



MAPIRANJE POTREBA OBITELJI

KAKO PRUŽITI PODRŠKU OBITELJIMA USLIJED KRIZE?

Izvještaj o rezultatima kvalitativnog istraživanja provedenog tijekom svibnja i lipnja 2022. u okviru provedbe projekta „Umreženi u krizi - Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“

Izvještaj je izradila Barbara Perasović Cigrovski, Udruga Prostor EMancipacije

Objavljeno 6. rujna 2022.

Mapiranje projekta obitelji provodi se u okviru provedbe projekta „**Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti**“. Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda u iznosu od 325,851.90 HRK i Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske u iznosu od 57,503.28 HRK.

Cilj projekta je doprinijeti društvenom razvoju kroz jačanje kapaciteta uključenih organizacija civilnog društva u odgovoru na potrebe ranjivih obitelji, osobito u kriznim situacijama.

Nositelj projekta:

Prostor EMancipacije (EMA)

prostor-emancipacije.hr

prostor.emancipacije@gmail.com

Partneri na projektu:

Udruga za promicanje informatike, kulture i suživota (IKS Petrinja)

udrugaiks.hr

iks@udrugaiks.hr

Udruga Ambidekster klub (Ambidekster)

ambidekster.hr

info@ambidekster.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj izvještaja isključiva je odgovornost Udruge Prostor EMancipacije.

1. UVOD

1.1. POTREBE OBITELJI U KONTEKSTU KRIZE

Od ožujka 2020., kada su nastupile najstrože epidemiološke mjere pa sve do današnjeg dana može se govoriti o nekom aspektu krize. Pandemija prvenstveno predstavlja zdravstvenu krizu, no ima snažan učinak na sve aspekte društva. Istovremeno pojavljivanje pandemije i potresa dovodi do ispreplitanja reakcija (poput straha, pojačanog stresa) i produbljivanja krize (poput financijskih gubitaka).

Kriza označava **izazov ili iscrpljivanje društvenih i individualnih resursa**. U ovom mapiranju potreba posebno ćemo se usmjeriti na resurse obitelji – želimo vidjeti kako su se suočavali s krizom / krizama u posljednje dvije godine, koje resurse su koristili, je li im je bila potrebna dodatna podrška i koja podrška im danas treba. Većinom smo slušali iskustva obitelji iz perspektive roditelja, te se usmjerili na to kako je kriza opteretila zahtjeve roditeljstva. Posredno smo saznali i kako je utjecala na obiteljsku dinamiku (navike, zajedničko provođenje vremena) i na djecu.

1.2. PSIHOLOŠKE REAKCIJE NA KATASTROFE - POGLED IZ TEORIJE



Potresi predstavljaju prirodnu katastrofu koju možemo definirati kao „ozbiljno remećenje funkcioniranja zajednice ili društva koje uzrokuje raširene ljudske, materijalne, ekonomske ili okolišne gubitke koji nadilaze sposobnost pogođene zajednice da se suoči oslanjajući se na vlastite resurse“ (ReliefWeb, 2008, str. 22, prema Buljan Flander, 2020, str. 33). Prema Buljan Flander (2020), i **pandemija je bliska situacijama prirodnih ili djelovanjem ljudi uzrokovanih katastrofa**, a razlikuje je duljina vremena kroz koje će nas ona pogađati, tijekom kojeg postoji i mogućnost ponovnih udara - povlačenja i ponovnog intenziviranja pandemije.

Kako bi bolje razumjeli i prenijeli iskustva naših sudionika, koristit ćemo teorijski model Zunija i Myers u kojem su opisali tijek psiholoških reakcija na katastrofe. Tipično se odvijaju se kroz šest temeljnih faza (DeWolfe 2000; Webber i Mascari, 2018; Zunin i Myers, 2000; prema Buljan Flander, 2020): faza prije katastrofe, faza udara, faza herojstva, faza medenog mjeseca, faza gubitka

iluzija i faza rekonstrukcije. Navedene faze će se prilikom prezentacije rezultata objasniti i dovesti u vezu s odgovorima obitelji.

Treba uzeti u obzir da se pojedine faze ne mogu jednoznačno povezati s pojedinačnim iskustvima:

- Obrasci reagiranja opisani u modelu i trajanje pojedinih faza ovisni su o nizu čimbenika, koji uključuju uzroke i opseg katastrofe, duljinu trajanja njenih učinaka i mogućnost ponovnog javljanja, osobnu pogođenost, kao i obilježja pojedinca i same zajednice (Webber i Mascari, 2018, prema Buljan Flander, 2020). I u našem mapiranju potreba vidljivo je kako svakoga pogađaju na jedinstven način i u različitom razdoblju. Primjerice, neki/e sudionici/e govore o izrazito stresnim prvim tjednima za vrijeme lockdowna, a kasnije su se prilagodili, dok nekima prvi mjeseci pandemije nisu znatno promijenili svakodnevnicu, no nakon godinu ili dvije osjećaju posljedice poput financijske

nestabilnosti. Nekima je potres bio najveći stresor, dok su sve faze pandemije prošli bez pretjeranog iscrpljivanja vlastitih i obiteljskih resursa.

- Usmjerali smo se na iskustva obitelji i roditeljstva, dok su iskustva sudionika/ica u drugim ulogama (radnik/ica, susjed/a, član/ica zajednice...) bila u drugom planu. To može biti jedan od razloga zašto u ovom istraživanju nisu došli do izražaja aspekti društvenog odgovora na krizu, poput sudjelovanja u organizaciji pomoći drugima.

Ovo istraživanje je prije svega akcijskog i eksplorativnog karaktera, cilj nije potvrditi ili odbaciti model Zunina i Myersa. Iako se pojedine faze ne mogu sasvim povezati s iskustvima, model će poslužiti za lakšu ilustraciju rezultata i raspravu o mogućim rješenjima na potrebe.

2. CILJEVI I SVRHA MAPIRANJA POTREBA

Ciljevi mapiranja potreba su:

- **istražiti potrebe obitelji pogođenih krizom**
- **identificirati područja u kojima je potrebna pomoć**

Mapiranje projekta provodi se u sklopu projekta „Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“ kojeg provodi udruga Prostor EMancipacije i partnerske udruge Ambidekster Klub i Udruga za promicanje informatike, kulture i suživota od prosinca 2021. do prosinca 2022.

Uz mapiranje potreba, aktivnosti na projektu uključuju i jačanje kapaciteta uključenih organizacija za neposredni rad s korisnicima; kreiranje rješenja u vidu akcija podrške i kreiranje besplatne edukacije vezane uz mentalno zdravlje i roditeljstvo.

Na temelju rezultata mapiranja potreba, dobit će se bolji uvid u potrebe obitelji koje će poslužiti kao temelj za zagovaranje i kreiranje podrške obiteljima, u sklopu ovog projekta ali i u sklopu drugih aktivnosti organizacija uključenih u projekt. Akcije podrške u sklopu ovog projekta usmjerene su na poticanje solidarnosti u zajednici i među obiteljima. Pritom će organizacije civilnog društva uključene u projekt služiti kao pokretači i koordinatori akcija, koji daju ideje i smjernice proizašle iz istraživanja potreba i spajaju obitelji koji mogu ponuditi pomoć i podršku s onima koji je trebaju. Teme edukacije vezane uz mentalno zdravlje i roditeljstvo također proizlaze na temelju mapiranja potreba.

3. METODOLOGIJA

Kvalitativno istraživanje činilo je sveukupno **3 fokus grupe i 7 dubinskih intervjua** provedenih s obiteljima, a odrađeno je putem polu strukturiranog upitnika.

Istraživanje se provelo se tijekom svibnja, lipnja i srpnja u tri lokalne zajednice.

Ispitane obitelji su regrutirane među pratiteljima uključenih udruga na društvenim mrežama, putem poznanika i među korisnicima uključenih udruga.



3.1. DEFINICIJA OBITELJI

Pod pojmom ranjivih obitelji na projektu Umreženi u krizi podrazumijevamo **obitelji s maloljetnom djecom**, a koje su ranjive iz nekog od sljedećih razloga: u riziku od siromaštva i u riziku od socijalne isključenosti, dodatno povećane uslijed krize; obitelji pogođene potresom; obitelji čiji su članovi u riziku od narušenog mentalnog zdravlja radi posljedica pandemije COVID-19.

Iz tog razloga smo u uzorku obuhvatili obitelji s maloljetnom djecom, tj. kućanstva u kojem barem jedna odrasla osoba (roditelj, skrbnik) živi s barem jednim djetetom koje je bilo maloljetno u prvoj godini pandemije i tijekom potresa (od ožujka do

prosinca 2020.). Ispitali smo većinom roditelje, no neki intervjui proveli su se i s djecom ili s roditeljima i djecom istovremeno.

3.2. UZORAK

Gotovo svi su sudionici su sami predstavljali svoju obitelj odnosno nisu u trenutku ispitivanja bili sa drugima iz svoje obitelji osim u jednom slučaju, kada je proveden intervju s cijelom obitelji.

- Većina ispitanih osoba bili su **roditelji**: od sveukupno 23 ispitane osobe, 21 je roditelja.
- Većinu roditelja čine **majke** – 19 od sveukupno 21.
- Većina roditelja je u dobi od **34-49 godina** (34-39=4 roditelja; 41-49=11 roditelja); zatim slijedi dobna skupina ispod 30 (25-27=5 roditelja) te 1 roditelj iznad 55 godina.
- **Dvoje je djece** bilo uključeno: 1 je mlada osoba od 19 godina koja je u trenutku izbijanja pandemije do akademske godine 2020./2021. pohađala školu, a 1 dijete ima 12 godina.
- Što se tiče sastava obitelji, 7 od 21 ispitanih čine **samohrane obitelji** (6 samohranih roditelja, 1 mlada osoba koja živi s mamom).
- Broj djece koja žive u kućanstvu varira od 1-5; **10 obitelji ima jedno dijete, 6 obitelji ima dvoje djece**, 5 troje i više djece.
- Najviše djece je **osnovnoškolske dobi** (7-14 godina, njih 28), zatim slijede bebe i djeca predškolske dobi (0-6 godina, njih 11), te su u

manjini djeca srednjoškolske dobi (15-18, njih 5) i stariji (4 koji su 18+).

- Velika većina obitelji, njih 18, je svoj subjektivni **materijalni status* procijenila prosječnim, 3** je procijenila iznadprosječnim s ocjenom 4, a 2 ispodprosječno s ocjenom 2.

