

Uloge baka i djedova u životu obitelji

Ljubica Duspara, prof.psih.

Centar za podršku roditeljstvu Rastimo zajedno

18. tjedan psihologije HPD-a.

20.veljače 2025. u 18 h/online





Rastimo zajedno - Centar za podršku roditeljstvu

- Predavanje se održava u okviru projekta financijski podržanog od Grada Zagreba



Projekt
Rastimo zajedno
kroz nove izazove roditeljstva:
jačanje kapaciteta roditelja i stručnjaka u
2024.
Partner SUH, podružnica Peščenica

Teme za raspravu

- Cjeloživotni razvoj čovjeka
- Generativnost
- Odnos sa vlastitom odraslom djecom
- Postali smo baka i djed!
- Doprinos životu unuka
- Izazovi
- Doprinos dobrobiti baka i djedova
- Pogled unatrag i pogled unaprijed



Suvremena obitelj

- djeca se odgajaju i rastu u obitelji i to postaje osnovicom ostalih odgojnih djelovanja.
- velike demografske promjene i promjena u strukturi obitelji
- raste interes za područje koje se bavi bakama i djedovima te njihovim odnosom s unucima



Promjene u obiteljskim strukturama

Rast razdvojenih obitelji

Povećanje razdvojenih obitelji utjecalo je na dinamičnost obiteljskih odnosa i uloga članova obitelji.

Uloga baka i djedova

Baka i djedovi često igraju ključnu ulogu u podršci svojim unucima, posebno u izazovnim vremenima i često mogu biti jedina stabilna točka djetetu.

Društvene promjene

Društvene promjene oblikuju obiteljske strukture i dinamiku uloga, posebno u suvremenim obiteljima.



Razvoj kroz cijeli život

- jedan od teoretičara ljudskog razvoja Erik Erikson, istaknuti psiholog 20. stoljeća, poznat je po svojoj teoriji psihosocijalnog razvoja.
 - Erikson je naglašavao važnost društvenih interakcija i odnosa u oblikovanju osobnosti.
 - osam faza psihosocijalnog razvoja kroz koje pojedinac prolazi od rođenja do starosti, a svaka faza uključuje psihosocijalnu krizu koju treba riješiti.
-
- sukob između dvije suprotstavljene tendencije (npr. povjerenje vs. nepovjerenje) kroz koji sukob se razvija osjećaj ego identiteta tj. osjećaja sebe kao jedinstvene i cjelovite osobe.
 - u srednjoj odrasloj dobi kada većina ljudi postaju bakom i djedom (40-65 godina) nastupa faza **generativnosti** (koja ima sebi suprotstavljenu stagnaciju).

Generativnost

- **Briga za buduće generacije:** Ovo može uključivati roditeljstvo, mentorstvo, volontiranje, političke ili društvene aktivnosti ili neke druge oblike doprinosa zajednici.
- Osobe u ovoj fazi često se usredotočuju na to da pomognu mlađima da razviju svoje potencijale.
- **Doprinos društvu:** Generativnost uključuje osjećaj odgovornosti prema društvu i želju da se poboljša svijet.
- **Produktivnost i kreativnost:** Generativnost se također može očitovati kroz profesionalna postignuća, umjetničko stvaralaštvo ili druge oblike produktivnosti.
- Osobe u ovoj fazi žele ostaviti trajni doprinos svijetu.



Završetak faze aktivnog roditeljstva

Nekako tu završava faza aktivnog roditeljstva, uloga roditelja se mijenja i nastaje period posvećivanja osobnom i profesionalnom razvoju.

U ovom periodu roditelji pružaju više pomoći djeci nego što je od njih primaju jer im za sada nije toliko potrebna.

Većina se ljudi tome dobro prilagodi osobito ako su snažno usmjereni prema poslu koji ih ispunjava i daje im smisao.

Odnos sa vlastitom odraslom djecom

Da bismo mogli govoriti o ulozi bake i djeda neizbježno je govoriti o odnosu sa vlastitom odraslom djecom

Vremena se mijenjaju te mnogi ljudi postaju prvi puta roditelji i u četrdesetima.

