenom programu, no samo 16 od njih je završilo procjenu 3 mjeseca od završetka programa. Roditeljski stres se mjerio ljestvicom *Roditeljske prilagodbe* (Lovibond i Lovibond, 1995., prema Porzig-Drummond, Stevenson i Stevenson, 2015.) na koju se odgovara na pitanja koja se odnose na osjećaj depresije, tjeskobe i stresa, a koja je podijeljena na upravo te 3 domene, odnosno podskale. Rezultati su pokazali da su roditelji prijavili je značajno smanjenje ometajućeg dječjeg ponašanja, popustljivog roditeljstva i roditeljske

depresije i stresa od prije do poslije intervencije. Cilj je bio ispunjen s obzirom da su se disfunkcionalni stilovi roditeljstva smanjili, psihološka prilagodba roditelja u smislu depresije, anksioznosti i stresa poboljšala te se učestalost i intenzitet ometajućeg ponašanja djece smanjila po završetku programa te su se ti rezultati održali i 3 mjeseca nakon završetka programa (Porzig-Drummond, Stevenson i Stevenson, 2015.).

## 5.2. Programi za roditelje predškolske djece

Kvaliteta odnosa roditelja i djeteta pokazala se kao zaštitni čimbenik, odnosno dobar odnos djeteta i roditelja od ranijih godina može povećati otpornost djeteta predškolske dobi usprkos raznim okolinskim rizicima (Flouri i sur., 2015., prema Pećnik i Dobrotić, 2019.). Prema tome, ističe se važnost učinkovite podrške kako bi se spriječili negativni životni događaji i okolnosti u djetinjstvu, odnosno kako bi se smanjili negativni utjecaji te osnažila otpornost i oporavak djece (Pećnik i Dobrotić, 2019.) pa tako i djece predškolske dobi. Svrha evaluacije programa *Triple P* koju su proveli Chan, Leung i Sanders (2015.) bila je procijeniti učinkovitost ove intervencije. Sudionici programa bili su roditelji i njihova djeca koja pohađaju predškolski odgoj i obrazovanje u Hong Kongu. Sudionici su uključivali 91 roditelja s djecom koja pohađaju predškolske ustanove u Hong Kongu. Sudionici su nasumično raspoređeni u tri skupine: 30 za *Triple P* grupu, 30 za kratku roditeljsku raspravnu grupu i 31 za kontrolnu skupinu. U *Triple P* grupi 26 sudionika je završilo intervenciju, u grupi za kratku roditeljsku raspravu njih 27, a u kontrolnoj skupini 31 sudionik. Roditeljski stres mjerio se na *Kineskoj skali roditeljskog stresa* (Cheung, 2000., prema Chan, Leung i Sanders, 2015.). Rezultati su pokazali da nema značajne grupne razlike u promjeni razina roditeljskog stresa pri završetku programa, odnosno nije bilo značajne grupne razlike u roditeljskom stresu nakon intervencije niti značajne razlike nakon intervencije u rezultatima roditeljskog stresa između kratke roditeljske raspravne grupe i kontrolne skupine. No, autori ističu kako su početni rezultati u pogledu roditeljskog stresa kod sudionika i tada bili relativno niski (Chan, Leung i Sanders, 2015.).

Sljedeće godine, isti autori su ponovo proveli istraživanje programa *Triple P* koje se odvijalo u Hong Kongu te je uključivalo 92 roditelja s djecom predškolske dobi (Chan, Leung i Sanders, 2016.). Sudionici su također bili podijeljeni u 3 skupine s time da je grupa *Triple P* sudjelovala u ovom roditeljskom programu u trajanju od 8 susreta u kojem se podučavaju različite strategije upravljanja djetetom; nedirektivna skupina se sastojala od 4 grupna susreta u kojoj se raspravljalo posebno o temama o razvoju djeteta i roditeljstvu, no voditelj nije davao nikakve stručne savjete sudionicima; te kontrolna skupina u kojoj je Chan, jedan od autora istraživanja, ponudio razgovor o roditeljstvu nakon što su završili programi prve dvije skupine (Chan, Leung i Sanders, 2016.). Svrha je bila usporediti učinkovitosti formalnog programa i nedirektivnih programa roditeljstva u obliku grupe za uzajamnu pomoć. Ukupno je 79 sudionika završilo procjenu po završetku programa. Roditeljski stres mjerio se *Skalom roditeljskog stresa* (Berry i Jones, 1995., prema Chan, Leung i Sanders, 2016.). Rezultati su pokazali da nema značajne razlike u smanjenju roditeljskog stresa između sudionika u skupini *Triple P* i sudionika iz kontrolne skupine nakon intervencije. Također, nema značajnog smanjenja roditeljskog stresa sudionika iz skupine *Triple P* u odnosu na nedirektivnu skupinu, niti se pokazalo da ima značajnog smanjenja roditeljskog stresa sudionika u nedirektivnoj skupini u odnosu na kontrolnu skupinu. No, po završetku programa, rezultati su ukazali na značajno veće smanjenje ponašanja koje ometa djecu među sudionicima u skupini *Triple P* nego u nedirektivnoj i kontrolnoj skupini, dok nije pronađena značajna grupna razlika između posljednje dvije skupine (Chan, Leung i Sanders, 2016.).