**Subjektivni materijalni status procijenjen je na skali od 1 -5 (1=Živim mnogo lošije od drugih / prosjeka; 2=Živim lošije od drugih / prosjeka ; 3=Prosječno; 4=Živim nešto bolje od drugih; 5=Živim mnogo bolje od drugih).*

3.3. MJESTO PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA I SPECIFIČNOSTI SVAKE LOKALNE ZAJEDNICE

Istraživanje je provedeno u tri lokalne zajednice u kojima djeluju organizacije uključene u projekt. Lokalne zajednice, ali i same karakteristike ispitanih obitelji imaju neke specifičnosti:

Udruga EMA se usmjerila na obitelji s maloljetnom djecom gradu Zagrebu (većinski iz zapadnog dijela), a uključila je obitelji s djecom koja su pohađala školu za vrijeme pandemije te su i dalje školarci. Dodatna specifičnost je da su jedino sudionice Eminih grupa i intervjuja svoj materijalni status procijenile kao iznadprosječan.

EMA je provela 1 fokus grupu i 3 dubinska intervjuja.

Udruga IKS Petrinja djeluje na području Petrinje i okolice.

IKS je proveo 1 fokus grupu i 3 dubinska intervjuja. Sve ispitane obitelji osim jedne imaju djecu koja u

trenutku početka pandemije i u trenutku provođenja mapiranja potreba nisu išla u školu; te su roditelji većinom mlađi od ostalih sudionica – oko 10-15 godina mlađi.

Udruga Ambidekster aktivno uključuje obitelji u riziku od siromaštva i socijalne isključenosti na području istočnog dijela Grada Zagreba i Zagrebačke županije te je mapiranje potreba uključilo korisnike Udruge koji su dodatnom u riziku uslijed pandemije i potresa.

Ambidekster je proveo 1 fokus grupu i 4 dubinska intervjuja i jedino je među sudionicima Ambidekster bilo sudionica koje su subjektivni materijalni status procijenile ispodprosječnim. Ambidekster je jedini uključio djecu u istraživanje.

3.4. UPITNIK

Za potrebe mapiranja potreba izrađen je polu strukturirani upitnik koji se zatim prilagodio korisnicima tj. svakoj lokalnoj zajednici. Ispitana su sljedeća područja:

- **subjektivni doživljaj i iskustva krize** i kako su se nosili s izazovima, usmjeravajući se pritom na iskustva prvog lockdowna, potresa i škole na daljinu i njihovim iskustvima iz uloge roditelja; od prvog lockdowna 2020. do danas;
- **posljedice iskustava:** mentalno zdravlje, te jesu li nova iskustva mijenjala ili su promijenila obiteljsku dinamiku (npr. način zajedničkog provođenja vremena, odgojne obrasce, roditeljski angažman u izvršenju školskih obaveza i sl.);

- **oblici podrške** koju su doživjeli za vrijeme pandemije i potresa i oblici podrške koja im je danas potrebna.

Donosimo **pregled tema iz upitnika:**

1. Iskustva krize

- a. Pandemija
- b. Lockdown
- c. Online škola
- d. Potres
- e. Značenje krize i percepcija današnje / današnjih kriza
- f. Korištenje medija i percipiran utjecaj korištenja medija

Primjeri pitanja: *Kako ste doživjeli prvi lockdown? Kako je izgledao vaš tipičan dan? Što za vas znači kriza? Je li vas slušanje vijesti čini(lo) sigurnijima ili nesigurnijima? Je li navedeno iskustvo promijenilo obiteljsku dinamiku – način provođenja vremena vas/djece/obitelji, odgojne obrasce i dr.?*

2. Roditeljstvo za vrijeme krize

Primjeri pitanja: *Koja su znanja i vještine potrebna kada postanemo roditelji? Je li vam nešto novo bilo potrebno za vrijeme krize? Je li nešto bilo posebno važno?*

3. Podrška za vrijeme krize

Primjeri pitanja: *Što za vas znači podrška? Jeste li trebali nešto od (susjeda, medija, škole, lokalnih vlasti), a niste dobili?*

4. Moguća rješenja i odgovori na potrebe u krizi

Primjeri pitanja: *Što bi bila podrška obitelji iz perspektive (...susjeda, psihologa, ravnatelja škole, gradonačelnika)? Što biste u ulozi (susjeda, psihologa...) napravili za Vašu obitelj?*

4. NAPOMENE ZA LAKŠE SNALAŽENJE PRILIKOM ČITANJA IZVJEŠTAJA

Odlučile smo pisati isključivo u ženskom licu, uvažavajući time činjenicu da su većinu naših sudionika/ica u istraživanju činile žene, i s namjerom da postignemo lakšu čitljivost. Pritom podrazumijevamo sve sudionike i sudionice istraživanja.

Citati sudionica (i sudionika) u izvornoj formi uključeni su u tekst kako bi bolje ilustrirali određeni rezultat ili zaključak. Svi citati su pisani „u kurzivu i u navodnicima“.

5. DETALJAN PRIKAZ REZULTATA ISTRAŽIVANJA

5.1. ŠTO ZNAČI KRIZA?

Kada govorimo o krizi uzrokovanoj pandemijom ili potresom, treba se zapitati što ona znači za naše ispitane obitelji.

KRIZA = FINANCIJSKA NESTABILNOST

Pojam krize shvaćaju prvenstveno kroz financijski aspekt. Na pitanje „Što za vas znači kriza“, dominantno se ističe financijska nestabilnost, briga oko sigurnosti radnog mjesta, rast cijena, u manjoj mjeri emocionalna, zdravstvena ili druga kriza. U drugim dijelovima intervjua jasno su istaknuti i drugi stresori vezani uz pandemiju ili potres (strah od neizvjesnosti, briga za zdravlje, opterećenost zahtjevima rada od doma i roditeljstva). Zato asocijaciju na gospodarsku krizu objašnjavamo dijelom time što pojam „kriza“ najviše asocira na društvenu krizu i na njezin najvidljiviji – financijski moment, i time što kolokvijalno kriza označava nestašicu; dok su druge vrste krize asocirane s pojmovima koji upućuju na individualna iskustva poput stresa, traume ili gubitka.

„Novac. Samo zato što nakon potresa su svi stanovi skuplji, a mi smo u najmu a i hrana je poskupila užasno.“

Ipak, dio obitelji - posebno iz područja Petrinje te korisnica Udruge Ambidekster - sve aspekte pandemije i potresa doživljava prvenstveno kroz

brigu o financijama, čemu posvećuju najviše pažnje i resursa. Neke obitelji ovu su brigu osjetili odmah pri nastupanju pandemije: Npr., česta testiranja na COVID-19 radi posjeta bolesnom članu obitelji u bolnici iziskivala su značajne resurse jer su testovi bili skupi (nekoliko tisuća kuna); otkaz u prvim mjesecima nakon potresa radi oštećenja imovine poslodavca, rast cijena. Ovu brigu ilustrira i činjenica da se na pitanje o vještinama koje roditelji trebaju imati ističe „kuhanje s jeftinim namirnicama“ i „cijeniti što se ima, ne dopustiti da to utječe na obiteljske odnose“.

EMOCIONALNA KRIZA

U kontekstu krize, djelomično se ističe uočavanje simptoma depresije i anksioznosti kod drugih poznanika/ica, a mali broj sudionica navodi ove simptome kod sebe. To ne znači da nisu doživjeli emocionalnu krizu, već da vlastite reakcije osvještavaju u manjoj mjeri. Svoja iskustva opisuju na sljedeći način: pojačan umor kojeg sudionice tumače posljedicom opterećenosti uslijed pandemije; česti strahovi i doživljaji fantomskih potresa kao posljedica potresa.

DANAŠNJA KRIZA

Većina sudionica spontano ističe rat u Ukrajini i naglašava kako smo i dalje u krizi, te se jedna kriza prelijeva u drugu i pojačava pojedine aspekte, posebno financijsku nestabilnost. Naše obitelji dale su nam time posredno do znanja kako nemaju mnogo mogućnosti proraditi krize koje su prošle, djelomično i radi toga što se usmjeravaju na nove

probleme koje izazivaju stres kao što je strah od rata ili se produbljuju stari problemi poput većeg rasta cijena.

5.2. KAKO SMO DOŽIVJELI PANDEMIJU I POTRES?

5.2.1. FAZA PRIJE KATASTROFE

„...dani prije tko je ovdje lud, zašto ti toliko kupuješ... Ali sjećam se tog petka kada smo shvatili da u ponedjeljak nećemo doći na posao. E onda sam išla u dućan.“

Prema teorijskom modelu Zunina i Myersa, „faza prije katastrofe obilježena je strahom i neizvjesnošću, a reakcije zajednice ovisne su o vrsti događaja, odnosno postojanju upozorenja. U kontekstu COVID-19 pandemije, ova je faza bliska razdoblju u kojem naša zajednica još nije bila pogođena, ali smo promatrali njen učinak u drugim zemljama. U našoj zemlji ovu smo fazu mogli primijetiti po sklonosti mnogih pojedinaca stvaranju zaliha neposredno prije proglašenja karantene“ (Buljan Flander, 2020, str. 33).

PANDEMIJA

Većina sudionica spontano spominje ovu fazu i možemo reći da uglavnom nisu bile u velikom stresu, već su osjećale zbunjenost i blagi strah od nepoznatog. Primjećuju strah kod drugih, primjerice kako su mnogi odlazili u dućan i stvarali zalihe, no same nisu smatrale da je to potrebno.

POTRES

Potres, barem onaj prvi, ipak možemo započeti tek s fazom udara, jer ne postoje znakovi koji mogu upućivati na njega i dati nam vremena za pripremu. Reakcije nakon potresa i suočavanje s mogućnosti daljnjih potresa opisat ćemo prilikom daljnjih faza/u nastavku teksta.

5.2.2. FAZA UDARA

Ovo je najkraća faza, „obilježena nizom mogućih emocionalnih reakcija uključujući šok, zbunjenost, nevjericu, paniku te usmjerenost na zaštitu sebe i obitelji. Katastrofe koje se odvijaju sporo, s manjim razinama prijetnje, dovode do drugačijih emocionalnih reakcija od onih koje nastupaju naglo. Ponovni porast broja zaraženih, odnosno drugi val, predstavljao bi novu fazu udara.“ (Buljan Flander, 2020, str. 33)

PANDEMIJA

S obzirom na specifičnost pandemije – dulje trajanje, izmjena strožih i blažih epidemioloških mjera – na ovom mjestu prenijet ćemo ne samo iskustva u prvih par dana u kojima se proglašio lockdown, već i iskustva u kasnijim fazama kod onih sudionica koje su to doživjele kao neki oblik krize.

