



R.2.4 :

## Pregled vrzeli v obstoječih programih v podporo staršem

Smart Parenting Erasmus+ Project/Sporazum o dodelitvi sredstev: n°2022-1-FR01-KA220-ADU-000087853



Sofinancira  
Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

## Vsebina

Zahvala	3
Uvod	4
Vzorčenje in zbiranje podatkov	5
Francija	7
Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki	7
Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem	8
Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Franciji	8
GRČIJA	12
Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki	12
Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem	13
Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Grčiji	13
ŠPANIJA	17
Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki	17
Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem	18
Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Španiji	18
Slovenija	25
Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki	25
Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem	26
Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Sloveniji	28
Ciper	32
Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki	32
Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem	32
Analiza ugotovitev fokusnih skupin na Cipru	33
Skupne teme in pomisleki v petih državah	38

## Zahvala

Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali v razširjenem partnerstvu in prispevali k zbiranju podatkov za potrebe tega delovnega paketa. Z nami so svoje znanje in izkušnje delili starši z otroki starimi od 0 do 6 let in od 6 do 12 let.

Poročila posameznih držav

Vsaka država, vključena v projekt, je pripravila individualno poročilo.

*Pripravila: Regina Kalodiki, European Knowledge Spot (Grčija)*

Sodelujoči:

- Commune d' Oletta (Francija),
- Institut Corse De Formation Et Recherche En Travail Social (IFRTS – Francija),
- GESEME (Španija),
- Ljudska univerza Lendava (Slovenija),
- Association for the Prevention and Handling Violence in the Family (Ciper).

Objavljeno septembra 2023

## Uvod

V tem dokumentu so zbrani rezultati fokusnih skupin, pridobljeni v projektu Integrativni spletni tečajji starševstva: strategije za vzgojo otrok z obremenjujočimi izkušnjami v otroštvu ("SMART PARENTING"), financiranega iz programa ERASMUS+, partnerstva za sodelovanje (KA220-ADU), in sicer v okviru delovnega področja 2/A.2.2: Ključni elementi psihološke dimenzije analiziranih programov v podporo staršem, identifikacija in rezultati. 2.4 Pregled vrzeli v obstoječih programih v podporo staršem.

V okviru raziskave, na podlagi katere je nastal dokument Pregled vrzeli v obstoječih programih v podporo staršem (R.2.4) so partnerji:

- a) proučili vrzeli in potrebe v obstoječih programih v podporo staršem s poudarkom na podpori staršem ter vplivu (pozitiven in/ali negativen) na starše in
- b) raziskali, katere teme naj bi vseboval učinkoviti program v podporo staršem z vidika staršev.

V maju in juniju 2023 je potekalo 5 fokusnih skupin s skupno 51 udeleženci.

V nadaljevanju pričujočega poročila je opisana metodologija vzorčenja in zbiranja podatkov, nato so predstavljene vrzeli v obstoječih programih v podporo staršem in potrebe po znanju, ki jih imajo starši, opisan je zaznani psihološki vpliv obstoječih programov v podporo staršem in elementi učinkovitega programa v podporo staršem, ki so jih starši navajali tekom fokusne skupe v vsaki od partnerskih držav. Vsaka partnerska organizacija je za potrebe raziskave analizirala še razpravo v fokusni skupini s starši.

Partnerji in države, ki so sodelovali pri organizaciji fokusnih skupin s starši:

- Commune d' Oletta (Francija)
- European Knowledge Spot (EKS): Grčija
- GESEME (Španija)
- Ljudska univerza, Zavod za izobraževanje odraslih in mladine Lendava (Slovenija)
- Association for the Prevention and Handling Violence in the Family (Ciper)

Skupne teme in porajajoči se pomisleki v petih državah pričajo o občutkih, s katerimi so se starši spopadali med sodelovanjem v nacionalnih programih v podporo staršem (zaznani učinek), nam predložijo splošne vrzeli in potrebe, ki jih omenjajo, ko govorijo o nacionalnih programih v podporo staršem, ter izpostavijo njihova pričakovanja glede učinkovitega programa v podporo staršem, vključno z znanjem in veščinami, ki bi jih želeli pridobiti v takem programu.

## Vzorčenje in zbiranje podatkov

### Fokusne skupine

Cilj fokusnih skupin je bil ugotoviti vrzeli v obstoječih programih v podporo v starševstvu in potrebe po znanju in spretnostih, ki so jih izpostavili starši, analizirati učinek obstoječih programov (ali so prispevali k izboljšanju načina starševstva ali h krepitvi odnosa med starši in otroki) in razpravljati o tem, katere teme bi starši vključili v učinkoviti program v podporo staršem.

Profil udeležencev je vključeval starše/skrbnike z otroki v starostni skupini od 0 do 6 let in v starostni skupini od 6 do 12 let.