Programi kućnih posjeta imaju pogodnosti za roditelje s malom djecom u pogledu brige o djeci, prijevoza i organizacije posla. Ovo su važni načini kako učiniti usluge pristupačnim obiteljima u nepovoljnom položaju koje bi se mogle suočiti s poteškoćama u smislu troškova skrbi o djeci ili prijevoza kako bi se pohađali programi u obiteljskim centrima ili drugim ustanovama, kućni posjeti također mogu poboljšati uključenost cijele obitelji (Leung, Tsang i Heung, 2013.). U istraživanju programa kućnih posjeta *Healthy Start* sudjelovao je 21 par roditelj-dijete koji žive u Hong Kongu. Djeca su bila predškolske dobi te je program bio namijenjen roditeljima u nepovoljnom položaju kako bi se usluge učinile pristupačnijima. Roditeljski stres mjereno je *Indeksom roditeljskog stresa* (Lam, 1999., prema Leung, Tsang i Heung,

2013.). Završni rezultati su ukazali na značajno povećanje djetetovih kognitivnih sposobnosti, spremnosti djeteta za školu, prakse oralnog zdravlja djeteta, smanjenje sjedilačkih aktivnosti djeteta, kućnih ozljeda djeteta i posjeta bolnici. Što se tiče ishoda roditelja, roditelji su prijavili niži roditeljski stres i povećanu socijalnu podršku nakon sudjelovanja u programu u odnosu na početak programa (Leung, Tsang i Heung, 2013.).

### 5.3. Programi za roditelje adolescenata

Roditelji tinejdžera suočavaju se s različitim izazovima od roditelja djece mlađe dobi, zato sudjeluju su programima roditeljstva koji imaju u fokusu drugačije ciljeve roditeljstva. Većina roditeljskih intervencija izvještava o visokim stopama napuštanja škole za roditelje koji pokazuju klinički visoku razinu stresa i/ili su roditelji adolescenata s teškim emocionalnim i/ili poteškoćama u ponašanju (Desatnik i sur., 2020.). Istraživanje Rickard i suradnika (2016.) odnosilo se na evaluaciju intervencije usmjerene na adolescente sa socijalnim, emocionalnim poteškoćama i poteškoćama u ponašanju u irskim školama nakon osnovne škole, odnosno program je bio koncipiran kao kombinirana provedba programa za adolescente *Working Things Out* i programa za roditelje plus adolescente *The Parents Plus Adolescent Programme*. Sudionici su bili ciljane skupina od 47 adolescenata i njihovih 47 roditelja/staratelja. Prosječna dob adolescenata bila je 13,81 godina, a dob se kretala od 11 do 17 godina. Svi roditelji koji su sudjelovali u istraživanju bile su majke. Što se tiče spola adolescenata, 30% ih je bilo muškog, a 70% ženskog spola. Istraživanje se odnosilo na mjerenja prije programa, po završetku te 5 mjeseci nakon završetka programa. Roditeljski stres mjerio se na *Skali roditeljskog stresa* (Berry i Jones, 1995., prema Rickard i sur., 2016.). Rezultati su pokazali da su se ukupne poteškoće djeteta koje su procijenili roditelji i emocionalne poteškoće usmjerene na adolescenciju značajno poboljšale od prije početka programa do 5 mjeseci nakon završetka programa. Razine roditeljskog stresa od prije programa do završetka programa značajno su se smanjile, no roditeljski stres se povećao od završetka programa do 5 mjeseci nakon završetka, odnosno nije se zadržala razina roditeljskog stresa u 5 mjeseci nakon završetka. Prema tome, gledajući razine roditeljskog stresa prije početka programa i nakon 5-mjesečnog praćenja, promjena u razini stresa nije bila statistički značajna (Rickard i sur., 2016.).

U programu *Open Door Parenting Teenagers* za roditelje tinejdžera u dobi 11-21 godinu koji se odvijao u 6 susreta u Londonu sudjelovalo je 279 roditelja. Specifično za ovu skupinu roditelja je bilo što su prijavili kliničke razine stresa povezane s roditeljstvom adolescenata, a koji se mjerio *Indeksom stresa za roditelje adolescenata* (Sheras i sur., 1998., prema Desatnik i sur., 2020.). Sudionici su kontaktirali centar *Open Door* na dobrovoljnoj osnovi i tada su im dane informacije o istraživanju. Svi su roditelji pristali na sudjelovanje u istraživanju. Program je imao za cilj smanjiti roditeljski stres i poboljšati roditeljske vještine, dobrobit i odnose roditelj-adolescent. Rezultati su pokazali da je ovaj program bio povezan sa značajnim smanjenjem roditeljskog stresa i poboljšanjima u odnosima između roditelja i adolescenata neposredno nakon završetka programa (Desatnik i sur., 2020.).