PANDEMIJA – PRVE REAKCIJE

Tek nakon što se proglašio lockdown dolazi do pojačanog stresa. Ipak, manji dio obitelji sam lockdown u prvim danima alarmira na veće razmjere krize, dok kod većine ostaje zbunjenost, očekivanje da će brzo proći i/ili usmjeravanje na

pozitivne strane npr. da imaju više vremena za obitelj. Reakcije djelomično ovise o individualnoj situaciji u kojoj se nalaze i kojim informacijama su bile izložene:

- Sudionice koje su odmah doživjele neki aspekt pandemije - poput samoizolacije, jer su npr. kolege doputovale iz zemlje pogođene Covid-om, prijetnje gubitka posla, rada u školi kada su među prvima saznale da se škola zatvara, član obitelji u povećanom riziku od obolijevanja - morale su se prije suočiti sa izazovima. Istovremeno, još nisu imale ni približno informacija i uvjeta da se suoče sa s tim izazovom, što je dovelo do pojačanog stresa. Tako npr. navode točan sat, dan, datum i što su radili, čime žele naglasiti kako je to za njih bila velika prekretnica i stresan događaj kojeg će pamtili cijeli život.
- U većini su ipak sudionice koje se u tim prvim danima nisu morale suočiti s izazovima krize. One ostaju zbunjene, neke osjećaju brigu i strah od neizvjesnosti, no ipak sam početak lockdown-a ne doživljavaju izrazito stresno.
- Dio sudionica, uglavnom nižeg materijalnog statusa, usmjerava se na brigu oko financija i financijske nestabilnosti.

PANDEMIJA – KASNIJE REAKCIJE I NAJČEŠĆE NAVEĐENI STRESORI

S obzirom na specifičnost trajanja pandemije, čini se da se faze udara i druge dvije faze - faza herojstva i medenog mjeseca – isprepliću.

Fazu udara ćemo radi jasnije ilustracije promatrati iz perspektive stresora koje sudionice najčešće navode od samog početka pandemije do danas:

• Strah od zaraze ili briga o zdravlju

U manjini su sudionice koje su isticale ovaj stresor. Najčešća je briga o zdravlju bližnjih koji su stariji (vlastiti roditelji) ili pod većim rizikom (npr. maligni bolesnici). Briga o zarazi djece prisutna je, no ne predstavlja glavni stresor. Strah od zaraze najizraženiji je u prvim tjednima nakon proglašenja lockdowna, kada su bile na snazi najstrože mjere, a nije su još mnogo znalo o samoj bolesti, što je dovodilo do panike kod dijela sudionica. Kada spominju obolijevanje od korone unutar obitelji, čini se da time žele ilustrirati kako zaraza virusom COVID-19 nije dugoročno negativno utjecala na njihovo zdravlje.



• Veća opterećenost zahtjevima roditeljstva

Postavljanje dnevne rutine u situaciji kada su svi doma, veća opterećenost zadacima iz škole prilikom škole na daljinu i zahtjevima rada od doma, nemogućnost vremena za sebe, a sve to uslijed neizvjesnosti i straha postavljaju veliku opterećenost.

- **Preuzimanje novih uloga odnosno odgovornosti**

Opterećenje se dodatno pojačava preuzimanjem novih odgovornosti odnosno uloga. Posebno se ističe kako radi škole na daljinu preuzimaju uloge učitelja te istovremeno uloge zaposlenika od doma.

Rad od doma neki doživljavaju napornijim od rada iz ureda, a prisutan je strah od gubitka posla.

„Nekada sam koristila 10 sati za sjest i otić na posao i obaviti ga a sada koristim tih 10 sati za kompjuterom. Koja je razlika osim što sam nakon i ovog i onog izmoždjena, onako mogu reći da mi se nešto događa. Postala sam asocijalna.“

S obzirom na to da opterećenost zahtjevima roditeljstva i preuzimanje novih odgovornosti čine dva najveća stresora za roditelje identificirana u ovom istraživanju, u nastavku ćemo posebnu pozornost posvetiti zahtjevima roditeljstva uslijed krize te iskustvima škole na daljinu (poglavlje 5.2.3.).

- **Izolacija od bližnjih**

U početnim fazama većina sudionica se strogo držala mjera i nije se viđala s rodbinom i prijateljima, dok su neki radi zabrane putovanja u druge općine bili odsječeni od svojih bližnjih. Time je izostala najveća podrška obiteljima, no sudionice naglašavaju da ih je brinulo i što izostaje mogućnost davanja podrške drugima – starijima, vlastitim roditeljima. Kada govore o izostanku podrške, podrazumijevaju organizaciju poput

odlaska u dućan, ali i pružanje emocionalne potpore te posebno ističu osjećaj usamljenosti.

- **Financijska neizvjesnost**

Financijska neizvjesnost većini sudionica produbljuje se s trajanjem krize, a najčešće se navodi pojačan rast cijena tijekom posljednje dvije godine i strah od daljnjeg rasta cijena.

Briga oko financija izrazito je naglašena je kod obitelji u istočnom dijelu Zagreba (korisnici Ambidekster) i u Petrinji. Neke obitelji i mimo krize imaju niska ili nikakva primanja i ovise o pomoći države, te su sada pod pojačanim rizikom. Drugi dio obitelji je nižih primanja, u strahu su od gubitka posla a s plaćom sve teže pokrivaju i najnužnije troškove hrane i režija.

Druge obitelji su samo djelomično pogođene, a posebno ističu nesigurnost zaposlenja, rast cijena, te generaliziranu anksioznost radi svjetske krize uslijed pandemije i prijetnje eskalacije sukoba započetog u Ukrajini. One obitelji koje radi viših primanja nisu pogođene financijskom krizom, ipak su svjesne tog aspekta, no usmjeravaju se na druge stresore.

- **Česta disrupcija svakodnevice kroz izolacije vrtićkih i školskih grupa**

I nakon popuštanja prvih najstrožih mjera, djeca često ostaju doma što izaziva veliko opterećenje za roditelje jer češće moraju raditi od doma, uz djecu. Radi čestih izostajanja s posla, dolazi do straha od gubitka posla.

- **Nedostatak slobode**

Manjak slobode najviše se osjeća u prvom lockdownu, kada su obitelji bile same doma i većina se držala izrečenih mjera.

„Odrzilo se na sve nas, bilo je loših trenutaka, ali imao sam nekako više vremena za provesti s djecom a i to je u neku ruku i dobro i nije, jer treba imati neki ispušni ventil, otić u teretanu, na kavu, nekako napuniti baterije.“

Roditelji manjak slobode osjećaju prvenstveno kroz manjak vremena i prostora gdje se mogu povući. Manjak slobode kod djece očituje se u tugovanju za uobičajenim aktivnostima poput odlazaka u park i potrebom za fizičkom aktivnosti koja je zanemarena za vrijeme izolacije u kući.

- **Nedostatak druženja**

„Najtužniji rođendan ikada, baloni, mi sami, nikog, nema bake.“

Ovaj stresor je više izražen kod djece nego kod odraslih. Djeca vrtičke dobi nadoknađuju druženje s druženjem s bliskim rođacima ili susjedima, čak i za vrijeme najstrožih epidemioloških mjera te prema iskazima roditelja izolacija nije utjecala na njihov razvoj niti ostavila veće posljedice. Školarci druženje nadoknađuju djelomično kroz povezivanje s vršnjacima online, no navodi se kako to nije bilo dovoljno. Površno gledano, nema posljedica i lako su se vratili na staro nakon popuštanja mjera, no velik broj sudionica poznaje u svojoj okolini djecu koja se čine sramežljivija i/ili iskazuju neke simptome anksioznosti u socijalnim

situacijama, na što ćemo se kasnije dodatno osvrnuti.

Ovi stresori izazivaju osjećaje straha, anksioznosti i pojačane zbunjenosti. Ističe se „osjećaj kaosa“, koji s jedne strane ilustrira dominantne emocije i misli u tom razdoblju (zbunjenost, nerazumijevanje situacije), a s druge strane prilagodbu obitelji na rad od doma u nepovoljnim uvjetima: manji stan, nemogućnost povlačenja u samoću, žongliranje između školskih, kućanskih, poslovnih obaveza, rad s velikim brojem aplikacija.

Navedeni stresori ovise i o specifičnostima svake obitelji, kao što je dob djeteta, podrška od strane bližnjih, financijska stabilnost obitelji ali i individualne karakteristike njezinih članova i članica. Pritom se u istraživanju mogu primijetiti pojedine specifičnosti kao što su:

- Trudnice i roditelji beba i predškolske djece najviše stresno osjećaju izolaciju odnosno ograničen kontakt s partnerom u vrijeme kada je zaražen koronom; što je očekivano s obzirom na to da bebe zahtjevaju mnogo vremena i posvećivanja te je lakše dijeliti brigu.
- Dio sudionica, većinom onih koje ne rade i/ili imaju djecu koja još ne idu u školu, pandemiju nije doživjelo kao izrazito stresnu, s obzirom na to da se njima svakodnevica nije promijenila. To se dodatno potvrđuje kod jedne sudionice koja ima djecu u školi, no za vrijeme lockdowna nije morala odlaziti na posao niti raditi od doma, te je doživjela (većinom) pozitivne

aspekte lockdowna, poput veće kvantitete i kvalitete provođenja vremena s djecom.

Zaključno možemo reći kako je briga o zdravstvenim aspektima pandemije u drugom planu, dok veći dio sudionica navodi stresore koji se javljaju posredno uz sve epidemiološke mjere i širi kontekst krize. Vezano uz trajanje pandemije, najveći intenzitet stresa osjećao se za vrijeme lockdowna (*“Najgorih 3 mjeseca u mom životu. Bolje bi mi bilo da sam radila.”*) i škole na daljinu.

POTRES

Različite su reakcije na sam potres, od manjih razina stresa i zbunjenosti do izrazitog straha, i teško je zaključiti o „tipičnim“ ili „najčešćim reakcijama“.

