

# Neka su djeca ranjivija (2): Podrška djeci rastavljenih roditelja u vrijeme zdravstvene krize

 [poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/neka-su-djeca-ranjivija-2-podrška-djeci-rastavljenih-roditelja-u-vrijeme-zdravstvene-krize/](https://poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/neka-su-djeca-ranjivija-2-podrška-djeci-rastavljenih-roditelja-u-vrijeme-zdravstvene-krize/)

March 27,  
2020

U suočavanju s kriznom zdravstvenom situacijom povodom COVID-19 virusa vodimo računa da se djeca razlikuju. O tome možete pročitati u tekstu [“Neka su djeca ranjivija: Kakva im podrška treba u vrijeme zdravstvene krize”](#). Mnogo je skupina ranjive djece, a ovim tekstom želimo pomoći djeci koja već odrastaju u uvjetima stresa rastave (separacije) roditelja, nerijetko praćenim sukobom roditelja. Odavno znamo da je razvod roditelja stresno iskustvo za djecu koje uz podršku prevladaju. Također, znamo i da nije razvod po sebi uzrok eventualnih negativnih posljedica po djecu već intenzitet konflikta među roditeljima te djetetovo preuzimanje odgovornosti za roditeljsku dobrobit.

**Sada ovu krizu prolazimo svi. Razmislite, uz sve što ste doživjeli tijekom života, kako ste proteklih dana... Vjerojatno vam je blizak barem povremeni osjećaj gubitka kontrole, gubitak socijalnih kontakata, uobičajene rutine i navika... Mnogi će se prisjetiti i drugih promjena, manjih ili većih. Znamo da je potpuno očekivano da osjećamo strah, tjeskobu, zbunjenost, ljutnju, nesigurnost, povećan oprez, razdražljivost, tugu, bespomoćnost, poteškoće koncentracije... Sve su to normalne reakcije u nenormalnoj situaciji i pokušavamo se s tim nositi najbolje što možemo i znamo. Najviše nam pri tome treba podrška bliskih ljudi.**

Ono što sigurno znamo je da mnoge od ovih reakcija osjeća i vaše dijete. Možete se prisjetiti ranijih razdoblja, neke od tih reakcija je imalo prije i za vrijeme razvoda ili odvajanja, a neke od njih su se intenzivirale u sadašnjoj zdravstvenoj krizi. Ono što jest dodatni teret djetetu separiranih roditelja u sadašnjoj krizi jest nastavak sukoba i međusobno nerazumijevanje roditelja, tj. njemu dviju najvažnijih osoba koje treba u sadašnjoj situaciji kada je narušena bazična sigurnost. U našem društvu jako je puno djece koja u sadašnjoj krizi nisu uz oba roditelja, tj. roditelji su im separirani. Poznajemo puno roditelja koji uspijevaju surađivati i nakon separacije te njihova djeca nakon razvoda imaju dobar odnos s oba roditelja. Poznajemo i puno obitelji gdje je jedan od roditelja izvor traume za dijete i drugog roditelja i takva djeca trebaju zaštitu cijelog sustava, svih nas, kako i prije ove krize, tako i sada jer je jedan roditelj (na žalost, nekad i oba) objektivno opasan po život, zdravlje i sigurnost djeteta. Jako je važno da svi vodimo računa kako bi djeca s takvim iskustvima i dalje bila zaštićena pa čak i u ovako kriznim vremenima i da nam ne budu nevidljiva, zajedno sa svojim obiteljima.

Međutim, puno je i djece kod čijih roditelja i nadalje postoji razina svakodnevnih sukoba i nakon separacije, a djeca nisu od toga zaštićena. Sukob je nekad oko izbora škole i slobodnih aktivnosti, oko načina prehrane, oko razlika u stavovima roditelja oko toga

kako svatko od njih vidi dogovor, je li npr. „povratak do 7 sati može biti do 7 sati i 15 minuta“. Djeci je to teško, ona su nakon razvoda i inače naučila na svoj način živjeti između dva roditelja, naučila su zadovoljavati svakog roditelja ponaosob, mami govore što misle da ona želi čuti, a tati što misle da on želi čuti. Ta djeca su jako osjetljiva na direktne i indirektne sukobe (prepoznaju npr. mamin ljuti izraz lica dok piše poruku, uočavaju očev nezainteresiranost kad spomenu mamu i sl...). Ta djeca su ranjivija od drugih jer imaju veći rizik u kasnijem emocionalnom razvoju od djece čiji roditelji nakon razvoda surađuju.