#### 5.4. Programi za roditelje djece mješovitih dobnih skupina

Ponguta i suradnici (2020.) provodili su istraživanje o učinkovitosti programa *Mother-child Education Program (MOCEP)* u smanjenju roditeljskog stresa i o roditeljskim praksama među dvjema izbjegličkim zajednicama i još jednom marginaliziranom zajednicom u Bejrutu u Libanonu. *MOCEP* je proveden kroz 25 susreta kroz grupne sastanke od kojih je svaki trajao otprilike 3 sata. Program je namijenjen za roditelje koji imaju dijete su dobi 2-7 godina, a u ovom istraživanju prosječna dob djeteta bila je 4 godine. Sudjelovalo je 147 parova roditelj-dijete, a roditeljski stres se mjerio modificiranom verzijom *Indeksa roditeljskog stresa* (Abidin, 1995., prema Ponguta i sur., 2020.). Nakon završetka programa, majke su pokazale smanjenje u svojoj gruboj roditeljskoj praksi i u njihovoj razini roditeljskog stresa. Majke koje su često dolazile također su pokazale smanjenje roditeljskog stresa i prijavile više razine percipirane socijalne podrške, od majki koje su rjeđe dolazile. Pokazalo se da kada roditelj doživljava manje roditeljskog stresa, manje će prakticirati grube roditeljske prakse koje su se pokazale da imaju nepovoljan utjecaj na razvoj i prilagodbu djeteta. Općenito, sudjelovanje u ovom programu smanjilo je roditeljski stres majki (Ponguta i sur., 2020.).

Istraživanje Zhou i suradnika (2017.) proučavalo je djelotvornost programa *Triple P* kod roditelja koji imaju djecu u dobi 2-12 godina te žive u Singapuru. U



istraživanju je sudjelovalo 83 skrbnika koji su završili ili verziju 4. razine ili verziju 5. razine ovog programa. Skrbnici su upućivani na *Triple P* općenito ako ispunjavaju sljedeće kriterije: skrbe o ciljanom djetetu u dobi između 2 i 12 godina koje je bilo poznato Službi za zaštitu djece; prijavljene su poteškoće u upravljanju djetetovim problematičnim ponašanjem ili je od strane voditelja slučaja procijenjeno da koriste neprikladne roditeljske prakse; te su voljni sudjelovati u programu i učiti o pozitivnim strategijama roditeljstva. Skrbnici koji su bili prisutni samo s ovim problemima upućeni su na *Triple P* razine 4. Preostali skrbnici kod kojih su primijećene strože roditeljske prakse u odnosu na prethodnu skupinu, upućeni su u kombinaciju programa *Triple P* razine 4 i ovog programa razine 5. Osim gore navedenih problema s roditeljstvom, u ovoj podskupini skrbnika procijenjeno i identificirano je da u velikoj mjeri podržavaju oštro tjelesno kažnjavanje i/ili dodatne poteškoće u upravljanju svojim bijesom. Roditeljski stres bio je mjeran *Skalom depresije i anksioznosti i stresa* (Lovibond i Lovibond, 1995. prema Zhou i sur., 2017.). Rezultati su pokazali da je došlo do smanjenja emocionalnog stresa i povećanja osjećaja zadovoljstva skrbnika povezanih s roditeljstvom. Autori napominju da je u drugoj skupini koja je sudjelovala u programu *Triple P* razine došlo do većih učinaka u pogledu mjera neprikladnog roditeljstva, problema u ponašanju djeteta i depresije, anksioznosti i stresa skrbnika, odnosno smanjile su se neprikladne prakse, problemi u ponašanju djeteta te su se smanjile razine depresije, anksioznosti i stresa skrbnika po završetku programa u odnosu na početak programa (Zhou i sur., 2017.).

U istraživanju van Mourik, Crone i Reis (2018.) pokazalo da je modul *Triple P Extra* omogućio sudionicima da razgovaraju i nose se sa stresom i neugodnim emocijama koje proizlaze iz svakodnevnih roditeljskih zadataka i stresora, za što su naveli da im je bilo izrazito korisno. Istraživanje se provodilo u Nizozemskoj. Modul je bio integriran je grupu programa *Triple P* koji je bio namijenjen roditeljima djece u dobi 0-12 godina te se provodio u trajanju od 2,5 sati tijekom jednog susreta te je bio namijenjen roditeljima koji žive u multietnički siromašnim četvrtima. Modul su nazvali *Triple P Extra* kako bi se razlikovao od početnog programa u koji je bio integriran. Sudjelovalo je 14 roditelja djece prosječne dobi od 6 godina. Većina sudionika je bila srednje do nisko obrazovana, većina nezaposleni, većina korisnici socijalne pomoći prosječne dobi od 38 godina. Skupina je bila multietnička

