**POVODOM MEĐUNARODNOG DANA OBITELJI**

**SNAGA OBITELJI U VREMENU IZAZOVA**

Nikolina Herceg Beljak

DV Izvor, Samobor

UVOD

Od kad je svijeta i vijeka, od tad je i obitelji. Shvaćanje obitelji mijenjalo se kroz stoljeća ovisno o razvoju društva, ali i samog čovjeka. Ipak, obitelj je oduvijek bila temeljna društvena jedinica – mjesto pripadanja, odrastanja, podrške, skrbi i ljubavi. Veza koja povezuje članove obitelji može biti krvna, bračna, ideološka, emocionalna, ekonomska… ali ono što je čini stvarno živom i postojanom jest zajedništvo. Od plemenskih zajednica i velikih patrijarhalnih kućanstava, preko nuklearne obitelji do suvremenih oblika suživota – obitelj je uvijek bila i ostala sidro u burnim morima života.

Danas, u vrijeme kada su definicije obitelji fleksibilnije nego ikad, važno je priznati i poštovati različitosti – samohrane roditelje, posvojitelje, istospolne partnere, složene i proširene obitelji, prijatelje koji dijele životni prostor… Svaka od tih zajednica zaslužuje naziv „obitelj“ ako je ispunjena brigom, povjerenjem i međusobnom podrškom.

U znanstvenim okvirima, obitelj se sve češće promatra kao dinamičan sustav odnosa – mreža međusobnih utjecaja između članova u stalnoj interakciji, koja oblikuje, osnažuje i mijenja svakog pojedinca, ali i cjelinu. No što se dogodi kada taj sustav zatrese kriza?

OTPORNOST OBITELJI

Mnogo je lakše obitelji funkcionirati u svakodnevici kada su izazovi predvidivi – rutina, škola, posao, kućanski poslovi. No život često ne bira vrijeme ni način – bolest, gubitak posla, razvod, dijete s teškoćama u razvoju, migracija, pandemija ili prirodna nepogoda… sve to može iznenada prekinuti svakodnevni kolosijek i baciti obitelj s tračnica.

Tada se postavlja ključno pitanje: što čini obitelj otpornom? Zašto se neke obitelji uspješno prilagode i čak ojačaju nakon krize, dok se druge teško oporavljaju ili raspadnu?

Odgovor leži u konceptu obiteljske otpornosti – sposobnosti obitelji da se suoči s izazovima, reorganizira, održi emocionalnu povezanost i pronađe novu ravnotežu. Obitelj nije jaka zato što nikada ne pada, već zato što se zajedno diže. Prema Heridiana i Sandoyo (2017.) baš svaka obitelj ima sposobnost oduprijeti se vanjskim nepovoljnim uvjetima, a koliko će to biti uspješno ovisi o mnogim faktorima no najčešće spominjani su tzv. zaštitni faktori tj čimbenici koji čine obitelj više ili manje otpornom. Mnogi autori spominju razne zaštitne faktore, neki od njih ovise i o kulturi, vjeri i sredini u kojoj obitelj živi i u raznim životnim fazama- pridajemo im različit značaj.

Prema Walsh (2016.), otpornost obitelji obuhvaća tri temeljna stupa:

1. Vjerovanja i smisao – kako obitelj tumači krizu (kao izazov, kaznu, priliku za rast…)
2. Organizacijska fleksibilnost – sposobnost prilagodbe uloga, zadataka i odnosa
3. Komunikacija – otvoren, iskren, podržavajući dijalog

Kada obitelj ima unutarnje snage – međusobno povjerenje, uvažavanje, dostupne resurse, rituale, osjećaj svrhe i pripadnosti – lakše će prebroditi teškoće. No te snage nisu zadane, one se razvijaju, grade, vježbaju…

SAVJETI ZA JAČANJE OTPORNOSTI OBITELJI U VREMENU KRIZE

1. Održavajte povezanost – njegujte svakodnevne rituale (zajednički obroci, razgovori, igre), osobito u kriznim vremenima. Djeca se osjećaju sigurnije kad znaju da je “mi” i dalje tu.
2. Komunicirajte iskreno i otvoreno – ne izbjegavajte teške teme, ali ih prilagodite dobi djeteta. Djeca osjete nelagodu i šutnju više nego što mislimo.
3. Podijelite odgovornosti – krizu ne smije nositi jedna leđa. Podjela zadataka i međusobna podrška jačaju osjećaj zajedništva i kompetencije.
4. Potražite podršku izvana – terapeut, savjetnik, obiteljski prijatelj, stručnjaci iz vrtića ili škole – podrška nije znak slabosti nego hrabrosti. Nije znak odustajanja već dokaz da ne želite odustati.
5. Naglašavajte snage – podsjetite djecu i sebe na ono što znate, možete i jeste već prebrodili. To je vaš temelj.
6. Prihvatite promjene – ponekad tračnice ne vode gdje smo planirali. Ali nove destinacije znaju donijeti neočekivane darove.