### ***I što sada? Što kad sa svih strana upozoravaju stručnjaci – djeca trebaju svu moguću podršku, a roditelji su separirani i teže se dogovaraju?***

Ovo je jedna od onih situacija u kojoj se pozivamo na najbolji interes djeteta, na djetetova prava i ispunjavanje djetetovih potreba. U kontekstu razdvojenih roditelja te ukoliko jedan od roditelja nije štetan po zdravlje, život i sigurnost djeteta, najbolji interes djeteta je dostupnost oba roditelja, aktivno poticanje od strane oba roditelja na slobodan odnos s onim drugim, šticeenje djeteta od razvojno neprimjerenih informacija te suradnja roditelja oko barem važnih aspekata života. Možda bi u kontekstu današnje situacije svaki roditelj mogao razmisliti što sve može učiniti da dijete ima dostupna oba roditelja. Ne zaboravimo, ni u uvjetima kad je roditelj prisutan i živi s djetetom ili s njim provodi dane, nije uvijek dostupan. Primjer razlike između prisutnosti i dostupnosti roditelja često i slikovito čujemo od djece: „Kad sam kod tate, on uvijek spava“, „Mama je sa mnom doma, ali je stalno na mobitelu, ne igramo se“, „Kad im kažem da sam tužan, oni kažu da sam već veliki i da se već jednom prestanem žaliti“. Dostupnost, dakle, nije puka prisutnost, ona podrazumijeva da roditelj vidi svoje dijete (u smislu razumijevanja potreba, ne u fizičkom smislu), da ga zna utješiti, da mu pruža osjećaj da je za njega tu, pruža mu emocionalnu sigurnost i izvor je zaštite djeteta od nasilnih situacija.

Osobito je u sadašnjoj situaciji zaista važno staviti u središte djetetove potrebe te uspostaviti suradnju s drugim roditeljem, omogućiti djetetu barem indirektnu uvjete komunikacije s drugim roditeljem ako se s njim ne može sresti, pokušati pronaći pozitivno u onom drugom roditelju iz pozicije djeteta, razmotriti mogućnost i iznaći plan za maksimalnu dostupnost oboje roditelja u aktualnoj situaciji. Svakako je važno da dijete ne bude izloženo situaciji dogovora roditelja u kojem će doći možda i do sukoba, već da bude izuzeto iz toga, a kasnije informirano o zajedničkoj odluci i dogovoru roditelja. To je trenutak u kojem stvarate sigurnost kod djeteta („Oni su tu za mene, oboje me vole“).

Sustav brine i o svim situacijama u kojima se ne mogu roditelji dogovoriti, pa i u ovoj situaciji postoje preporuke u skladu s općim uputama Stožera civilne zaštite o kontinuiranom boravku svih na adresi prebivališta. Stoga, ukoliko postoje poteškoće u ostvarivanju dogovora koje ne mogu roditelji samo riješiti smatramo važnim obratiti se nadležnom CZSS u ovoj izvanrednoj situaciji za koje, kao što smo naveli, postoje preporuke.

***Što kao rastavljeni (separirani) roditelji možete sada uraditi zajedno za djecu:***

1. Budite odgovorni za svoje zdravlje, slijedite upute o zaštiti svog zdravlja i zdravlja vaše djece
2. Osvijestite način komunikacije pred djecom, ne umanjujte opasnost, ali ih i ne preplavljajte stalnim informacijama koje ne mogu razumjeti. S druge strane, ohrabrite ih da vam postavljaju pitanja
3. Surađujte s drugim roditeljem, ne dopustite da ova situacija bude početak novog rata
4. Ako ste razdvojeni od djeteta, budite kreativni, potičite indirektno načine komunikacije s djetetom, kroz razmjenu igara, priča, filmova, koristite Skype, WhatsApp, telefon, Viber. Ne zaboravite, rekli smo već ono najvažnije – biti prisutan i dostupan nije isto. Budite dostupni, ako ne možete biti prisutni. Nitko se sada ne smije grliti, pa ni oni koji su zajedno to ne rade. Ako pak živite s djetetom, budite aktivni u poticanju ovakvih kontakata s drugim roditeljem.
5. Budite jasni, iskreni i otvoreni, po pitanju zdravstvenog stanja dajte točne i jasne informacije drugom roditelju o tome što se događa s vama i vašom obitelji i pokušajte dogovoriti koje korake ćete zajedno poduzeti u zaštiti djeteta. I naravno, informirajte jedno drugo o svemu što se događa u zdravstvenom statusu djeteta
6. Kao odrasli ljudi, pokažite razumijevanje jedno za drugo, u sadašnjoj situaciji, svatko je na drukčiji način još u dodatnoj krizi (zdravstvene teškoće, obiteljske, ekonomske, emocionalne, socijalne).