(Nizozemska N=2, Turska N=5, Maroko N=3, Sirija N=2, Irak N=1, Meksiko N=1). Ovaj modul je uzimao u obzir iskustvo stresa i neugodnih emocija i njihov utjecaj na roditeljstvo, a cilj je bio omogućiti roditeljima da prepoznaju izvore stresa, da prepoznaju kako stres utječe na njihovo roditeljsko ponašanje i da razviju strategije suočavanja sa stresom i neugodnim emocijama. Roditelji su izjavili da su osjećaji povezani s čežnjom za domom utjecali na njihova razmišljanja i roditeljsko ponašanje. Autori ističu komponentu socijalne podrške u programu koja je moguće povećala otpornost sudionika na roditeljski stres (van Mourik, Crone i Reis, 2018.). Modul je imao u središtu teoriju socijalne podrške, što se pokazalo kao ispravno polazište s obzirom da se radilo o roditeljima kojima je podrška potrebna, a mogu se poistovjetiti jedni s drugima s obzirom da su gotovo svi emigrirali iz zemlje u kojoj su bili rođeni. Prilagodba na novu kulturu i vrijednosti, kao i nostalgija za domom mogu biti dodatni izvori stresa, a upravo je u fokusu modula bilo povećati otpornost sudionika na roditeljski stres putem socijalne podrške (van Mourik, Crone i Reis, 2018.).

Programi podrške roditeljstvu mogu se organizirati i u online obliku. Tako su Love i suradnici (2016.) istraživali učinkovitost programa *Triple P Online*. Cilj je bio procijeniti učinkovitost ovog programa za visoko ranjive roditelje u smanjenju ometajućeg dječjeg ponašanja kod djece u dobi od 2 do 12 godina, poboljšanju stila roditeljstva i samopouzdanja te poboljšanju opće prilagodbe roditelja (npr. smanjenje roditeljskog stresa). U istraživanju je sudjelovalo 155 roditelja u nepovoljnom položaju, visokog rizika kao što je materijalna deprivacija, iskustvo odlučivanja zatvorske kazne, liječenje od alkoholizma i droga, zlostavljanje djeteta. Sudionici su uglavnom bile majke (86%) iz 5 društvenih programa u Los Angelesu. Poteškoće u prilagodbi roditelja mjerene su *Skalom depresije i anksioznosti i stresa* (Lovibond i Lovibond, 1995., prema Love i sur., 2016.) prije početka programa, po završetku te 6 mjeseci nakon završetka programa. Rezultati su pokazali značajno smanjenje problema u ponašanju djeteta, smanjeno permissivno i pretjerano reaktivno roditeljstvo te smanjeni roditeljski stres. Pozitivni učinci su održani ili poboljšani nakon 6 mjeseci praćenja (Love i sur., 2016.).

Tausendfreund i suradnici (2014.) evaluirali su dugoročnu intervenciju, odnosno program *Ten for the Future* za obitelji s višestrukim problemima koje su

imale djecu u dobi 0-16 godina na početku istraživanja. Program se provodio u Nizozemskoj. Longitudinalno istraživanje trajalo je 4 godine i 7 mjeseci, a istraživanjem su obuhvaćene 122 obitelji. Roditeljska percepcija stresa i pojava stresnih životnih događaja mjereni su *Nijmeegse Ouderlijke indeksom stresa* (De Brock, Vermulst, Gerris i Abidin, 1992., prema Tausendfreund i sur., 2014.), nizozemskom prilagodbom indeksa roditeljskog stresa. Prva procjena se odvila u prva 3 mjeseca od početka programa, a svaka sljedeća je bila svakih 12 mjeseci u vrijeme trajanja programa. Provedene su analize na grupnoj razini i na razini pojedinačnog slučaja. Rezultati su pokazali da je program povezan sa smanjenjem obiteljskog stresa. Većina sudionika izvijestila je o iznadprosječno visokoj razini roditeljskog stresa na početku programa, što dodatno ukazuje na složenu životnu situaciju većine korisnika na početku programa. Sudionici koji su u početku prijavili ispodprosječni roditeljski stres imali su veću vjerojatnost da prekinu sudjelovanje u programu 12 mjeseci ranije od sudionika koji su prijavili veći roditeljski stres, odnosno utvrđeno je da roditelji s nižim početnim roditeljskim stresom imaju veću šansu da završe program znatno ranije. Zaključno, pokazalo se da postoji opća tendencija smanjenja roditeljskog stresa, a usporedbom srednjih vrijednosti skupine autori sugeriraju da je najznačajnije smanjenje roditeljskog stresa uglavnom postignuto u prvoj godini sudjelovanja u programu (Tausendfreund i sur., 2014.).

## **6. Djelotvornost hrvatskih programa podrške roditeljstvu**

*Škola za roditelje* program je podrške roditeljstvu Hrabrog telefona koji se provodi od 2007. godine. Ovaj program se provodi kroz 10 radionica u sastavu grupe, a kreiran je po principima realitetne terapije (Majdak i Kozjak, 2021.). Grupe vodi psihologinja, a sastoje se od roditelja koji su se uključili samoinicijativno te onih koji su upućeni od strane Centara za socijalnu skrb (Majdak i Kozjak, 2021.), odnosno Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Jedan od ciljeva *Škole za roditelje* jest i smanjenje roditeljskog stresa. Majdak i Kozjak (2021.) provele su istraživanje u kojem je sudjelovalo 15 sudionika koji su bili polaznici *Škole za roditelje*, od čega je 11 sudionika u Školu za roditelje došlo na vlastitu inicijativu, dok je četvero sudionika bilo upućeno pohađati program od strane CZZS-a, odnosno HZSR. Istraživanje se