Pozitivni odnosi s djecom koja odrastaju

Rezultat su određenog procesa „puštanja“ koji započinje u djetinjstvu, uzima zamah u adolescenciji i kulminira kad djeca počinju samostalno živjeti ako se odsele na studij ili se jednostavno odsele od kuće.

Čuvari obitelji

- Kad mladi odrasli ljudi odu iz obiteljskog doma, članovi srednje generacije, posebno majke, obično preuzmu ulogu **čuvara obitelji** okupljajući obitelj za proslave i osiguravajući da svi ostanu u međusobnom kontaktu.
- Kako bi održali dobre odnose sa svojom djecom važno je poticati pozitivne veze
 - naglašavati pozitivnu komunikaciju
 - izbjegavati neposredne komentare koji su ostaci iz djetinjstva a usmjereni na sigurnost, jelo i čistoću
 - prihvatiti mogućnost da će vrijednosti i običaji djece biti različita od vaših
 - kad odraslo dijete naiđe na teškoće, odolite porivu da vi sve riješite umjesto njega.
 - vrednujte svoje potrebe, mogućnosti i preferencije

Dodatni izazov

proširenje obitelji sa zetovima i snahama. U idealnim uvjetima roditelji su zadovoljni izborom svoje djece što jača njihovo zadovoljstvo životom.

Dodatni izazovi su utjecaj drugih baka i djedova, roditelja naših snaha i zetova

Ako nije tako, onda se život usložnjava osobito kada se dogodi još jedna prekretnica – kad odrasla djeca postaju roditelji, a njihovi roditelji postaju baka i djed

U većini obitelji roditelji su „čuvari” kontakata baka i djedova s unucima

Ta se uloga javlja kada osoba dostigne zrelost i ima mudrost ili iskustvo koje može podijeliti s nadolazećom generacijom i jedinstveni doprinos kojeg bake i djedovi mogu dati obiteljskom životu i životima unuka.

Postali smo baka i djed!

- Vijest može stići na različite načine
- Više ništa neće biti kao prije 😊
- Bake i djedovi nekad i sad - zdraviji, zaposleniji, poneki još uvijek rade kad unuci stignu.
- Tečajevi za trudnice, pilates za buduće majke, priprema očeva za porod majke, aplikacije, različite nosiljke, porod u vodi, kod kuće, doule...treba biti otvoren za novosti
- jedna stvar uvijek ostaje ista – a to je da budući roditelji trebaju svoje roditelje.
- mjeseci do rođenja djeteta mogu biti odlična prilika za roditelje i bake i djedove da postanu bliskiji i prilika da bake i djedovi izgrade čvrst temelj za dobar odnos sa svojim unucima.



Što znači biti djed ili baka?

U većini slučajeva djedom, odnosno bakom postaje se u srednjoj fazi života.

velika većina baka i djedova ne osjeća se staro, a pogotovo smatra da ne odgovara određenim stereotipima o bakama i djedovima.

neki se ne prilagode lako da ih se zove bakom ili djedom

Radi čega se radujemo svojim unucima?



- „Osjećaj da smo cijenjeni i kao stariji ljudi i da nas doživljavaju kao mudre ljude od pomoći
- *Doživljavamo određenu besmrtnost kroz potomstvo – iza sebe ostavljamo dvije generacije*
- Imamo priliku prenijeti obiteljsku povijest i vrijednosti novoj generaciji (stvaramo most između generacija)
- Možemo se zabavljati s djecom bez direktne odgovornosti za njihov odgoj”



„Da smo znali da je imati unuke tako zabavno, njih bi prve imali“

Stilovi bake i djedova



▶ formalni djed i baka – djed i baka koji slijede propisane ideje i djeluju kao starješina obitelji

▶ djed i baka koji su neformalni, razigrani i zabavni za unuke

▶ rezervirani djed i baka koji ostaju u pozadini i angažiraju obitelj obično oko praznika ili drugih ritualnih prilika (vjenčanja, itd.)

▶ zamjenski roditelj – djed i baka koji preuzimaju brigu o odgoju unuka

▶ mudri djed i baka – djed i baka koji pružaju obuku u posebnim vještinama, osiguravaju resurse ili dijele mudrost i savjete

Sve ove stilove možemo živjeti bili geografski blizu ili daleko od svojih unuka!

