**Šta se menja u životu porodice tokom pandemije?**

Porodica ima svoje navike, rutine i obrasce uobičajenog funkcionisanja, akoji su u situaciji pandemije i izolacije narušeni. Stoga su porodice suočene sa zahtevom da se prilagode novim i drugačijim uslovima, kao i da uspostavedrugačiji ritam života nego što je to predhodno bio slučaj. To je samo po sebi veoma zahtevno.

Porodica, jeste jedan od najvažnijih, ali nije jedini domen funkcionisanja pojedinaca. Svaki pojedinac, kako roditelj, tako i dete, imaju više oblasti života u kojima su uobičajeno funkcionisali u kojima su postizali uspehe koji su za njih važni. Roditelji su angažovani na više različitih oblasti: na poslu, u medjuljudskim odnosima sa mrežom saradnika, prijatelja i šire porodice. Deca su uključena u vršnjačku zajednicu sa kojima zajedno uče i otkrivaju nove oblasti znanja, a razvojna psihologija često naglašava baš značaj vršnjačkog učenjai razmene sa vršnjacima kao važan i razvojno podsticajan faktor.

Okolnosti se sada menjaju za sve.Manje je aktivnosti u spoljašnjoj sredini, dok se aktivnosti usmereni na porodično funkcionisanje proširuju. To samo po sebi utiče na menjanje dinamike porodičnog funkcionisanja: mnogo je više međusobnih interakcija među članovima.

Promena postojećih obrazaca funkcionisanja porodice svakako da utiče na javljanje nekih perioda koji su izazovni kako za roditelje, tako i za decu: ono što smo do sada radili više nije moguće, a dok ne iznađemo neke dobre načine na koje ćemo osmisliti zajedničko vreme postojaće neka upitanost o tome šta bismo i kako mogli da radimo zajedno,a da vreme provodimo konstruktivno.

Treba imati u vidu da se uloga roditelja usložnjava: često deca predškolskog uzrasta nemaju razumevanja za to da roditelji rade od kuće. Porodice sa školskom decom takođe imaju dodatnih obaveza jer najčešće deci nije dovoljno da samo vide školsko gradivo na TV programu. Potebna su i mnoga pojašnjavanja gradiva, pa je uloga roditelja proširena i na taj način. Ujedno mnogi roditelji i dalje rade, pa treba da odgovore i na zahteve posla.

Zbog toga na pojačanu interakciju među članovima porodice ne možemo gledati samo kao na pozitivnu, već treba imati u vidu i otežavajuće okolnosti.

Puno je zastražujućih poruka koja dolazi spolja i utiču sa porodicuiako ih nije moguće kontrolisati. Možda je najprimetniji strah od zaraze na koji ukazuju mediji i koji je prisutan pri svakom izlasku napolje i uspostavljanju kontakata sa drugim osobama, bez obzira da li zbog posla ili nabavke. Takođe, treba imati u vidu i brigu za ostale članove porodice, ukoliko su oni treće životne dobi, ili ukoliko je neko od članova porodice zdravstveno vulnerabilniji. Zadatak odraslih članova porodice je da izađu na kraj sa tenzijom koju donosi situacija pandemije, da je amortizuju i da u odnosu sa decom budu prirodni i opušteni.To je još jedan dodatni zahtev koji se postavlja pred roditelje, kojima nije lako.

U komunikaciji psihologa sa porodicama često se roditelji postavljaju pitanje da li sa decom da pričaju o virusu. Argumenti da ne pričaju odnose se na to da ne žele decu da izlažu dodatnom stresu. Moje je mišljenje da je važno sa decom komunicirati o tome šta se dešava i razjasniti im novonastale okolnosti. Činjenice svakako treba približiti dečijim mogućnostima poimanja cele situacije. Svakako je bolje da deca od nas saznaju šta se dešava nego da njihovi zaključci budu rezultat nedovoljnih i nepotpunih informacija koje nadopunjuju maštom i čine ih još strašnijih. Deca svakako primećuju promenu u ponašanju odraslih, pa im je potrebno i objašnjenje zašto mama ili tata deluju uplašeno.

Važna preporuka za roditelje je da ukoliko rade od kuće i ceo dan provode zajedno sa decom, uspostave ritam dana jer je to za decu važno kako bi mogli da anticipirajudogađaje. Na taj način deca mogu da imaju orijentire kako se dan odvijai šta mogu da očekuju u sledećem vremenskom periodu.

Jedna od dobrih stvari u okolnostima sa pandemijom je što roditelji u mnogo većoj meri nego što je do sada bilo slučaj, imaju vremena za zajedničku igru sa svojom decom. Puno je više energije koje članovi porodice sad mogu da usmere jedni ka drugima i važno je da svaki član porodice može da ,,osluškuje’’ porodičnu atmosferui otkrije šta je to što je čini prijatnom. Otvara se prostor za nove istraživačke aktivnosti sa decom i međusobnu komunikaciju i razmene za koju do sada nije bilo vremena ili mogućnosti. To je možda najbolji put da otkrijemo nove načine komunikacije i neka nova dečija interesovanja.

Psiholog Dejan Videnović