temeljilo na samoiskazima sudionika, odnosno provodili su se polustrukturirani intervjui, tako da roditeljski stres nije bio mjeran upitnikom koji mjeri roditeljski stres, već se razlika u roditeljskom stresu očitovala samo prema doživljenom iskazu roditelja kroz pitanje „*Koje promjene u roditeljstvu nakon završetka programa podrške roditeljstvu Škola za roditelje sudionici primjećuju?*“ (Majdak i Kozjak, 2021.:157). U istraživanju, roditelji su naveli da se nakon programa lakše nose sa stresom: „...*Ne preispitujem se toliko, opuštenija...*“; „...*Bolje nošenje sa stresom*“ (Majdak i Kozjak, 2021.:164). Iako se nije mjerila razina roditeljskog stresa upitnicima pa se ne može uspoređivati razina prije i nakon sudjelovanja u programu, sudionici sami ističu kako se bolje nose sa stresnim situacijama vezanim uz roditeljstvo nakon završetka programa, iako nisu ni bili direktno pitani vezano za roditeljski stres.

Programi koji se pružaju u sklopu Centra za podršku roditeljstvu “Rastimo zajedno” razvijeni su u sklopu Projekta za podršku roditeljstvu u zajednici (2007. - 2009. godine) koji je vođen u okviru Programa podrške ranom razvoju i poticajnom roditeljstvu *Prve tri su najvažnije!* Ureda UNICEF-a za Hrvatsku. Navedeni Program je razvijen u suradnji s Agencijom za odgoj i obrazovanje (Rastimozajedno.hr, 2023.). Pećnik, Modić Stanke i Bušljeta (2021.) provele su evaluaciju učinaka pilot-provedbi programa *Rastimo zajedno i mi* koji se odnosi na radionice s roditeljima u zahtjevnijim okolnostima i njihovom djecom u dobi 3-6 godina. Evaluacija se odnosi na prvu i drugu pilot-provedbu programa. prva provedba se provodila s roditeljima i djecom od ožujka do lipnja, odnosno srpnja 2018. godine za 8 grupa, dok su zadnje 3 radionice za 6 grupa provele u rujnu iste godine s obzirom da su imali ljetnu pauzu. Druga pilot-provedba se provodila od veljače do lipnja 2019. godine. Sudionici su bili roditelji djece predškolske dobi koji koriste prava i usluge iz sustava socijalne skrbi te drugi roditelji za koje je procijenjeno da ima je potrebna podrška u roditeljstvu. Ciljevi roditelja u prvoj pilot provedbi bili su: promjena u ponašanju ili osjećaju u roditeljskoj ulozi, promjena u odnosu s djetetom i ponašanju prema djetetu, promjena u ponašanju djeteta, promjena u odnosu s partnerom, odnosno drugim roditeljem. nakon završetka prve provedbe programa, pokazalo se da su ciljevi ispunjeni. Između ostaloga mjerila se razina roditeljskog stresa, a pokazalo se da u odnosu na početak programa roditelji na kraju programa doživljavaju niži svakodnevni roditeljski stres (Pećnik, Modić Stanke i Bušljeta, 2021.). Rezultati analize prve i druge pilot-provedbe programa dali

su iste rezultate u pogledu roditeljskog stresa, odnosno nakon završetka programa u obje provedbe roditelji polaznici programa su imali smanjenju razinu roditeljskog stresa, a kod druge pilot-provedbe se ističe i viša razina roditeljskog morala te pozitivniji doživljaj roditeljstva. Pri završetku druge pilot-provedbe roditelji su u povratnoj informaciji na nedostatke programa ukazali na nedostatak konkretnijih primjera na radionicama.

Program *Rastimo zajedno Plus* također se pruža u sklopu Centra za podršku roditeljstvu "Rastimo zajedno" te je namijenjen roditeljima djece s teškoćama u razvoju koja su dobi 1-7 godina. Za evaluaciju djelotvornosti ovog programa podaci su prikupljeni prije početka programa te po završetku programa, odnosno nakon jedanaeste radionice (Pećnik, 2014.). Istraživanje se provodilo s 3 odvojene grupe. Prvu grupu činili su sudionici radionica kraće i duže verzije programa *Rastimo Zajedno Plus*, a koji su sudjelovali na više od 80% radionica programa. Prema tome, u ovu skupinu uključeno je 58% roditelja iz dužeg i 75% roditelja iz kraćeg programa. Osim te skupine, uključena je i skupina roditelja koji su sudjelovali u dvije trećine radionica što je bio slučaj za 33% roditelja iz duže te 18% roditelja iz kraće verzije programa. Osim sudionika programa, u istraživanje su uključeni i roditelji koji nisu sudjelovali u programu te su oni činili skupinu za usporedbu. U ovoj skupini bili su roditelji djece koja idu u vrtiće u 7 velikih gradova rasprostranjenih po svim regijama Hrvatske. Za ovu skupinu su uzeti oni roditelji koji su naveli da si sigurno, vjerojatno ili su izjavili da ne znaju bi li sudjelovali u besplatnim radionicama za roditelje djece s teškoćama u razvoju (Pećnik, 2014.). Upitnici su se ispunjavali anonimno, no uz šifre kako bi se kasnije mogli pratiti rezultati. Roditeljski stres mjerio se *Upitnikom izvora i intenziteta roditeljskog stresa* na 3 subskale: Nedostatak podrške, Ograničenja roditeljske uloge i Nekompetencija (Profaca i Arambašić, 2004., prema Pećnik, 2014.). Roditelji sudionici su u prosjeku imali djecu u dobi od nešto više od 5 godina. Rezultati su pokazali da nisu utvrđene razlike u smanjenju intenziteta roditeljskog stresa između rezultata roditelja iz tretmanske skupine i skupine za usporedbu međusobno. To se odnosi na rezultate i prije i po završetku programa. Osim kvantitativnih podataka skupljenih putem upitnika, istraživanje je provedeno i kvalitativno. Kvalitativni podaci prikupljeni po završetku programa od strane sudionika ukazuju na smanjenja razine