Kada je obiteljska dinamika narušena , a članovi obitelji ne mogu sami doći do rješenja I balansa, uvijek se dobro nekome obratiti tko vas može usmjeriti. Ponavljam, traženje pomoći nije znak slabosti, nije znak odustajanja. Upravo suprotno! To je znak da ne odustajete I da ste spremni poduzeti sve da bi ojačali sebe I svoju obitelj. Usmjeriti vas I dati vam podršku može I prijatelj I članovi stručnog tima škole ili vrtića, ali u nastavku donosim nekoliko korisnih adresa na koje se možete obratiti u krizi.

**Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba**

Specijalizirani za psihološku pomoć djeci, mladima i obiteljima u kriznim situacijama.

Web: [https://www.poliklinika-djeca.hr](https://www.poliklinika-djeca.hr/)

Besplatna e-savjetovanja i korisni članci

**Obiteljski centar Samobor**

U svakoj županiji postoji Obiteljski centar koji nudi savjetovanje i podršku za obitelji, bračne parove, roditelje i djecu. U Samoboru se prostorije OC nalaze u Zagorskoj ulici 1.

Telefon: 01/3695 973

Napomena: Usluge su besplatne.

**Hrabri telefon**

Savjetovanje za roditelje, djecu i stručnjake – putem telefona, e-maila i chat savjetovališta.

Web: [https://www.hrabritelefon.hr](https://www.hrabritelefon.hr/)

Linija za roditelje: 0800 0800 (besplatno i anonimno)

E-savjetovanje: [savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr)

**Plavi telefon**

Udruga koja pruža psihološku pomoć djeci, mladima i obiteljima.

Web: [https://plavi-telefon.hr](https://plavi-telefon.hr/)

Telefon povjerenja: 01 48 33 888

Online savjetovanje putem web stranice

**Udruga roditelja “Korak po korak”**

Podrška roditeljstvu, osobito u ranoj dobi i u kriznim situacijama.

Web: [https://www.korakpokorak.hr](https://www.korakpokorak.hr/)

**Udruga “Roda – roditelji u akciji”**

Informiranje i podrška roditeljima kroz sve faze roditeljstva, uključujući pravnu i emocionalnu podršku.

Web: [https://www.roda.hr](https://www.roda.hr/)

**Lumos – svjetlo podrške**

Profesionalna podrška kroz različite oblike savjetovanja, prilagođene potrebama djece, adolescenata i roditelja. Nalazi se na adresi Sesvetska cesta 3, Sesvete

Web: <https://www.lumosfera.hr/>

Tel: +385 99 836 9387

e-mail: [info@lumosfera.hr](mailto:info@lumosfera.hr)

**Obiteljski centar Bokun Neba (OCBN)**

Online platforma za podršku velikim i malim obiteljima koje žele izgraditi snažnu obitelj utemeljenu na kršćanskim načelima, te rješiti bračne i roditeljske probleme s kojima su suočeni.

Web: <https://bokun-neba.com/>

e-mail: [bokun@bokun-neba.com](mailto:bokun@bokun-neba.com)

ZAKLJUČAK

Povodom Dana obitelji slavimo različitost, snagu i ljepotu obiteljskih veza. Učimo priznati da savršene obitelji ne postoje – postoje one koje se trude, koje griješe i koje rastu. I baš u toj nesavršenosti skriva se otpornost: sposobnost da budemo zajedno, čak i kad nas život testira, i da jedno drugome budemo luka – ne zato što oluja koja nas je snašla nije jaka, nego zato što vjerujemo da ćemo zajedno pronaći mir.

Obitelj nije ono što imamo, nego ono što svakodnevno stvaramo

**LITERATURA**

Hadfield, K., Ungar M. (2018) Family resilience: Emerging trends in theory and practice, Journal of Family Social Work, 21:2, 81-84, DOI: 10.1080/10522158.2018.1424426

Henry C. S., Sheffield Morris A., Harrist A. W. (2015) Family Resilience: Moving into the Third Wave Family Relations 64: 22–43 DOI:10.1111/fare.12106

Herdiana, I., Handoyo, S.(2018) Family Resilience: A Conceptual Rewiev. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 133, 42-48

*Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.*Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 11. 10. 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=44557>

Masten, A. S. and Monn, A. R (2015) Child and Family Resilience: A Call for Integrated Science, Practice, and Professional Training. Family Relations 64, 5 – 21, DOI:10.1111/fare.12103

Mirosavljević, A., Ćosić, A. (2020) Otpornost obitelji djece s problemima u ponašanju i intervencije koje ju potiču − doživljaj stručnjaka u sustavu socijalne skrbi. Rev. soc. polit., god. 28, br. 1, str. 95-113, DOI: 10.3935/rsp.v28i1.1714

Odgojno savjetovalište Centar za rehabilitaciju ERF-a, Otpornost obitelji. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/06/Otpornost-obitelji.pdf

Schiraldi, G. R. The resiliance workbook. 2017. New Harbinger Publications, Inc.

Wagner Jakab, A. (2008) Obitelj - sustav dinamičnih odnosa u interakciji. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 2008, Vol 44, br. 2, str. 119-128

Walsh, F. (2003) .Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. Family Process, Vol. 42, No. I

Walsh, F. (2016) Strengthening Family Resilience - third edition. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.