

## Moji rastavljeni roditelji i COVID-19

U ovo vrijeme kada nam Nacionalni civilni stožer nalaže da ostanemo doma i budemo na pojačanom oprezu radi mjera vezanih za pandemiju COVID-19 i kada nam se život zbog toga uvelike promijenio, donio mnoge brige, strahove i nesigurnost, roditelji koji ne žive zajedno pod dodatnim su pritiskom, posebice ako je odnos narušen međusobnim konfliktima te nemogućnošću postizanja dogovora i stavljanja djeteta u fokus. Danas je jako puno djece koja u sadašnjoj krizi nisu uz oba roditelja. Djeca u Zagrebu uz pandemiju koronavirusa imala su i iskustvo potresa. Neka od te djece odrastaju u cjelovitim obiteljima pa imaju iskustvo da zbog posla roditelja na kojemu je isti izložen visokom riziku (npr. zdravstveno osoblje) trenutačno žive odvojeno - dogovorom roditelja kako bi se minimalizirao rizik zaraze. Velik broj djece ima iskustvo separacije roditelja, no i tu su situacije raznolike. Znamo velik broj roditelja koji imaju uredan odnos, uspijevaju surađivati i dogovarati se o svemu vezano za njihovu zajedničku djecu, a takva djeca sukladno tome imaju dobar odnos s oba roditelja. Ipak, mnogo je obitelji koji imaju problematične odnose te aktualna situacija u takvim okolnostima predstavlja dodatan uteg i mogućnost za intenziviranje sukoba i produbljivanje konflikta roditelja.

Vjerujemo da svatko od vas poznaje barem jedan primjer od navedenih. Često lako donosimo odluke umjesto drugih, dijelimo različite „etikete“, prosuđujemo što je dobro, a što je loše. Obiteljske problematike nerijetko su složene, opterećene brojnim rizicima koje su opterećujuće za svakog člana obitelji, posebice za one najmlađe koje bi odrasli trebali štiti, posebice roditelji. Poznajemo i one obitelji gdje jedan od roditelja vrši toksičan pritisak na drugo dijete, a i one gdje je jedan od roditelja izvor traume za dijete i/ili drugog roditelja i ostale članove obitelji.

Često nas kontaktiraju roditelji, javljajući se zbog poteškoća u ostvarivanju osobnih odnosa roditelja s djetetom, konfliktnih situacija s drugim roditeljem, poteškoćama u suradnji i postizanju dogovora. Osobna i roditeljska odgovornost sada je na dodatnom testu, a adekvatna reakcija roditelja primjer je djeci kako roditelji mogu, unatoč svim nesuglasticama kojima je dijete često izloženo, u kriznoj situaciji donijeti odluku koja prije svega u fokus stavlja uistinu zdravlje i sigurnost djeteta. Djeci u vrijeme krize ne treba dodatna kriza uzrokovana onima koje najviše voli i vjeruje, jer zapamtimo dijete reagira u skladu s onime što vidi, a važno je da sada vidi mirne roditelje, a ne pojačani intenzitet konflikta i borbe roditelja. Magično rješenje ne postoji, a roditeljska odgovornost od najvećeg dara u tim situacijama predstavlja i veliku obvezu – obvezu da se roditelji, kao odrasli članovi obitelji pobrinu da onim najmanjima, svojoj djeci, ne budu dodatan izvor teškoća te da oboje roditelja djeci bude dostupno.

Ukoliko kao roditelji prepoznajete potencijalne rizike te kako bi ostvarivanje osobnih kontakata roditelja koji ne stanuje s djetetom bilo suprotno s mjerama koje nam nalaže Nacionalni civilni stožer preporučuje se osobne kontakte održavati pomoću modernih tehnologija (telefon, Skype, WhatsApp, Viber, Zoom i dr.). Od iznimne je važnosti staviti u fokus potrebe djeteta te uspostaviti suradnju s drugim roditeljem, te ukoliko se ne može ostvariti osobni susret, omogućiti i poticati komunikaciju na već spomenuti način. Ponavljamo, upravo je ovo



situacija gdje djetetu možete svojim primjerom dati poruku da ste tu za njega, te da unatoč svemu dijete ima oba roditelja koja o njemu brinu i koja ga vole.

Mnogo je toga što možete učiniti kako bi ovu situaciju učinili barem malo lakšom:

- Učite djecu osobnoj odgovornosti – pojasnite im aktualnu situaciju, učite ih kako brinuti o vlastitom zdravlju i sigurnosti kroz vlastiti primjer.
- Budite dostupni za dječja pitanja, osjećaje i zabrinutost – normalizirajte im njihove reakcije („Normalno je da ti tata nedostaje...” „Vjerujem da ti nedostaje druženje u parku nakon škole...“) i utješite ih.
- Suradujte s drugim roditeljem, ovo je krizna situacija u kojima se svaka pojedina osoba nosi sa dodatnim brigama i teškoćama, pokažite razumijevanje i ponudite pomoć. Mnogi roditelji su upravo u ovoj situaciji uspjeli pronaći drugačije i adekvatnije načine komunikacije.
- Razmjenjujte s drugim roditeljem sve informacije važne o djetetu, a posebice one o djetetovom zdravstvenom statusu, potencijalnim rizicima u djetetovoj okolini (specifičnosti zaposlenja roditelja, kontakti s drugim osobama, život u zajedničkom kućanstvu sa starijim ili bolesnim članovima obitelji koji su podložniji oboljenju i sl.).
- Ne izlažite djecu informacijama neprimjerenim njihovoj dobi i ulozi, ne informirajte ih o potencijalnim teškoćama dogovora. Odluke koje donosite predstavite kao zajedničke, a dijete možete pitati za primjereni oblik komunikacije, no nemojte ga postavljati u poziciju donošenja odluka odraslih ili prenošenja informacija između roditelja.
- Ukoliko nisu mogući osobni susreti djeteta s roditeljem s kojim dijete ne živi potičite indirektno načine komunikacije djeteta s drugim roditeljem. Ukoliko je dijete mlađe pokušajte s drugim roditeljem dogovoriti vrijeme i oblike komunikacije. Bitno je osigurati kontinuitet u održavanju odnosa, a moderne tehnologije tu su nam od velike pomoći.
- Ukoliko se ne možete dogovoriti imate dostupnu podršku različitih ustanova (Centar za socijalnu skrb, ustanove socijalne skrbi i zdravstvene ustanove) te smjernice Nacionalnog civilnog stožera – koji nam aktualno preporučuje kontinuirani boravak na adresi prebivališta do smanjenja intenziteta mjera po povoljnijoj epidemiološkoj slici u Hrvatskoj. Tu smo i mi – svim našim korisnicima, malim i velikim dostupni smo online i telefonskim putem svakog radnog dana od 09:00 do 15:00h.

I kako kaže jedina dama u Nacionalnom civilnom stožeru – ovo je situacija kada svi trebamo razmisliti o prioritetima u životu. Budimo promjena koju želimo vidjeti, i krenimo svatko za sebe iz svojih cipela :)