roditeljskog stresa, kao i na doživljen porast u pogledu roditeljske kompetentnosti (Pećnik, 2014.).

## 7. Zaključak

Programi podrške roditeljstvu su sve rasprostranjeniji, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj te su uglavnom uspješni u izvršenju svojih ciljeva. Od ukupno 17 prikazanih inozemnih evaluacijskih istraživanja programa podrške roditeljstvu, rezultati su pokazali da je 12 programa značajno smanjilo roditeljski stres kod pristupnika programa. Točnije, kod programa za roditelje dojenčadi i djece vrtićke dobi djelotvorno za smanjenje roditeljskog stresa bilo je 5 od 7 programa, odnosno programi: *Early Head Start*, *Creceer Jugando*, *Active Parenting: First Five Years*, *Growing Up Happily*, i program *Magic & Emotion Coaching 1-2-3*. Za roditelje djece predškolske dobi djelotvoran u smanjenju roditeljskog stresa pokazao se samo 1 od 3 programa – *Healthy Start*. Od prikazana 2 programa za roditelje adolescenata, samo se program *Open Door Parenting Teenagers* u konačnici pokazao djelotvornim na smanjenje roditeljskog stresa, no treba napomenuti kako se roditeljski stres smanjio za vrijeme trajanja drugog programa (koji je kombinacija programa za adolescente *Working Things Out* i programa za roditelje i adolescente *The Parents Plus Adolescent Programme*) do završetka trajanja programa, no roditeljski stres se povećao od završetka programa do 5 mjeseci nakon završetka programa. Što se tiče ostalih programa koji ne spadaju niti u jednu od navedenih kategorija, svih 5 programa pokazalo se djelotvorno u smanjenju roditeljskog stresa (*MOCEP*; *Triple P*; *Triple P Extra*; *Triple P Online*; *Ten for the Future*). Hrvatski programi podrške roditeljstvu također su se pokazali djelotvornima u smanjenju roditeljskog stresa. Rezultati evaluacije *Škole za roditelje* te programa *Rastimo zajedno i mi* pokazali su da su polaznici programa imali smanjenju razinu roditeljskog stresa nakon programa, dok su rezultati kvalitativnog dijela evaluacije programa *Rastimo zajedno Plus* također rezultirali smanjenim roditeljskim stresom kod polaznika programa.

Iako su se programi podrške roditeljstvu većim djelom pokazali uspješnim u svojim ciljevima, kao i u smanjenju roditeljskog stresa, treba imati na umu kako su

sudionici uglavnom pohađali programe na dobrovoljnoj razini, odnosno sami su iskazali želju za učenjem vještina i prihvatljivih načina odgoja djece. Manji broj sudionika bio je upućen na sudjelovanje od strane institucija u cilju zaštite djetetovih prava i dobrobiti. Može se zaključiti kako najveća podrška u roditeljstvu i usmjerenje treba roditeljima koji će se malo vjerojatno samoinicijativno uključiti u programe podrške roditeljstvu, a pogotovo roditeljima iz manjih, ruralnih sredina. Oni roditelji koji i žele određenu vrstu pomoći i podrške u roditeljstvu, ponekad ne žele pitati za savjet zbog straha od osude okoline. U Hrvatskoj još uvijek postoji stigma prema roditeljima koji traže formalne oblike pomoći u pogledu roditeljstva, upravo zato što je stav društva kako roditelj najbolje zna što je najbolje za njegovo dijete, iako je činjenica da to nije uvijek tako.

Uz dostupnost programa podrške roditeljstvu, važno je da roditelji imaju i podršku u uključivanju u spomenute programe. Promjena općeg stava društva i destigmatizacija potražnje formalnih oblika pomoći i podrške u roditeljstvu također se ističu kao ciljevi kako bi se uključile skupine roditelja kojima je pomoć i podrška u obavljanju roditeljskih zadataka najpotrebnija. Jedno od rješenja moglo bi biti i medijsko eksponiranje i reklamiranje ovakvih programa kako bi roditelji koji nemaju informacije o postojanju ovakvih programa, niti njihova djeca pohađaju dječje vrtiće, dobili ikakve informacije o programima podrške roditeljstvu. Ovo je pogotovo važno za one roditelje koji nemaju pristup internetu preko kojeg bi dobili informacije o postojanju i ciljevima ovih programa, kao i za informatički nepismene roditelje.