**Za vaše dijete ovi dani će ostati u živom sjećanju za cijeli život. Važno je da uz sve teške osjećaje koje ima, sa sobom u život ponese i osjećaj da su u ovom razdoblju oba roditelja, možda na različite načine, bila za njega ili nju dostupni. Stoga je važno:**

- Dajte djetetu jasna objašnjenja što se događa i što ste se s drugim roditeljem dogovorili. Možete pitati i dijete ima li još neki dodatni prijedlog npr. kako komunicirati u sadašnjem razdoblju s roditeljem s kojim se ne viđa (ali tek nakon dogovora između roditelja jer odluku donose roditelji)
- Očekujte intenzivnije osjećaje djeteta, pokažite razumijevanje ako se ponaša kao malo mlađe (npr. budite strpljivi ako opet treba svjetlo po noći, ako se ponekad pomokri...ne prosuđujte i ne požurujte...)
- Osobito pokažite razumijevanje za ljutnju. Često je u osnovi ljutnje tuga i frustracija... dajte podršku za takve osjećaje
- Pokažite razumijevanje za djetetove krize u danu, ali i za lakše i teže dane, recite djetetu da vidite da mu tata/mama nedostaje, da znate da je to teško, time će dijete dobiti „dozvolu“ da samo priča o tome

- Normalizirajte reakcije djeteta, „Normalno je da ti mama nedostaje... Normalno je da se sjetiš tate puno puta u danu“
- Predložite djetetu da sačuvate stvari koje dijete radi (npr. crteže) koje će jednom pokazati drugom roditelju
- Ako živite s djetetom, radite puno stvari s djetetom koje ga opuštaju (vježbanje, ono što voli, pričanje priča...)
- Nikako ne umanjujte djetetove reakcije (Ne govorite npr. „Ajde, što plačeš, znaš da je tata dobro...“), ali ga ne preplavljajte svojim reakcijama (Ne govorite npr. „Umrijet ću bez tebe, jako sam tužan“)
- Predložite djetetu da napravite plakat na kojem će pisati kad se sjeti što će sa svakim od roditelja raditi kad sve prođe, nek na plakatu budu „kućice“ i za mamu i za tatu, može i za djedove, bake, prijatelje, tj. koga dijete izabere. Ovo pridonosi optimizmu i pozitivnom očekivanju, a to u krizi pomaže. Ako ovo odbije, ne inzistirajte.
- Bez obzira jeste li s djetetom stalno, ili povremeno, uvijek mu ponavljajte da ga oba roditelja vole, pokazujte mu ljubav, podržite osjećaj sigurnosti, „Oboje ćemo uvijek biti tu za tebe“
- Ne dajte lažnu nadu, odgovarajte djetetu na pitanja s onim što znate, dogovor „Ne znam“ je isto odgovor.

Znamo da sve ovo nije lak zadatak, osobito kad se već osjećate bespomoćno i umorno, no isto tako znamo da veliki broj roditelja može u ovoj situaciji naći najbolje rješenje za sebe, za oboje roditelja i, u konačnici, za dijete. Možda se iznenadite i ova kriza uspije dovesti do drukčijeg načina komunikacije s „Njom“ ili „Njim“, s djetetom u fokusu.

***Ovih dana "The New York Times" je objavio svjedočanstvo jedne mame. U sažetom obliku, to je ovo:***

*Moj bivši i ja smo se svađali skoro oko svega. Dijelimo skrbništvo nad naša dva sina...A onda je došao koronavirus. Kad bi još pandemiju ubacili u naš razvod, tko zna što bi se sve moglo dogoditi... Svega sam nakupovala, hrane, dezinfekcijskih sredstava, lijekova....Što ako budem sama s djecom u karanteni?*

*Jedno jutro je stigla njegova poruka. Prvo smo se počeli dogovarati o malim stvarima. Shvatili smo da imamo potrebu odluke donositi zajedno. I tako smo nastavili....*

*Znam da postoje različite priče, različita iskustva. Za mog bivšeg i mene, znam da će jednog dana opet biti neslaganja. Sigurno nećemo biti razvedeni par koji provodi praznike zajedno. Ali, nadam se da ćemo moći iskoristiti ovaj trenutak kao mogućnost da okrenemo stranicu malo prema našem zajedničkom roditeljstvu. Trebam početi vjerovati da dječaci imaju oca koji im želi najbolje. Djeca nas trebaju oboje. Pandemija to ne može promijeniti – može to učiniti jasnijim.*

***Pišu: doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja i Nikolina Škrlec, dipl. socijalna radnica***