„tuga, strah, to je bilo najveće jer se nisam usudila u stan ući“

„A ja sam otišla kod sestre u Bjelovar na 10 dana jer nisam mogla smoći snage da uđem u stan opet“

Većina sudionica, i kada je osjećala jaki strah, uspjela je savladati paniku i usmjeriti se na rješavanje situacije: Prvo, pobrinuti se za ukućane (djecu, starije osobe) i što ih prije izvesti van kuće, na sigurno. Drugo, svjesni da vlastita panika utječe na strah / paniku kod drugih, posebno djece, trudili su se ostati sabrani tj. ne pokazati veliki strah pred djecom.

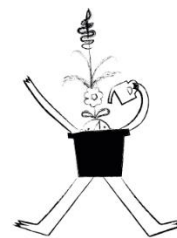
Najteže je doživljen potres koji se dogodio krajem 2020. s epicentrom oko Petrinje, čak i kod zagrebačkih obitelji. Tome doprinosi činjenica da

se dogodio usred dana, a ne rano ujutro kao zagrebački. Prema nekima sudionicama iz Zagreba zato se i jače osjetio. Također, više je obitelji bilo razdvojeno usred dana i nije bilo u mogućnosti odmah stupiti u kontakt s bližnjima što je dovelo do intenzivnijih reakcija.

5.2.3. DETALJNIJI POGLED NA VAŽNE TEME: ŠKOLA NA DALJINU I OPTEREĆENOST ZAHTJEVIMA RODITELJSTVA

Detaljniji pogled na: *Školu na daljinu*

Situacije u kojoj su se obitelji našle za vrijeme škole na daljinu su različite, a razina stresa ovisi o prethodnoj samostalnosti djeteta i razredu kojeg pohađa, kao i prethodnoj uključenosti roditelja u školu, pripremljenosti učitelja, razini opterećenosti roditelja s drugim stvarima kao što je posao od doma, te dostupnosti tehnologije i znanja o tehnologiji.



Kod nekih je primjetna početna faza u kojoj se još ne shvaćaju razmjeri problema, gdje su djeca sretna što ne moraju u školu i čini se da se lakše mogu provući s online nastavom, no većina se s vremenom nađe u za njih izrazito stresnoj situaciji.

Zašto je situacija toliko stresna, opisat ćemo u nastavku izdvajajući pritom neke ključne teme:

- **Veća uključenost roditelja u *online* nastavu za razliku od redovne nastave**

„Ako i inače moraš raditi s djecom, još je gore u online nastavi.“

Neki roditelji nisu imali (znatno) više posla oko savladavanja školskog gradiva za vrijeme online u odnosu na redovnu školu, dok je drugima veća opterećenost s obvezama oko škole predstavljala najveći stresor za vrijeme pandemije. Faktori koji utječu na opseg roditeljske uključenosti u školske obaveze su kompleksni, a vezani su i uz funkcioniranje školstva (sudionice spontano navode preveliku opterećenost učenika, ne uči se kako učiti, naglasak na činjenice vs. vještine i razumijevanje) i uz dinamiku obitelji (navodi se osobnost djeteta, posredno se može vidjeti stil roditeljstva). Ti faktori prerastaju okvire ovog istraživanja, no i ono je potvrdilo kako se radi o izrazito važnoj temi koja utječe na razvoj djeteta (razvoj samostalnosti; samoregulacije; samopouzdanja) i zadovoljstvo roditelja.

Nažalost, za većinu sudionica online nastava je bila izrazito stresna i nije mogla biti prilika za učenje tj. za veći razvoj dječje samostalnosti. Samo je jedna sudionica navela kako je upravo za vrijeme lockdowna počela učiti dijete većoj samostalnosti zato što više nije imala snage niti vremena uz sve obaveze posvetiti se time.

Uzroke većoj uključenosti za vrijeme pandemije roditelji vide prije svega u:

- **Nedovoljnoj organizaciji od strane škole:** Vlada percepcija da su roditelji morali preuzeti i dio učiteljske uloge u objašnjavanju i tumačenju gradiva dijelom zato što se škola nije sustavno brinula oko kvalitete *online* nastave. Navode kako je razina pripremljenosti ovisila od učitelja do učitelja. Na primjer, neki su samo na početku dana poslali zadatke i očekivali da se riješe, dok su neki pokazali i dodatni angažman u želji da nastavu olakšaju učenicima.

- Teža mogućnost nadzora od strane učitelja doprinijela je **povećanoj roditeljskoj odgovornosti u pogledu izvršavanja obaveza**. Morali su više nego inače provjeravati da li, kada i kako djeca uče, što znači da je **uloga roditelja ponovno proširena na ulogu učitelja**. Time se mijenjao i odnos roditelja prema djeci što je dovelo do više sukoba u obitelji.

- **Manja mogućnost savladavanja gradiva uz *online* nastavu**

Gotovo svi sudionici složni su u tome da je škola na daljinu ostavila velike rupe u znanju, posebno kod onih učenika koji su za vrijeme tog tipa nastave savladavali zahtjevnije prijelaze u obrazovanju (peti razred – početak predmetne nastave; sedmi razred – percipirana veća opterećenost obavezama; prelazak u srednju školu). Navode kako su djeca mogla lakše varati, kako su se za vrijeme testova mogla međusobno dopisivati, te kako je kvaliteta nastave u pojedinim predmetima znatno pala.

„Te godine je bilo najviše petica ikad zaključenih u povijesti.“

To dovodi do težeg povratka u školu tj. težeg savladavanja daljnjeg znanja, što pak dovodi do velikog stresa kod učenika. Pritom je manji dio roditelja osvijestio kako sami učenici/e nemaju adekvatnu podršku u razumijevanju i savladavanju stresa: osjećaju anksioznost pri izvršavanju školskih obaveza, no ne znaju protumačiti uzroke.

Roditelji ističu kako nema sustavnih rješenja od strane institucija. Jedino rješenje je pribjegavanje instrukcijama, što predstavlja dodatnu financijsku opterećenost. Također možemo pretpostaviti da instrukcije smanjuju samopouzdanje djece, ne doprinose savladavanju važnih vještina potrebnih za samostalno učenje te smanjuju vrijeme za odmor, igru, hobije ili učenje drugih vještina. Time je ovo istraživanje potvrdilo rezultate istraživanja Ristić i Jokić (2021), u kojem navode kako je gotovo 40% učenika u svakoj ispitanoj generaciji (8. razred osnovne, 2. i završni razred srednje škole) koristilo privatne instrukcije u školskoj godini 20./21.

- **Teškoće sa socijalizacijom i povratkom u školu**

Gotova sva djeca uključena u istraživanje ne pokazuju teškoće u odnosima s vršnjacima koji se mogu povezati s doživljenim krizama uslijed pandemije i potresa. Dio roditelja ne može sasvim razlučiti utjecaj pandemije od ostalih faktora na razvoj socijalnih vještina i odnose s vršnjacima kod svoje djece. O tome se priča više posredno, sve

sudionice poznaju djecu koja su razvila socijalnu anksioznost. Njihove priče potvrđuju preliminarni rezultati istraživanja Ristić i Jokić (2021) koje govori kako je na živote značajnog dijela učenika različitih dobi pandemija imala negativan utjecaj. Posebno se ističe utjecaj negativan utjecaj na psihičko zdravlje (simptomi depresivnih i anksioznih stanja), a nastavnici ispitani u istraživanju primjećuju češće poteškoće u socijalnim odnosima u odnosu na razdoblje prije pandemije.

Negativan utjecaj na psihičko zdravlje naročito je velik u srednjoškolskoj dobi (Ristić i Jokić, 2021). Detaljniji uvid u to koliko je teško djeci koja su povučeniija, i čiji su problemi s uklapanjem među vršnjake pojačani uslijed izolacije u pandemiji pruža intervju s mladom osobom, koja je za vrijeme pandemije pohađala srednju školu. Osoba navodi prednosti *online* nastave: mogućnost prepisivanja, *chatanja* s vršnjacima, ali i lakše skrivanje iza ekrana i teškoće s prilagodbom nakon povratka u školu. Izolacija mladiću nije pružila adekvatne uvjete za razvoj u osjetljivom adolescentskom razdoblju, kada je pojačana svijest o sebi i potreba za pripadanjem.

„Sjećam se kad smo ulazili u učionicu prvi put nakon lockdowna, svi su me gledali, bio sam zadnji ulazio i baš mi je bilo neugodno. Nisam se znao ponašati među njima, osjećao sam se kao stranac od Alberta Camusa.“

- **Pripremljenost sustava za nastavu i za normalizaciju procesa nakon povratka u školske klupe**

Dio roditelja spontano ističe kako sama škola nije bila pripremljena za povratak djece nakon škole na daljinu. S jedne strane, radi se o organizacijskim problemima, poput nejasne komunikacije vezane uz epidemiološke mjere, a s druge strane o prevelikom fokusu na nastavu u odnosu na socijalizaciju učenika, privikavanje i/ili upoznavanje jedni drugih. Samo manji broj se prisjeća da su djeci ponuđene neke radionice ili razgovor, dok drugi smatraju da se po tom pitanju nije ništa napravilo.

„Bilo je manje brbljanja, skraćivali su nam i odmora, bilo je manje druženja, i opet fokus na nastavi je bio viši nego na socijalna događanja“.

- **Organizacijske teškoće**

Manjak prostora, pogotovo kada oboje roditelja rade od doma samo potiče kaos i osjećaj nepripremljenosti za snalaženje u pandemiji i online školi. Također manjak tehnologije (laptop, tablet), ne snalaženje u tehnologiji, ali i nedostatak struje kod obitelji iz romskog naselja doprinose (ne)uspješnosti u učenju i stresu roditelja i djece.

Znanje o tehnologiji se također ističe kao faktor koji najviše oduzima vrijeme – ne za savladavanje gradiva već za organizaciju i pripremu za učenje: Sudionice navode kako se škola odvijala putem različitih platformi, za koje ponekad nisu znali kako ih koristiti i morali su ih učiti zajedno s

djecom. Samo mijenjanje platformi više puta dnevno, čak i kada se u njima snalaze, predstavlja dodatno opterećenje i smanjuje resurse za učenje.

„Strava. Muž online radi, nismo imali soba, ja sam u kupaoni u jednom trenutku završila. Bit će pomak u dizajnu, neće biti više open concept, svi će opet zidove tražiti.“

Zaključno, čini se da je **uspješnost online nastave ovisila je o individualnom angažmanu roditelja i stručnjaka – učitelja, dok su nedostajala sustavna rješenja**. Potreban je veći naglasak na učenje: kako učiti i kako omogućiti djetetu samostalno učenje, a kaos, zbunjenost, prevelika opterećenost roditelja i djece nije doprinijela povećanju tih strategija već je prije svega ovisila o stilu roditeljstva i osobnosti djece.