## 8. Literatura

1. Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology, 21*(4), 407-412.
2. Álvarez, M., Rodrigo, M. J., & Byrne, S. (2016). What implementation components predict positive outcomes in a parenting program? *Research on Social Work Practice, 28*(2), 173–187.
3. Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj - Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Brajša-Žganec, A., Brkljačić, T., Franc, R., Merkaš, M., Radačić, I., Sučić, I., & Šikić Mićanović, L. (2015). *Analiza stanja prava djece u Hrvatskoj 2014*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
5. Chan, S., Leung, C., & Sanders, M. (2015). The Triple P – Positive Parenting Programme: the effectiveness of group Triple P and brief parent discussion group in school settings in Hong Kong. *Journal of Children's Services, 10*(4), 339–352.
6. Chan, S., Leung, C., & Sanders, M. (2016). A randomised controlled trial comparing the effects of directive and non-directive parenting programmes as a universal prevention programme. *Journal of Children's Services, 11*(1), 38–53.
7. Crnić, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*(5), 1628-1637.
8. Crnić, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behaviour at age five. *Infant and Child Development, 14*(2), 117–132.
9. Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research, 19*(2), 154–174.
10. Daly, M. (2013). Parenting support policies in Europe. *Families, Relationships and Societies, 2*(2), 159–174.



11. Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332.
12. Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development*, 14(2), 111-115.
13. Delale, E.A. (2011). Povezanost doživljaja roditeljske kompetentnosti i emocionalne izražajnosti s intenzitetom roditeljskog stresa majki. *Psihologijske teme*, 20(2), 187-212.
14. Desatnik, A., Jarvis, C., Hickin, N., Taylor, L., Trevatt, D., Tohme, P., & Lorenzini, N. (2020). Preliminary real-world evaluation of an intervention for parents of adolescents: The Open Door Approach to Parenting Teenagers (APT). *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 38–50.
15. Dobrotić, I., Pećnik, N., & Baran, J. (2015). *Potrebe roditelja i pružanje usluga roditeljima koji podižu djecu u otežanim okolnostima*. Zagreb: Udruga Roditelji u akciji RODA.
16. Fotez, L., & Brajša-Žganec, A. (2020). Povezanost doživljaja roditeljske kompetentnosti i podrške u odgoju djece rane i predškolske dobi. *Croatian Journal of Education*, 22(4), 1033-1055.
17. Gilkerson, L., Burkhardt, T., Katch, L. E., & Hans, S. L. (2020). Increasing parenting self-efficacy: The Fussy Baby Network intervention. *Infant Mental Health Journal*, 41(2), 232-245.
18. Green, B. L., Ayoub, C., Bartlett, J. D., Furrer, C., Chazan-Cohen, R., Buttitta, K., Von Ende, A., Koeppb, A., & Regalbuto, E. (2020). Pathways to prevention: Early Head Start outcomes in the first three years lead to long-term reductions in child maltreatment. *Children and Youth Services Review*, 118(3), 1-10.
19. Janičić – Holcer, J. (2007). *Uspješan roditelj, uspješno dijete*. Zagreb: Naklada Nika.

20. Jarvis, P.A., & Creasey, G.L. (1991). Parental stress, coping, and attachment in families with an 18-month-old infant. *Infant Behavior Development, 14*(4), 383–395.
21. Jespersen, J. E., Morris, A. S., Hubbs-Tait, L., & Washburn, I. J. (2021). Evaluation of a parent education program emphasizing responsive parenting and mindfulness: An inclusive randomized controlled trial. *Child & Youth Care Forum, 50*(5), 859–883.
22. Judge, S. L. (1998). Parental coping strategies and strengths in families of young children with disabilities. *Family Relations, 47*(3), 263–268.
23. Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. U: S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Ur.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (29–52). Oxford: Oxford University Press.
24. Leung, C., Tsang, S., & Heung, K. (2013). Pilot evaluation of a home visit parent training program in disadvantaged families. *Research on Social Work Practice, 23*(4), 397–406.
25. Leung, C., Tsang, S., & Lo, C. (2016). Evaluation of Parent and Child Enhancement (PACE) program. *Research on Social Work Practice, 27*(1), 19–35.
26. Love, S. M., Sanders, M. R., Turner, K. M. T., Maurange, M., Knott, T., Prinz, R., Metzler, C., & Ainsworth, A. T. (2016). Social media and gamification: Engaging vulnerable parents in an online evidence-based parenting program. *Child Abuse & Neglect, 53*(1), 95–107.
27. Majdak, M., & Kozjak, V. (2021). Važnost pružanja stručne podrške roditeljima: Evaluacija programa Škole za roditelje. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 57*(2), 150-171.
28. Milić Babić, M. (2019). Socijalna podrška i roditeljstvo. *Socijalne teme, 1*(6), 13-26.
29. Mingo, M. V., Goldberg, J., de los Angeles Castro, M., Paz Fillol, M., Mongillo, M., & Bedregal, P. (2019). Supporting the caregiver-child dyad's relationship: An