Uloge bake i djeda - emocionalna podrška i povezanost

- Bezuvjetna ljubav i pažnja koja pruža osjećaj sigurnosti i ukorijenjenosti, što je ključno za zdrav emocionalni razvoj i osjećaj stabilnosti.
- Baka i djed su tu da slušaju, tješe i razumiju svoje unuke. Njeguju privrženost i osjećaj pripadnosti.
- Empatija i razumijevanje – u teškim i izazovnim trenucima biti tu kao uho za slušanje i rame za plakanje te kao neposredna pomoć u čuvanju unuka.
- Njihova prisutnost pruža emocionalnu podršku koja može značajno utjecati na razvoj i samopouzdanje unuka.
- Baka i djedovi donose stabilnost u obitelj, što pomaže djeci da se osjećaju sigurno i voljeno.



Utjecaj na emocionalni razvoj unuka



Razvoj emocionalnih vještina

- Bliski odnosi s bakom i djedom pomažu unucima u razvoju emocionalnih vještina potrebnih za suočavanje s životnim izazovima. Kroz priče i razgovore, unuci mogu naučiti prepoznati i razumjeti različite emocije.

Važnost empatije

- Kroz interakciju s bakama i djedovima, unuci uče razumjeti i izražavati empatiju prema drugima. Bake i djedovi često imaju bogato životno iskustvo i mogu prenijeti unucima vrijedne lekcije o razumijevanju i suosjećanju s drugima.

Međusobno poštovanje

Odnosi s starijim članovima obitelji pomažu unucima razumjeti vrijednost međusobnog poštovanja u društvu.

Stvaranje posebnih obiteljskih veza

Strpljenje i tolerancija:

- Vrijeme provedeno s bakama i djedovima može naučiti unuke strpljenju, posebno u situacijama kada se stvari ne odvijaju brzo ili kako su zamislili.
- Učenje prihvaćanja različitosti i poštovanja prema starijima također je važan aspekt ovog odnosa.

Utjecaj na generacije

Ove posebne veze mogu trajati cijeli život i imati dugotrajan utjecaj na buduće generacije kroz (nematerijalnu) ostavštinu



Podrška emocionalnom razvoju

Osjećaj sigurnosti i pripadnosti:

- Osjećaj bezuvjetne ljubavi i prihvaćanja doprinosi emocionalnom blagostanju unuka
- Osjećaj pripadnosti obitelji i povezanosti s prošlošću jača samopouzdanje i samopoštovanje

Razvijanje socijalnih vještina:

- Kroz interakciju s bakama i djedovima, unuci uče komunicirati, slušati i rješavati sukobe na miran način.
- Zajedničke aktivnosti, poput igranja društvenih igara ili kuhanja, potiču suradnju i timski rad.

Upravljanje emocijama:

- Bake i djedovi mogu pomoći unucima prepoznati i izraziti svoje emocije na zdrav način.
- Razgovor o osjećajima i učenje kako se nositi s teškim emocijama važan je dio emocionalnog razvoja.
- Bake i djedovi svojim primjerom mogu učiti unuke kako se nositi sa stresnim situacijama.



Praktična pomoć



- Povremeno čuvanje djece omogućujući roditeljima da se usmjere na svoje obveze ili kad žele malo predahnuti
- Vođenje djece na aktivnosti ili preglede



Sudjelovanje u izvanškolskim aktivnostima



Podrška unucima

Baka i djedovi pružaju važnu podršku voženjem i tijekom izvanškolskih aktivnosti, potičući djecu na uspjeh.



Jačanje obiteljskih veza

Sudjelovanje u aktivnostima jača obiteljske odnose i stvara zajedničke uspomene.



Izvanškolske aktivnosti

Izvanškolske aktivnosti uključuju sport, predstave i razne događaje, gdje djedovi i bake aktivno sudjeluju.

Pomoć u svakodnevnim obvezama



Briga o unucima

Pomoć u brizi o unucima omogućuje im kvalitetno vrijeme i jača obiteljske veze.

Kućanski poslovi

Baka i djedovi često preuzimaju kućanske poslove, olakšavajući svakodnevne obaveze roditeljima.