Detaljniji pogled na: **Roditeljstvo**

Htjeli smo ispitati koje su vještine i znanja potrebni kada postanemo roditelji i na koji način pandemija i potres utječu na njih. Zanimljivo je da postoje vještine oko kojih se svi mogu složiti, te da su **one vještine koje su inače najpotrebnije roditeljima bile još potrebnije u krizi:**



„Samo treba biti dosta smiren s djecom.“

- **Strpljenje** ističu svi roditelji, gotovo uvijek na prvom mjestu. Strpljenje, smirenje, živci, „*sposobnost beskonačnog ponavljanja*“ očituje se u nizu situacija, od slušanja djece i njihovih zahtjeva, do rasprave, sukoba i čekanja da se obavi neki zadatak. U vremenima kada su roditelji sami pod stresom, strpljenje je teže a istovremeno još potrebnije djeci. Dodatan problem je što je većina obitelji stalno zajedno doma, u manjim prostorima, te roditelji nemaju mogućnosti niti vremena odmaknuti se i pronaći resurse u druženju s prijateljima, sportu, povlačenju u samoću.
- Spominje se i **dosljednost, postavljanje granica, ustrajnost**. U tom kontekstu spontano se javljaju granice u odnosu na dječje korištenje ekrana, koje je velika tema današnjih obitelji i pojačana je uslijed krize.

„Bila kakva dosljednost se gubi kada su ti živci na hozentregerima.“

Teže je biti dosljedan oko granica korištenja ekrana: Uslijed stresa i rada od doma, popuštaju roditeljske kompetencije i mogućnosti postavljanja pravila. To dodatno otežava i nedosljednost u porukama vezanim uz korištenje ekrana, kada s jedne strane govorimo djeci kako ekrani nisu dobri za njih, a s druge se moraju osloniti na njih radi potrebe online nastave ili u nedostatku drugog vida druženja. U svakom slučaju pravila oko ekrana ovise ponajprije o roditeljima, te su oni i u ovom slučaju prepušteni sami sebi, da nađu informacije i načine kako o tome razgovarati s djecom.

- **Razgovor s djecom** se često ističe, ili u smislu bivanja s njima, za njih, provođenja vremena s njima, i/ili u smislu **komunikacijskih vještina** koje posreduju empatiju i razumijevanje, poput aktivnog slušanja i ne osuđivanja. Znati kako razgovarati s djecom o krizi, potresu, no i drugim važnim a osjetljivim temama poput rasizma ili rata se također ističe. Roditelji imaju osnovna znanja - već smo spomenuli kako je većina sudionica bila svjesna da reakcije odraslih, posebno bliskih odraslih utječu na djecu te su se trudili regulirati vlastite negativne emocije pred djecom. Ipak, što su djeca starija, otvorenija prema svijetu i znatizeljnija, postaje teže prenijeti im informacije na adekvatan način.

- Potreba za informacijama, odnosno **znanje iz različitih područja** ističe se kod roditelja svih dobi djece.

Dominantnije je u grupi roditelja beba i manje djece; sudionice su istakle veliku potrebu za stručnim informacijama za vrijeme trudnoće, kada su izostale grupe pripreme za porod, te su bile prepuštene same sebi i online edukacijama. Spominju kako su dostupne informacije djelomično kontradiktorne i neadekvatne, a ponekad nedostaju i informacije o pravima trudnica i roditelja, poput prava na posjet patronažne sestre.

No i roditelji starije djece traže pouzdane informacije: o odgoju djece ili o pop kulturi tj. spominju kako je važno biti u toku sa svijetom kojem su izložena njihova djeca. U kontekstu

znanja o odgoju, ističe se spoj znanja o dječjem razvoju i roditeljskog samopouzdanja: „*kako znati što mogu napraviti, a što ovisi o osobnosti djeteta*“. Ove teme najviše su dominantne među obiteljima koje je ispitala EMA.

- **Organizacijske vještine** su također važne. Važnost ove vještine ovisi o stilu roditeljstva, a možemo zaključiti da je dominantnije kod samohranih roditelja ili roditelja koji su često sami (primjerice kada partnerov posao uključuje česta i duža putovanja). Roditelji se uče oslanjati na sebe i smatraju da im dobra organizacija pomaže u skladnijem funkcioniranju obitelji, te im je još više pomogla u danima „kaosa“ za vrijeme lockdowna.

Lista vještina i znanja nije niti nova niti iznenađujuća, no kroz nju smo potvrdili da je intenziviranje zahtjeva roditeljstva jedan od najčešćih stresora za vrijeme pandemije.

5.3. FAZA HEROJSTVA

Nakon naglog udara ili postupnog odvijanja katastrofalnih događanja, preživjeli doživljavaju navalu adrenalina i dio njih usmjerava svoje napore na spašavanje. Fazu obilježava visoka razina aktivnosti, ali niska razina učinkovitosti i ponekad narušena procjena rizika zbog utjecaja stresa. U kontekstu zbiljanja u Hrvatskoj, ova je faza uključivala mnoge aktivnosti nakon proglašenja karantene, kao i nakon potresa u tom periodu, kao što su organiziranje dostave

namirnica i obroka za starije građane ili podrška navijačkih skupina u podizanju improviziranih bolnica i premještanju inkubatora iz zgrade oštećene potresom. (Buljan Flander, 2020)

Ovaj aspekt pomoći drugima kod naših ispitanih obitelji nije se javio, što se može tumačiti s više razloga: Pitanja su bila usmjerena na iskustva obitelji / obiteljsku dinamiku a ne na aktivnosti van doma; roditelji su opterećeni brigom o svojoj maloljetnoj djeci, a ta briga troši njihove resurse te nemaju vremena usmjeriti se na podršku drugima; moguć je i manji uzorak.

U kontekstu obiteljske dinamike, faza herojstva se može opisati kao niz strategija suočavanja sa navedenim stresorima u trenucima kada se oni proživljavaju:

PANDEMIJA

Roditelji koji su suočeni s online školom, a pritom moraju i raditi svoj posao, i/ili se brinuti za kućanstvo i mlađu djecu koja ne idu školu, mogu jedino „gasiti vatru“ tj. preživljavati iz dana u dan. Navodi se velika iscrpljenost i potpuni nedostatak vremena za sebe. Iz odgovora obitelji možemo iščitati sljedeće strategije suočavanja:

- **Pridržavanje rasporeda, organizacija** – raspored kojeg se svi članovi obitelji moraju pridržavati iz dana u dan, kako bi se zadržala rutina, a time i donekle omogućilo odrađivanje svih zadataka u danu (kuhanje i drugi kućanski poslovi, školske obaveze, posao). Organizacija je pokušaj uvođenja reda u doživljaj kaosa kojeg

većina osjeća. Ipak, samo manji dio roditelja navodi da se uspjele organizirati cijelo vrijeme, dok su ostali pokušavali uvesti reda, no iz raznih razloga nisu uspjeli: U prvom redu zato što školske obveze nisu bile rutinizirane ili zato sam posao zahtjeva angažman kroz cijeli dan, no općenito je teško i držati rutinu iz dana u dan, posebno u trenucima većeg stresa.

- Naglašena je **kohezija uže zajednice**, odnosno susjedstva ili bliskih prijatelja. U vremenu samoizolacije, navodi se kako su susjedi pomagali s nabavkom namirnica ili lijekova, no i radi nemogućnosti druženja s obitelji, prijateljima ili vršnjacima iz škole, bliži susjedi pružaju socijalizaciju djeci i emocionalnu podršku odraslima.
- Druga strategija vezana uz druženje, a koja se često navodi, je **odabir 1-2 obitelji poznanika ili prijatelja s kojima se obitelj odluči družiti**, kao kompromis između potrebe za druženjem i potrebe za očuvanjem zdravlja.
- **Odlasci van, u prirodu** gdje nema mnogo ljudi ili šetnje po kvartu kao dio dnevne rutine prisutni su u većini obitelji od prvog dana karantene. Odlasci u prirodu dominantni su kod obitelji iz Petrinje i okolice. One navode kako im je to i inače rutina, a očekivano je da je lakša organizacija odlaska u prirodu u manjim mjestima u odnosu na Zagreb.
- **Izbjegavanje pretjerane izloženosti vijestima i izbjegavanje senzacionalističkih**

i nepouzdanih vijesti vrlo je česta strategija suočavanja sa stresom.

- Svega manji dio sudionica navodi kako su naučile **prepustiti dio odgovornosti**, posebno odgovornosti za školu, djeci, tj. da je to bila prilika za učenje djece većoj samostalnosti i odgovornosti.

„Ne znam da sam ikada prije toliko gledao vijesti kao sada.“

U prvim danima i tjednima nakon proglašenja pandemije i nakon potresa učestalo je pretjerano praćenje vijesti (praćenje svih vijesti na televiziji u danu, provjeravanje portala više puta dnevno). S vremenom, većina sudionica shvaća da pretjerana izloženost odmaže i da ih to čini nesigurnijim i odlučuju prestati s tom praksom.

„A što se tiče pandemije znali smo, pa ko luđaci, napamet brojku (oboljelih, umrlih) svaki dan. Pa je li to normalno? Kako je suprug u Skandinaviji bio, kaže tamo se ne govori kolika je brojka svaki dan, toga nema.“

„Ne znam tko se osjeća sigurnije kada sluša 'ima 1000 novih slučajeva', mislim da to nije bilo dobro.“

Spontano kritiziraju medije: preuveličavanje problema, bombastične naslove, stalnu usmjerenost na broj oboljelih i umrlih, te navode kako je to nažalost bilo prisutno u svim medijima, neovisno o percipiranoj ozbiljnosti ili vrsti (državni vs. privatni) medija. Također pokušavaju

tražiti stručne informacije, tj. razlikovati izvore informacija i odrediti kome mogu vjerovati, a kome ne.

POTRES

Strategije (ne)suočavanja sa potresima

„Mi i dalje kraj vrata imamo spremljene stvari za svaki slučaj ako bude šta da možemo samo izletiti“.

Nakon početnih reakcija na potres, većina obitelji dogovara određena pravila ponašanja za sve članove i time se suočava s ovom prijetnjom: Na primjer, gdje se smjestiti za vrijeme potresa, pakiranje i stavljanje torbe na izlasku van. Aplikacije koje prate i izvještavaju o potresima u blizini većina sudionica je koristila ili ih još koristi, a doživljavaju ih kao pomoć, jer ih mogu smiriti kada osjete podrhtavanje tj. fantomske potrese.