- evaluation of implementation quality in the Chilean Crecer Jugando program. *Evaluation and Program Planning*, 76(4), 1-10.
30. Oates, J. (ur.) (2010.). *Supporting parenting. Early childhood in focus 5*. Milton Keynes: The Open University.
31. Pećnik, N. (2013). *Kako roditelji i zajednice brinu o djeci najmlađe dobi u Hrvatskoj*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
32. Pećnik, N. (2014.) Evaluacija učinaka programa "Rastimo zajedno Plus". U: Starc, B. (ur.), *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece s teškoćama u razvoju (70-80)*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
33. Pećnik, N. (2021). Teorijske osnove i ishodišta svih programa „Rastimo zajedno“. U: Pećnik, N (ur.), *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima i djeci u zahtjevnijim okolnostima (11-35)*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku; Centar za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“.
34. Pećnik, N., & Dobrotić, I. (2019) Usluge podrške roditeljstvu u Hrvatskoj: Potrebe roditelja i postojeći programi. U: Puljiz, V. (ur.), *Socijalno - demografska reprodukcija Hrvatske (125-152)*. Zagreb: Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo.
35. Pećnik, N., Modić Stanke, K., & Bušljeta, K. (2021). Dokazi djelotvornosti programa "Rastimo zajedno i mi": Kako smo i koliko zajedno narasli?. U: Pećnik, N. (ur.), *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima i djeci u zahtjevnijim okolnostima (97-145)*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku ; Centar za podršku roditeljstvu Rastimo zajedno.
36. Ponguta, L. A., Issa, G., Aoudeh, L., Maalouf, C., Hein, S. D., Zonderman, A. L., Katsovich, L., Khoshnood, K., Bick, J., Awar, A., Nourallah, S., Householder, S., Moore, C. C., Salah, R., Britto, P. R., & Leckman, J. F. (2020). Effects of the Mother-Child Education Program on parenting stress and disciplinary practices among refugee and other marginalized communities in Lebanon: A pilot randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(6), 727-738.

37. Porzig-Drummond, R., Stevenson, R. J., & Stevenson, C. (2015). A preliminary evaluation of the 1-2-3-Magic parenting program in an Australian community services setting. *Australian Social Work, 69*(4), 388–402.
38. Preporuka (2006) 19 Odbora ministara država članica Vijeća Europe o politici podrške pozitivnom roditeljstvu. U: Daly, M. (ur.), *Roditeljstvo u suvremenoj Europi: pozitivan pristup* (61-89). Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.
39. Profaca, B., & Arambašić, L. (2004). Upitnik izvora i intenziteta roditeljskog stresa. *Suvremena psihologija 7*(2), 243-260.
40. Rastimozajedno.hr (2023). *Sve naše boje*. Posjećeno 21.lipnja 2023. godine na mrežnoj stranici Centra za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“ <https://www.rastimozajedno.hr/>
41. Rickard, E. D., Brosnan, E., O’Laoide, A., Wynne, C., Keane, M., McCormack, M., & Sharry, J. (2016). A first-level evaluation of a school-based family programme for adolescent social, emotional and behavioural difficulties. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 21*(4), 603–617.
42. Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(1), 113–120.
43. Savage, S., Williams, K. E., Berry, L., & Oreopoulos, J. (2020). Parental perceptions of the Sing&Grow programme: group music therapy building knowledge, confidence and social support. *Journal of Family Studies, 28*(3), 1–18.
44. Tausendfreund, T., Knot-Dickscheit, J., Post, W. J., Knorth, E. J., & Grietens, H. (2014). Outcomes of a coaching program for families with multiple problems in the Netherlands: A prospective study. *Children and Youth Services Review, 46*(11), 203–212.
45. Van Mourik, K., Crone, M. R., & Reis, R. (2018). Relevance of the intervention module “Coping with stress and unhelpful emotions” for parents living in multi-ethnic deprived neighborhoods. *Children and Youth Services Review, 88*(1), 426–433.

46. Velki, T., & Bošnjak, M. (2012). Povezanost roditeljskih odgojnih postupaka s tjelesnim kažnjavanjem djece. *Život i škola*, 58(28), 63-82.
47. Zajicek-Farber, M. L., Mayer, L. M., Daughtery, L. G., & Rodkey, E. (2014). The buffering effect of childhood routines: Longitudinal connections between early parenting and prekindergarten learning readiness of children in low-income families. *Journal of Social Service Research*, 40(5), 699–720.
48. Zhou, Y. Q., Chew, Q. R. C., Lee, M., Zhou, J., Chong, D., Quah, S. H., Ho, M., & Tan, L. J. (2017). Evaluation of Positive Parenting Programme (Triple P) in Singapore: Improving parenting practices and preventing risks for recurrence of maltreatment. *Children and Youth Services Review*, 83(1), 274–284.