Financijska podrška i savjeti

Podrška obitelji

Baka i djedovi često pružaju financijsku podršku članovima obitelji, posebno djeci i unucima, u izazovnim vremenima.

Nude pomoć u troškovima obrazovanja ili dodatnih aktivnosti

Savjeti o upravljanju financijama

Savjeti koje stariji članovi obitelji nude o upravljanju financijama mogu biti od velike koristi, pomažući mladima da bolje upravljaju svojim resursima.



Inspiracija za životne vrijednosti i mudrost

Ključna uloga u prenošenju životnih vrijednosti, oblikujući karakter i etiku unuka. Unuci povezani s bakom i djedom više poštuju starije ljude.

Prijenos obiteljskih vrijednosti i tradicija mogu ojačati identitet djece i stvoriti trajne uspomene.

Bake i djedovi povezuju generacije u obitelji i daju osjećaj kontinuiteta - nije sve počelo sada i neće se sada završiti. Djeca tako dobiju korijene, a ljubav i podrška daju im krila za let u budućnost.

Izvor mudrosti - njihova iskustva i mudrost stečena tijekom godina pomažu unucima da razumiju svijet oko sebe.

Bolje odluke - savjeti koje unuci dobivaju od svojih baka i djedova pomažu im u donošenju boljih odluka u životu.

Podučavanje kroz priče i iskustva



Mudrost starijih

Priče koje prepričavaju djedovi i bake često sadrže duboku mudrost koja pomaže mladima da razumiju svijet.

Oblikovanje karaktera

Ove priče igraju ključnu ulogu u oblikovanju karaktera unuka, poučavajući ih važnim životnim lekcijama.

Kultura pripovijedanja

Pripovijedanje je važan dio kulture, prenosi se s generacije na generaciju i jača obiteljske veze.

Suvremeni izazovi i
promjene u ulozi baka i
djedova

Utjecaj moderne tehnologije i komunikacije

Povezanost s unucima

Moderna tehnologija omogućava bakama i djedovima da se lakše povežu s unucima putem video poziva i društvenih mreža.

Izazovi održavanja odnosa

Iako tehnologija poboljšava komunikaciju, može donijeti i izazove u održavanju bliskih odnosa s obitelji.

Google roditeljstvo- isključivanje iskustva bake i djeda



Izazovi

- vrednujemo li roditelje naših unuka kao ravnopravne odrasle ljude ili ih još uvijek gledamo samo kao svoju djecu?
- poštujemo li odluke koje donose roditelji njihovih unuka bez obzira koliko se s tim odlukama slažemo?
- dijeljenje svoje mudrosti i savjete o roditeljstvu korisno je ali uz podržavanje roditelja da donose vlastite odluke.

Drugi izazovi

- prelaženje vlastitih snaga u želji da budu na pomoći svojim unucima
- s obzirom da mnogi roditelji dobiju dijete u kasnijim godinama, i baka i djed su stariji nego što su prethodne generacije bile. Tako da su njihove mogućnosti ograničene unatoč velikoj volji i želji
- zato je socijalizacijska uloga vrtića vrlo važna a baka i djed kao servis za čuvanje djece imaju svoja ograničenja i valja ih umjereno koristiti.

Uzajamnost



Roditelji trebaju cijeniti pomoć i podršku baka i djedova.

Otvorena komunikacija i međusobno razumijevanje ključni su za skladan odnos između generacija.

Razmišljanje o vlastitom iskustvu

- ▶ Tko je sačinjavao vašu obitelj kad ste odrastali? Jeste li imali baku/djeda ili neku stariju blisku osobu koja je bila uključena u vaše odrastanje?
- ▶ Jeste li bili bliski s bakom ili djedom?.....
- ▶ Jesu li vaši roditelji (bili) bliski vašoj djeci?.....

- ▶ Kako ste se osjećali (ili kako biste se mogli osjećati) kada vam se rodilo prvo unučće?
- ▶ Koje su neke stvari svojstvene vama kojima možete naučiti unuka/unuku?
- ▶ Što biste voljeli prenijeti unuku/unuci?