„Izmišljamo gluposti i idemo na Mars a ne možemo izmisliti da predvidimo potrese.“

Aplikacije i dogovorena pravila smanjuju osjećaj gubitka kontrole koji je izrazito zastupljen kod potresa, no koji veći dio sudionica (svjesno) ne navodi, što radi slabijeg osvještavanja unutarnjih stanja (emocija poput straha, misli, fizioloških reakcija na potres), što radi toga što to nije fokus samog razgovora. Tek su manji broj sudionica osvijestile sposobnost prepuštanja kontrole kao način suočavanja s potresom. Tako jedna sudionica ponavlja rečenicu *„Priroda je priroda“* i time ilustrira razumijevanje da nije sve pod našom kontrolom.

Dodatne strategije su izbjegavanje negativnih misli i fokus na svakodnevne stvari, *„preživljavanje iz dana u dan“*.

Sudionice iz Petrinje navode kako su se uključile u napore za spašavanje. Pomoć koju su neposredno nakon potresa – putem angažmana u udrugama – pružale u lokalnoj zajednici pomogla im je i u nošenju s vlastitim stresom i traumom.

5.4. FAZA MEDENOG MJESECA

Ova faza obilježena je velikom dostupnošću podrške i pomoći, rastućom socijalnom kohezijom zajednice i optimističnim očekivanjima o povratku na „normalno“, a tipično traje nekoliko tjedana. Prema Buljan Flander (2020, str. 34), „u našoj zemlji se ova faza može se povezati s periodom nakon uvođenja intenzivnih epidemioloških mjera, u kojem su uspostavljeni određeni mehanizmi praktične i psihološke podrške građanima i izgrađeno je povjerenje da krizni stožer uspješno upravlja situacijom. Njeno povlačenje moguće je već s ublažavanjem epidemioloških mjera, koje bi nas mogle suočiti s činjenicom da ne postoji „normalno“ kojem se možemo vratiti.“

PANDEMIJA

Velika dostupnost podrške i pomoći nije doživljena od strane naših sudionica:

- Vezano uz funkcioniranje zdravstvenog sustava, postoji svega nekoliko pozitivnih primjera koji se ističu, npr. da je uspostavljena mogućnost kontaktiranja doktorice opće medicine putem e-maila. Većina drugih primjera usmjerava se na na percipiranu

nespremnost sustava za nošenje izazovima krize. Ipak, većina sudionica se pridržava epidemioloških mjera i zdravstvenu krizu shvaća ozbiljno, što upućuje na to da postoji povjerenje u stručnjake koji su kreirali same mjere.

- Većina sudionica ne prisjeća se spontano mehanizama praktične i psihološke podrške građanima, što može upućivati na to da su obitelji usmjerene na oslanjanje na vlastite resurse ili na neformalnu podršku, no i na to da psihološka pomoć nije bila dovoljno široko usmjerena i komunicirana. Neke obitelji navode kako su tražile edukativne materijale i radionice o temama koje su ih opterećivale za vrijeme krize, npr. o tome kako o krizi razgovarati s djecom, no da savjeti koje su pronašli nisu bili od pomoći.
- Kod zahtjeva *online* škole i opterećenosti u ulozi roditeljstva, koji predstavljaju najveće stresore, obitelji ne doživljavaju veliku podršku od strane institucija. Najveći dio kritika usmjeren je na nepripljenost i neorganiziranost škole za vrijeme trajanja škole na daljinu i nakon povratka u školske klupe.

Drugi aspekti ove faze, poput rastuće socijalne kohezije zajednice i optimističnih očekivanja o povratku na „normalno“ također nije naglašena u ovom istraživanju, no moguće je da vremenski odmak onemogućuje dublji uvid: Nakon dvije godine trajanja pandemije obitelji su svjesne kako pandemija i dalje traje, te su se prividno vratili na

normalno. U kojoj mjeri je to prividno, raspravit ćemo u idućoj fazi gubitka iluzija.

POTRES

Faza medenog mjeseca ne može se uočiti po pitanju potresa. Iako to nije bio fokus tema istraživanja, te većina naših obitelji nije pretrpjela značajne štete nakon potresa, sudionice spontano navode sporo i neadekvatno saniranje šteta i rješavanje nastalih problema u Petrinji i okolici, što potvrđuje izvještaj mapiranja potreba u tom kraju (Marić, 2022).

Kohezija zajednice primjetna je u kontekstu angažmana udruga, koje su prepoznate kao aktivni pružatelj podrške i koje imaju potencijal za mobilizaciju zajednice.

5.5. FAZA GUBITKA ILUZIJA

„U fazi gubitka iluzija dolazi do velikog psihološkog preokreta te intenziviranja postojeće narušenosti psihološkog funkcioniranja. Obilježava je snažan osjećaj iscrpljenosti, obeshrabrenosti i intenziviranje procesa tugovanja, odnosno suočavanje s navalom emocija koje su bile u drugom planu – tuga, potištenost, krivnja, usamljenost, zahvalnost. Pojavljuje se jaz između potreba i dostupne podrške zbog čega se u nekim zajednicama može pojaviti osjećaj napuštenosti. Može trajati dulje vrijeme, sve do nekoliko godina. Završava dolaskom do spoznaje da ništa ne može promijeniti ono što se dogodilo, ali da i dalje postoje pozitivni aspekti situacije i da možemo graditi

„novo normalno.“ (Math, Nirmala, Moirangthem i Kumar, 2015, prema Buljan Flander, 2020, str. 34).

PANDEMIJA

Nakon prestanka karantene, gotovo sve naše sudionice govore o „*brzom switchu na normalno, kao da nije ništa dogodilo*“. Osjećaj kaosa i opterećenosti za vrijeme karantene doveli su velikog olakšanja nakon popuštanja mjera. Ipak, nakon početnog olakšanja, uočava se kako situacija nije posve kao prije, barem ne za sve:

- Iako se veći dio otvara za druženje sa širim krugom ljudi, u obiteljima u kojima postoje osobe koje su pod većim rizikom od obolijevanja od Covid-a 19, veliki je stres oko organizacije druženja. Tu se radi o svakodnevnim, nimalo lakim odlukama s kime se naći, je li ta obitelj zdrava, je li se može pouzdati da se i oni pridržavaju mjera i čuvaju zaraze i sl.
- Kao što smo objasnili kod fokusa na školu na daljinu, razvidne su rupe u znanju tj. pojačana anksioznost učenika vezana uz školu, ali i socijalna anksioznost kod djece.
- Ne navode probleme s mentalnim zdravljem (npr. depresija, anksioznost, traumatske reakcije, opsesivno kompulzivne radnje ili misli), no osjeća se velika iscrpljenost nakon produžene izloženosti stresu, posebno kod roditelja koji su morali raditi od doma i imaju školarce.

POTRES

Gotovo sve sudionice navode simptomatske reakcije na potres u danima, mjesecima, a neke i godinu dana nakon zadnjeg većeg potresa. Primjeri su trzanje na sva podrhtavanja ili doživljaji tzv. fantomskih potresa, te nemogućnost spavanja i potreba za sredstvima za smirenje nakon manjih potresa. Pritom je najizraženija briga za zdravlje i život bližnjih uslijed potresa, dok su manje fokusirani na sebe, što je očekivano za roditelje koji su u srednjoj dobi, dakle aktivni, samostalni i naučeni brinuti se za djecu i vlastite roditelje. Također često navode kako su se trudile savladati svoje reakcije na potres - npr. pokazati strah, ali ne paniku, reagirati smireno, fokusirati na to što treba učiniti.

„Život se većinom vratio, ali i dalje smo svi na nekom oprezu, očekujemo da će se desiti, svaki put kad se osjeti podrhtavanje očekujemo taj veliki.“

Moguće je da su briga za druge i reakcije na potres povezane – usmjeravanjem na rješavanje situacije i smirivanje drugih ne dajemo mogućnost suočiti se s vlastitim strahovima i na taj način ih ranije prebroditi.

5.5.1. JAZ IZMEĐU POTREBA I DOSTUPNE PODRŠKE

Čini se da je „povratak na normalno“ donio olakšanje, no da nije bilo vremena da se proradi iskustvo, pronađu resursi koje će ojačati i donijeti pozitivne promjene. Nažalost, bez vanjske podrške,

ne možemo očekivati da će obitelji same moći ostvariti promjenu.



Podrška za sudionike znači „*pomoć u savladavanju prepreka koje sami ne možemo*“; „*konstruktivno rješavanje problema*“. Kada su potrebe povećane i kada postane teško osloniti se isključivo na vlastite resurse, a to je svakako otežano u vremenima krize, podrška daje oslonac obiteljima.

U ovoj fazi je primjetan jaz između potreba i dostupne podrške, te ćemo na ovom mjestu sažeti potrebe roditelja koje se iz dosadašnjeg pregleda rezultata već se mogu iščitati. Potrebe obitelji dovest ćemo u odnos s percipiranom podrškom koju su primile obitelji.

PANDEMIJA

- Kod samohranih roditelja se posebno ističe konkretna **pomoć u kućanstvu ili aspektima brige o djetetu** – pričuvati / poigrati se s djetetom, dati instrukcije, kako bi se rasteretilo roditelje. Ističe se i međusobno razumijevanje i **podrška od strane drugih roditelja u istoj situaciji**.
- Velika je **potreba za stručnim informacijama** vezanih uz vještine i znanja o roditeljskim kompetencijama. Ističu da je moguće doći do

informacija, no da često nisu neadekvatne: Roditelji manje djece žale se na kontradiktorne i nestručne informacije vezane uz njegu i razvoj beba; dok roditelji starije djece teško nalaze konkretne savjete: npr. kako razgovarati s djecom o osjetljivim i teškim temama; kao i podršku oko razumijevanja granica utjecaja roditeljstva.

