

## **Dragi roditelji koji ste razdvojeni od partnera!**

Ovo pišemo svim roditeljima koji žive razdvojeno, bilo da imaju Sudsko rješenje i uređen Plan zajedničke roditeljske skrbi, bilo da su se „samo razišli“ s parterom s kojim imaju dijete i jednostavnosti radi ćemo pisati „djeca rastavljenih roditelja“ i „razvod“.

Važno je istaknuti da djeca čiji su roditelji rastavljeni imaju u svojem životu već jednu otežavajuću okolnost, jer su doživjeli „gubitak“ cjelovite obitelji što je sa sobom donijelo određene promjene. Moguće da je razvod roditelja bio najbolje rješenje, da se prekinu loši odnosi među roditeljima, i svejedno za dijete period prije/za vrijeme/poslije razvoda može biti zahtjevan i stresan. Ponašanje roditelja i njihova međusobna komunikacija je ono što najviše može ublažiti ili dodatno otežati sam razvod. Neki roditelji su jako uspješni u tome da oboje ostanu važni i stalni u životu svoje djece, i tada su sigurno napravili puno za dobrobit svoje djece. Kod nekih roditelja to ide teško, jer jedan ili oba roditelja ne uspijevaju staviti djecu iznad vlastitih emocija, i tako djeci i dalje otežavaju svakodnevni život.

Znamo da u svim teškim situacijama i krizama u životu, uvijek naša prijašnja životna iskustva dodatno utječu kako ćemo se nositi sa sadašnjim situacijama. Sada u situaciji korona-pandemije i periodu nakon potresa, SVIMA je teško, osjetili smo mnoge od tipičnih reakcija na stres (osjećaji straha, tuge, uznemirenosti, ljutnje, promjene raspoloženja, razne tjelesne reakcije kao bol u prsima-leđima-glavi ili umor, razdražljivost, odsutnost, zaboravljivost, povlačenje u sebe, agresivne reakcije, nepažnja u radu). Djeca (i roditelji) koji prošli iskustvo razvoda, mogu to imati kao jednu dodatnu otežavajuću okolnost.

Svim ljudima, a pogotovo djeci, u nesigurnim vremenima i kriznim situacijama treba podrška njihovih najmilijih. Za djecu su to najčešće i mama i tata. A što ako se mama i tata i dalje svađaju? Što ako se mama i tata i dalje ljute jedno na drugo? Što ako radi svojih vlastitih nezrelih ponašanja, djeci otežavaju već dovoljno tešku situaciju?

Ne morate niti reći, ali djeca osjete po Vašem izrazu lica da ste ljuti na onog drugog roditelja, da Vas ne zanima, da Vam nije bitno hoće li se javiti djetetu. Na žalost, djeca često pokušavaju surađivati sa svojim roditeljima, pa neće reći koliko im fali drugi roditelj, ako znaju do roditelj s kojim jesu to ne želi čuti.

U ovim danima, kada nam svima treba podrške i razumijevanja, možemo samo apelirati na razum i da nastojite napraviti ono što je dobro za Vaše dijete. Kako regulirati susrete, sada kada se trebamo držati na distanci, zaista je teško.

Ono što uvijek možete – djeca se mogu čuti s onim drugim roditeljem s kojim nisu, preko mobitela, mogu se gledati i razgovarati preko video-poziva.

Nekada je s malom djecom teško razgovarati preko telefona, zato dajemo prijedloge:

- uvedite vrijeme u kojem onaj drugi roditelj djetetu priča neku priču – ili preko video-poziva pokazuje slikovnicu. To može postati ritual pred spavanje, ili u neko drugo fiksno vrijeme. To djetetu daje sigurnost, nešto čemo se može veseliti svaki dan. A roditelji koji možda ne zna što bi pričao preko telefona, daje mogućnost da ipak bude sa svojim djetetom.
- Možete i nešto raditi u kući, a djetetu video pozivom gleda.
- Možete istovremeno crtati pa si pokazati crteže i pričati o njima
- Dijete može pričati priču ili govoriti što da roditelj nacrti

Crteže koje dijete napravi, sačuvajte, pa ćete ih dati drugom roditelju kada za to bude prilika.

Dalje je važno da pokažete razumijevanje za osjećaje djeteta – recite da razumijete da često misli na tatu. Ili da bi htio ići kod tatine bake.

Važno je normalizirati osjećaje – „svi se nekada bojimo, strah nam pomaže da budemo oprezniji“.

Pokažite razumijevanje ako dijete treba više podrške ili dođe do tzv. regresije u ponašanju (ponovno mokri u krevet, cucla palac, traži svjetlo pri spavanju ili da Vi legnete pored)

Kako znamo reći i inače, pokušajte se dogovoriti sami, jer svako rješenje koje Vam ponudi Centar za socijalnu skrb može se opstruirati ili zakomplicirati ako to želite. Međutim, kako navode stručnjaci Poliklinike za djecu, „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“.

Roditelji koji sami žive s djecom, mogu biti u teškoj situaciji oko zbrinjavanja djeteta u ovim danima, usklađivanja brige oko djeteta ili oko nabavke hrane i drugih stvari. Potražite pomoć, ne morate sve moći sami!

I za kraj, usmjerite na pozitivno – napravite plakat na koji ćete kroz vrijeme crtati/pisati što bi dijete htjelo raditi sa svakim od roditelja, kad ovo sve prođe.

Tekst prilagodila Neda Vac Burić, prof. psihologije prema tekstu prof. B.Profaca, Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/neka-su-djecaranjivija-2-podrska-djeci-rastavljenih-roditelja-u-vrijeme-zdravstvene-krize/>