- Možemo odabrati akcije koje ćemo poduzeti u nastojanju da uspostavimo pozitivne odnose i izgradimo trajna sjećanja u životima unuka.
- Značenje bake i djeda može biti duboko za mnoge ljude. Prednosti koje dobivaju unuci dok bake i djedovi preuzimaju aktivnu ulogu u njihovim životima uključuju niz pozitivnih doprinosa.

-
- „Ako se vaša beba nikad ne nervira, uvijek spava cijelu noć i apsolutno je savršena beba, vi niste roditelj, vi ste baka i djed.”



-
- “Postati djed i baka su poput deserta na kraju dobrog obroka.”



Dobrobiti za bake i djedove

bolja kvaliteta
života

osjećaj
pripadnosti i
važnosti,
voljenosti

bolje zdravlje

osmišljen život,
ispunjenost

manje
usamljenosti

manji rizik od
depresije

radost i zabava,
smijeh i pozitivna
iskustva

veća fizička
aktivnost

mentalna
stimulacija,
mentalna oštrina

manja smrtnost

Što činiti sa svojim unucima?

Mlađa djeca

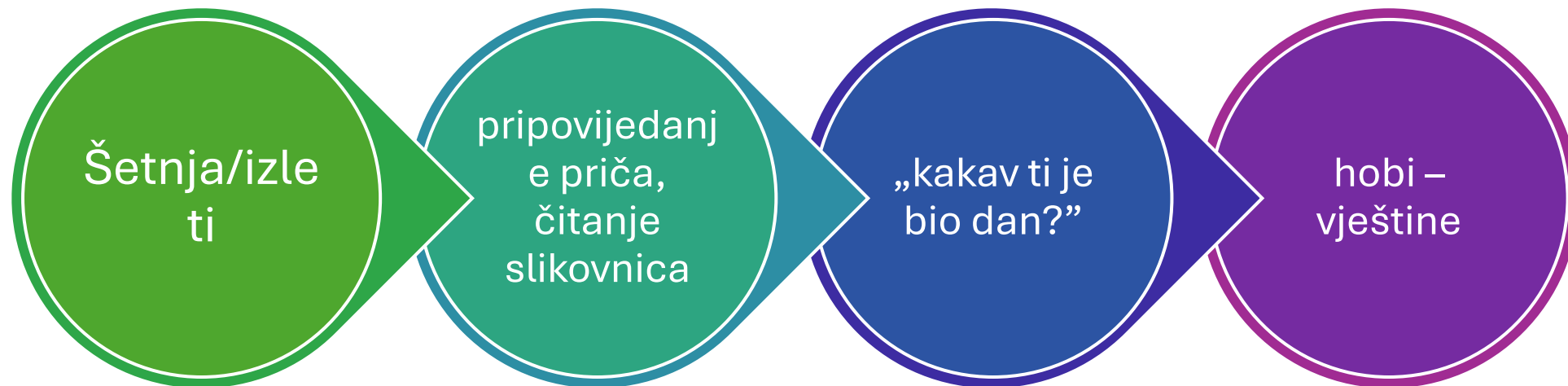
- * Čitanje priča
- Igranje društvenih igara
- Crtanje i bojanje
- Šetnje u prirodi
- Kuhanje jednostavnih jela
- Posjet zoološkom vrtu ili dječjem igralištu:
- Pjevanje dječjih pjesmica
- Gledanje obiteljskih fotografija



Starija djeca i tinejdžeri

- * Igranje društvenih igara
- * Gledanje filmova ili serija
- * Posjet muzejima ili izložbama:
- * Kuhanje složenijih jela
- * Igranje karata
- * Razgovor o interesima i hobijima
- * Učenje vještina
- * Zajednički odlazak u kupovinu





Radionice za bake i djedove

- Osmišljene su četiri radionice za bake i djedove kao novi Rastimo zajedno program
 - Prve radionice za bake i djedove bile su osmišljene u DV Radost u Zagrebu i izvedene na Rastimo zajedno konferenciji u istom vrtiću 7.- 8.10.2022.
 - Vrtić Radost je Stručno razvojni centar za podršku roditeljstvu i program Rastimo zajedno u kojemu se do sada educiralo preko 120 stručnjaka iz dječjih vrtića Hrvatske
 - Pilot projekt ožujak-travanj 2025. poziv vrtićima da se prijave!
-
- Predavanje će biti bodovano u HPK