- Obitelji koje su nižeg imovinskog statusa prvenstveno trebaju **financijsku podršku**, a ističu percipiranu nepravdu socijalne službe tj. neadekvatnu pomoć i netransparentne odluke.
- **Pomoć kod učenja, kako učiti ali i savladavanje gradiva propuštenog za vrijeme online nastave**. Ta potreba nije adekvatno zadovoljena, postoji osjećaj da su obitelji prepuštene sami sebi i da je jedino rješenje plaćanje instrukcija.
- Većina djece naših ispitanih obitelji nije imala većih poteškoća u socijalizaciji. Tome su doprinijele i same obitelji, stvarajući prilike za socijalizaciju i za vrijeme najstrožih mjera s drugim odabranim obiteljima ili susjedima i rodbinom. Ipak, dio djece je povučeniije, te im je nakon izolacije bilo teže uklopiti se među svoje vršnjake. Ističe se **potreba za podrškom od strane škole ili zajednice** koja je percipirano izostala; primjerice organizacija druženja / podrška u upoznavanju vršnjaka nakon povratka u školu, podrška u snalaženju u socijalnim vještinama.

Uloga udruga, posebno kod ispitanica u Petrinji i korisnica Ambidekster je prepoznata, i to najviše u području ublažavanja psiholoških reakcija na krizu.

Zaključno možemo reći da je u velikom broju slučajeva neformalna podrška (od strane susjedstva, rodbine, prijatelja) bila vidljivija, prihvaćenija i percipirana na pozitivan način, dok je formalna podrška od strane institucija percipirana kao manje adekvatna i na negativniji način.

POTRES

Psihološke reakcije koje se javljaju u mjesecima, u nekim slučajevima i više od godine dana nakon zadnjeg većeg potresa, upućuju na to da postoji **potreba za psihološkom podrškom, razgovorom, pomoći oko strategija suočavanja** (načini prepuštanja kontrole, suočavanje s triggerima na potres) te da podrška nije bila tražena ili nije bila adekvatna. Iako opseg istraživanja ne daje potpun odgovor, možemo pretpostaviti da se radi i o jednom i o drugom: S jedne strane, roditelji su skloniji tražiti pomoć kada se radi o njihovoj djeci. S druge strane, manji broj roditelja – oni čija djeca su imala stresniju reakciju na potres – smatraju da nisu dobili adekvatnu podršku od strane institucija, tj. stručnih suradnika u školi kada su je tražili.

U manjoj mjeri se ističe **potreba za financijskom podrškom** kod materijalne štete nastale nakon potresa, u našem uzorku većina sudionica nije doživjela značajnije štete odnosno štete koje nisu mogli sami sanirati. Ipak, neke sudionice spominju

veliku **potrebu za bržom i adekvatnijom reakcijom saniranja štete od strane lokalnih vlasti**, kao što se može detaljnije vidjeti u izvještaju Udruge IKS (Marić, 2022).

5.6. FAZA REKONSTRUKCIJE

„U fazi rekonstrukcije „dolazi do ponovne aktivacije pojedinaca i zajednica, koji preuzimaju odgovornost za ponovnu gradnju, ali ovaj puta na zreliji, staloženiji i promišljeniji način nego u fazi herojstva, koju ipak obilježava određena razina negiranja. Proces tugovanja se nastavlja i mogući su emocionalni padovi, ali su oni prolazni i ne narušavaju funkcioniranje u mjeri u kojoj to čine u ranijim fazama. S obzirom na različite razine djelovanja aktualne zdravstvene krize, u ovoj fazi suočit ćemo se i s posljedicama duboke financijske nestabilnosti, povećane potrebe za podrškom mentalnom zdravlju i njenim posljedicama na zaštitu ranjivih skupina od nasilja.“ (Buljan Flander, 2020, str. 34)

S obzirom da pandemija i kriza i dalje traje i da je izostala dublja prorada iskustava, pretpostavljamo da je većina obitelji koje je kriza najviše emocionalno pogodila i dalje u fazi gubitka iluzija. Zato je važna faza rekonstrukcije u kojoj ćemo se usmjeriti na moguće odgovore na potrebe obitelji.

Odgovori na potrebe daju se iščitati iz odgovora sudionica, a neke sudionice su i same davale konkretne prijedloge. Dio odgovora je kompleksan i zahtjeva promjenu sustava, primjerice

kurikuluma, a dio je moguć uz manji angažman zajednice. Mogu se svrstati u sljedeće skupine:

- **Financijska sigurnost**

Zasigurno s produblivanjem krize možemo očekivati još veći naglasak na financijsku nestabilnost obitelji te će biti potrebno zagovarati mjere koje olakšavaju svakodnevno funkcioniranje obitelji. Percipirana nepravda Centra za socijalnu skrb (od strane obitelji koje primaju financijsku pomoć), kao i teškoće s reguliranjem alimentacije kod samohranih roditelja, ukazuju na to da je potrebno pratiti sustav i ukazivati na probleme i moguća rješenja.

- **Aktivnosti za najmlađe u petrinjskom kraju**

Skupina obitelji ispitana od strane udruge IKS Petrinje ukazala je na jednu specifičnost, a to je nedostatak organiziranih aktivnosti za djece vrtičke dobi u tom kraju. Djeca koja su znatijeljnija, pokazuju interes za nekim hobijima, nemaju mnogo mogućnosti za organizirane aktivnosti.

- **Naglasak na prevenciju u školama i (još) veću uključenost stručnih suradnika**

Uloga psihologa i drugih stručnih suradnika u školi, većinom se ne kritizira i shvaća se njezina važnost. Naglašena je potreba za većim brojem kadra (neke škole nemaju psihologa) i većom usmjerenosti na prevenciju. Kod roditelja vlada percepcija kako se stručni suradnici uglavnom bave rješenjima već nastalih problema, a u manjoj mjeri prevencijom.

„Možda je psihologica u školi trebala organizirati jednom tjedno razgovor sa svim učenicima da vidimo kako se svi drže.“

„Oni reagiraju tek kada netko nešto prijavi. Trebali bi češće doći u razred pa razgovarati s njih par što se događa.“

Konkretni prijedlozi su sljedeći: radionice na teme kojima se radi na prevenciji bullyinga; periodično upoznavanje i/ili testiranje učenika s ciljem boljeg predviđanja razvoja anksioznosti i depresije; stvaranje prilika za koheziju među učenicima nakon povratka u školu; edukacija učitelja u aspektima koji mogu doprinijeti većoj koheziji i boljim odnosima s učenicima.

- **Veća usmjerenost na razvoj i podršku socijalnim vještinama**

„Kada su nas profesori i pitali kako smo to je više bilo tako da netko kaže dobro smo nego što ih je zapravo zanimalo i što se nije pričalo o tome.“

Jaz između naučenog za vrijeme *online* škole i zahtjeva nakon povratka u redovnu školu samo je pojačao fokus škole na savladavanje znanja. Međutim, škola je mnogo više od toga: prilika za razvoj socijalnih vještina, prilika za stvaranje osjećaja pripadanja zajednici i učenja kako doprinisiti zajednici. Izostajanje podrške u tim segmentima uz istovremeni porast socijalne anksioznosti kod djece jača potrebu za angažmanom škole i zajednice. Neke ideje za rješavanje koje roditelji navode uključuju promjenu kurikuluma (olakšavanje zahtjeva školskog gradiva; naglasak na učenju vještina vs.

činjenica); veću uključenost učitelja i profesora, posebno razrednika u stvaranje odnosa s razredom; stvaranje prilika u školi i zajednici za druženje prema interesima učenika (usmjeravanje na besplatne izvanškolske aktivnosti koje jačaju socijalne vještine).

Po pitanju ovog zadnjeg segmenta - stvaranje prilika u školi i zajednici za druženje - zanimljiv je prijedlog jedne sudionice koji se odnosi na otvaranje kvartovskih mjesta za popodnevno druženje školaraca, u kojima bi aktivnosti ponajprije bile usmjerene na druženje, npr. tematske večeri i slušanje glazbe. Roditelji školaraca, prvenstveno djece koja pohađaju osnovnu školu a prestara su za dnevni boravak, pozdravljaju ovu ideju te ističu kako su u toj dobi djeca još premala da bi popodne bila prepuštena su sama sebi.

Stvaranje mreže djece koja si međusobno pruža podršku - npr. starijih učenika koji služe kao mentori mlađim učenicima koji su pod većim rizikom od bullyinga ili socijalne anksioznosti - moguć je odgovor na ove potrebe obitelji.

- **Sustavna podrška ranom roditeljstvu**

„...porod da sam imala neku radionicu, da sam znala neke stvari o porodu“.

Za vrijeme trudnoće i prve godine bebinog života velika je dostupnost neformalne podrške, no pristup stručnim informacijama je otežan. Prepoznamo dva smjera u kojem treba tražiti rješenja: veća dostupnost stručnih informacija, ali i

rad na većem povjerenju informacija koje dolaze od stručnjaka.

„...jedna ciganka, romkinja, i ona je nešto govorila toj sestri a sestra se dere na nju pričaj hrvatski, a ja sam na nju poludila jer svi ju razumijemo.“

Dodatno, trudnice i roditelje nisu dovoljno informirane o svojim pravima. Također bi trebalo istražiti moguća kršenja prava u rodilištu na koja su ukazale sudionice ovog istraživanja, tj. diskriminaciju roditelja na temelju etničke pripadnosti od strane bolničkog osoblja.

- **Razvoj roditeljskih kompetencija i roditeljskog samopouzdanja**

Iako postoje dostupni materijali (online edukacije, knjige, članci) o roditeljstvu, velik broj roditelja i dalje osjeća potrebu za daljnjim razvojem u tom području. Čini se da edukativni materijali nisu dovoljni – mnogo više podrške pružaju susreti s drugim roditeljima, mogućnost rasprave i produblivanja dostupnih informacija, a sve u cilju povećanja samopouzdanja. Vezano uz edukacije, traže se konkretni savjeti oko komunikacije s djecom te prenošenja teških i osjetljivih tema (rat, kriza, diskriminacija) djeci sukladno njihovoj dobi.

- **Podrška samohranim roditeljima**

„Ajmo mi biti proaktivni, ajmo mi organizirati roštiljadu, nek se klinici druže, ne moraju biti iz istog kvarta.“

Samohrani roditelji ističu potrebu za druženjem, emocionalnom podrškom od strane drugih u istoj

situaciji te pomoći kod brige za dijete i kod kućanskih poslova. Grupe podrške samohranim roditeljima ističu se kao jedno od rješenja.

- **Pomoć u učenju i podrška prilikom savladavanja školskog gradiva**

Ovo istraživanje neposredno je ukazalo je velike rupe u znanju koje su proizašle iz škole na daljinu, a posredno je otvorilo kompleksnu temu koja zadire u mnoga područja i nadilazi opsege istraživanja: školski kurikulum; previsoka očekivanja o školskom uspjehu od strane roditelja; pretjeranu uključenost roditelja u školske obaveze;

ovisnost učenika o instrukcijama koje stvaraju dodatno financijsko opterećenje.

Jedan od mogućih odgovora je stvaranje mreže podrške unutar uže zajednice (škole, kvarta) koja pruža besplatne instrukcije. Daljnja rješenja morala bi uključivati edukaciju i veću osviještenost roditelja o tome kako podržati dijete u samostalnom učenju; učenje djece vještinama samostalnog učenja; zagovaranje promjena školskog sustava.

6. ZAKLJUČAK

6.1. JESMO LI IZ KRIZE IZAŠLI PAMETNIJI I ZRELIJI?

„Sad smo nekako brzo svi zaboravili na to ali sigurno da su neke posljedice možda ne možemo prepoznati sami.“

Jedna od tema u mapiranju potreba bila je potencijalna promjena u odnosima, socijalizaciji djece ili obiteljskoj dinamici, koja se dogodila kao posljedica doživljene krize.

Samo manji dio obitelji naglašava pozitivne promjene, npr. da je za vrijeme lockdowna imalo više vremena za obitelj te da su se potrudili zadržati te aktivnosti i nakon prestanka lockdowna: *„Trudimo se zajedno jesti bar jedan obrok, odigrati zajedno neku društvenu igru, pogledati neki film, crtić, uglavnom nešto zajednički odraditi, to je otkada smo imali puno zajedničkog vremena skupa, pa sada to nastojimo održati.“*

Negativne promjene nismo uočili, odnosno većina sudionica ih nije osvijestila i jasno izrekla. One se odnose samo na privremene češće sukobe za vrijeme lockdowna, što je očekivano kada je stres pojačan, a članovi obitelji su cijeli dan usmjereni jedni na druge. Ipak, ovo istraživanje otkrilo je velik broj stresora za vrijeme pandemije i potresa, koji su barem privremeno utjecali na obiteljsku dinamiku. Također, iako je deklarativno većina sudionica naglašavala kako se samo vratila u

„normalno“, barem kod dijela obitelji primjećujemo posljedice krize odnosno pojačane potrebe uslijed krize.

Postavlja se pitanje jesu li naše obitelji mogle naučiti više u krizi, tj. jesu li mogle osvijestiti i mijenjati neke obrasce? I ako jesu, zašto se to, barem na deklarativnoj razini, nije dogodilo?

Dio odgovora vidimo u tome da su u istraživanje uključene obitelji sa zdravim odnosima, u kojima se i inače posvećuje vrijeme jedni drugima. Primjerice, neki navode da u tipičnom danu kartaju, igraju društvene igre, veći dio njih navodi redovne odlaske u prirodu s djecom. Također je moguće da obitelji koje su bile izložene većim stresorima za vrijeme pandemije i/ili potresa, nisu imale prilike niti resursa za samorefleksiju i učenje, već su sve svoje resurse usmjerile na *„preživljavanje kaosa“* i jedva su dočekale kraj razdoblja koje im je predstavljalo najveći stres.

Posljedice se uočavaju tek sada, a odgovornost da ih uočimo i pružimo podršku je na svima nama – užoj i široj zajednici, susjedima, stručnjacima.

6.2. SPECIFIČNOSTI LOKALNIH SREDINA

Istraživanje je prije svega akcijsko i eksplorativno, te je uzorak u svakoj od 3 ispitane lokalne sredine specifičan i prema tome daje ponešto drugačije rezultate.

Obitelji iz Petrinje i okolice su mlađe: roditelji su pretežno ispod 30 godina te imaju bebe i djecu vrtićke dobi. Pandemija nije znatno izmijenila njihovu rutinu i uobičajeni odlasci u prirodu s djecom bili su od velike pomoći za vrijeme lockdowna. Ispitane obitelji usredotočavaju se na potres, no većina nije doživjela potres kao traumatsko iskustvo niti je pretrpjela značajnije materijalne štete.

Ističe se potreba za podrškom ranom roditeljstvu i veće mogućnosti za poticanje djece vrtićke dobi.

Podrška, osim od strane prijatelja i rodbine, dolazi od lokalnih udruga koje su izrazito pozitivno percipirane. Dio sudionica su se uključile u pomoć drugima nakon potresa što im je pomoglo suočiti se s vlastitim stresom.

Udruga Ambidekster ispitala je svoje korisnice, koje su djelomično ispodprosječnih primanja i korisnice socijalne pomoći, a velikim dijelom su samohrani roditelji.

Samohrani roditelji školaraca dali su nam uvid u to kako je teže biti roditelj u situaciji kada ne možemo podijeliti odgovornosti i brige s drugom odraslom osobom; a još teže biti roditelj kada uslijed pandemije dolaze veći financijski problemi i veća uključenost u školske obaveze djece. Samohranim roditeljima potrebna je financijska, emocionalna i organizacijska pomoć.

Obitelji pod pojačanim rizikom od socijalne isključenosti dijele slične poglede na roditeljstvo – primjerice, ističu slične vještine koje su važne roditeljima – opterećeni su financijama i nedostupnošću osnovnih životnih potreba (priključak struje, tablet za školu na daljinu) i

uslijed toga nemaju kapaciteta osvijestiti i baviti se drugim problemima.

Obitelji ispitane od Udruge EMA djelomično su iznadprosječnih primanja, pretežito oko 40-45 godina starosti te imaju djecu školarece koja pohađaju većinom osnovnu školu.

Usmjereni su najviše na stres koji im je prouzročio rad od doma uz istovremenu nastavu na daljinu, a djelomično imaju i kapaciteta sagledati svoje iskustvo u širem kontekstu, npr. progovoriti o drugoj djeci i uzrocima problema s kojima se djeca suočavaju.

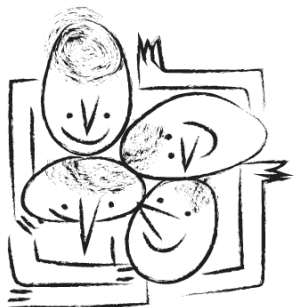
Aktivno traže informacije o roditeljstvu, nedostaje im u nekoj mjeri roditeljskog samopouzdanja.

Pokazuju najviše potrebe za rješavanjem dječjeg stresa koji je uzrokovan zahtjevima nastave i smanjenom mogućnosti socijalizacije u formativnim godinama.

6.3. KAKO ODGOVORITI NA POTREBE OBITELJI? IMPLIKACIJE ZA DALJNJE AKCIJE

Ovo istraživanje daje temelj za zagovaranje promjena u velikom broju područja povezanih s obitelji, a najjasnije se vidi potreba za promjenom u školskom sustavu i sve veća potreba za financijskom podrškom obiteljima. Također pruža ideje za kreiranje manjih akcija podrške i edukacija usmjerenih obiteljima. Zaključno ćemo pobrojati ideje za akcije, u nadi da će poslužiti kao poticaj za mobilizaciju i poticanje solidarnosti ne samo na projektu „Umreženi u krizi“, već i šire, kroz

aktivnosti organizacija civilnog društva i u različitim zajednicama, od susjedstva, škole, sportskih klubova i dr.



razvijene i/ili koji su pod većim rizikom od bullyinga

- ✓ **Grupe podrške i poticanje umrežavanja samohranih roditelja**
- ✓ **Poticanje volontiranja i angažmana u zajednici kao strategije nošenja s vlastitim stresom i strahovima**
- ✓ **Kreiranje većeg broja sadržaja za djecu vrtićke dobi u Petrinji i okolici**
- ✓ **Grupe podrške roditeljstvu usmjerene na razvoj roditeljskih kompetencija i povećanje roditeljskog samopouzdanja**
- ✓ **Grupe podrške stručnim suradnicima u školama, supervizija**

✓ **Edukacije usmjerene na razvoj roditeljskih kompetencija i osvještavanje prava roditelja:**

- Kako pričati s djecom o teškim temama poput rata, nepravde i diskriminacije, prirodnih katastrofa
- Kako pomoći djeci da razumiju negativne emocije (strah, anksioznost)
- Kako poticati razvoj samostalnosti i odgovornosti kod djece
- Kako učiti djecu „kako učiti“
- Osvještavanje prava trudnica i roditelja
- Diseminacija stručnih informacija o njezi, rastu i razvoju beba u prvoj godini dana

✓ **Kreiranje mreže podrške u užoj lokalnoj zajednici za pomoć učenicima:**

- Besplatne instrukcije od strane susjeda, drugih roditelja, starijih učenika
- Povezivanje učenika koji imaju razvijene socijalne vještine s onima koji imaju manje

7. LITERATURA

1. Buljan Flander, G. (2020). Psihološko značenje pandemije COVID-19 i put prema oporavku. U: Buljan Flander, G. i Bogdan, A. (ur.), *Povezani - Telefonsko i e-savjetovanje u suočavanju s pandemijom COVID-19 i njezinim posljedicama* (19-40). Hrvatska psihološka komora.
2. Marić, M. (2022). *Što Baniji treba?* Izvješće o rezultatima kvalitativne analize podataka prikupljenih tijekom ožujka i travnja 2022. godine mapiranjem potreba stanovnika potresom pogođenog područja u okviru provedbe projekta Mreža solidarnosti - mreža nade. Preuzeto sa stranica: https://udrugaiks.hr/wp-content/uploads/2022/06/Sto-Baniji-treba_-1.pdf
3. Ristić Dedić, Z. i Jokić, B. (2021.) *Privatne instrukcije u Republici Hrvatskoj: Biznis iz sjene kojeg pandemija nije ugrozila*. Sažet prikaz dijela rezultata istraživanja u sklopu projekta „Nacionalno praćenje učinaka pandemije i potresa na sustav odgoja i obrazovanja RH“. Preuzeto sa stranica: <https://drive.google.com/file/d/14YWHorC1ZF-Tn9DeI96GLkLWZcKbIFRw/view>
4. Ristić Dedić, Z. i Jokić, B. (2021.) *Nacionalno praćenje učinaka pandemije i potresa na sustav odgoja i obrazovanja RH – Preliminarni rezultati*. Sažet prikaz dijela rezultata istraživanja u sklopu projekta „Nacionalno praćenje učinaka pandemije i potresa na sustav odgoja i obrazovanja RH“. Preuzeto sa stranica: <https://api.hrt.hr/media/8e/5b/prezentacija-nacionalno-pracenje-ucinaka-pandemije-na-obrazovni-sustav-idiz-za-medije-final-20210825122339.pdf>