Fokusne skupine so trajale od 50 minut do 1 ure in 20 minut, vprašanja za starše so bila polstrukturirana, z jasnimi, a odprtim vodilom po temah. Staršem so bila za potrebe razvoja pogovora v fokusni skupini postavljena tri vprašanja:

- Vprašanje 1: Katere organizacije, storitve ali programi v vaši skupnosti so po vašem mnenju najbolj dragoceni in podpirajo vaša prizadevanja pri vzgoji otrok? Kako pogosto uporabljate te vire? Kako so vam bili v pomoč?
- Vprašanje 2: Kdo mi lahko pove, kdaj je imel res dobro izkušnjo s pridobivanjem pomoči v okviru programa ali podporne službe v skupnosti, v kateri živi? Ali menite, da je imel program med tem procesom pozitiven vpliv na vas? Kakšen je bil ta in kaj ste po vašem mnenju v programu pogrešali in bi bilo potrebno izboljšati?

Namen prvega in drugega vprašanja je bil od staršev pridobiti mnenje o aktualnem nacionalnem sistemu podpore staršem, vključno z vrzeli in potrebami, ter oceno ustreznosti in neposrednega vpliva te podpore na njihovo starševsko vlogo (pozitiven ali negativen vpliv).

- Vprašanje 3: Katera znanja bi bila za starše, ki se niso udeležili programa v podporo staršem, najbolj dragocena/koristna v učinkovitem programu v podporo staršem? Katera znanja in veščine bi si v programu želeli pridobiti?

Cilj tretjega vprašanja je bil, da bi si pridobili mnenje staršev o njihovih pričakovanjih in predstavi o tem, kakšen bi bil učinkoviti program v podporo staršem, da bi konzorcij v okviru projekta Smart-Parenting lahko nadaljeval z delom in razvil program v podporo staršem, ki bo temeljil na njihovih potrebah.

Od vseh staršev, ki so sodelovali v fokusnih skupinah, smo pridobili pisno in/ali ustno privolitev in jim zagotovili, da bodo zbrani podatki zaupni in anonimni. Opozorjeni so bili tudi na pravico, da se lahko kadar koli umaknejo iz fokusne skupine, v kateri so sodelovali.

Nekatere fokusne skupine so potekale na platformah za spletna srečanja, druge osebno, vodil pa jih je član projektnega tima, v nekaterih primerih, ko je snemanje pogovorov bilo onemogočeno, pa dva člana projektnega tima. V primerih, ko je potek fokusne skupine bil sneman, so se odgovori staršev po zaključku zapisali, v primeru nedelovanja avdio opreme pa so bili narejeni podrobni zapiski. Prav v tem primeru sta za izvedbo fokusne skupine bila potrebna dva člana projektnega tima, saj je eden vodil potek pogovora, drugi pa je zapisoval odgovore staršev. Vse partnerske organizacije so v okviru postopka kvalitativne obdelave podatkov zagotovile tudi prevode v angleščino.

Podatki o vseh udeležencih so prikazani v preglednici 1.

Tabela 1: Povzetek zbiranja podatkov

Država	Število staršev v fokusni skupini	Razporeditev po spolu <sup>1</sup>		Način zbiranja
		Ženski	Moški	
Francija	13	12	1	Neposredno (fizična prisotnost v fokusni skupini)
Grčija	15	14	1	S pomočjo spletne konferenčne aplikacije
Španija	10	ni opredeljeno	ni opredeljeno	S pomočjo spletne konferenčne aplikacije
Slovenija	9	9	0	Neposredno (fizična prisotnost v fokusni skupini)
Ciper	4	3	1	Neposredno (fizična prisotnost v fokusni skupini)
<b>Skupaj</b>	<b>51</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	

<sup>1</sup> V Španiji člen 43 zakona 4/2023 z dne 28. februarj ureja legitimacijo in določa: Osebe s španskim državljanstvom, starejše od 16 let, lahko zaprosijo za spremembo spola. Osebe, mlajše od 16 let in starejše od 14 let, lahko prošnjo vložijo same ob pomoči svojih zakonitih zastopnikov..

## Francija

### Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki

Odgovori staršev v francoski fokusni skupini so omogočili dragoceni vpogled v starševske izkušnje, pridobljene tekom obiskovanja nacionalnih programov v podporo staršem, ter potrebe, ki jih imajo kot starši in so jih izpostavili med pogovorom. Na splošno se je ugotovila potreba po čustveni podpori in praktičnih nasvetih, saj je bilo poudarjeno, da je starševstvo tako lepo kot tudi zahtevno. Poleg tega so starši poudarili pomen individualne podpore, prilagojene posameznim družinam, ki se srečujejo s specifičnimi izzivi, praktičnih nasvetov staršem in splošnega dobrega počutja v programu v podporo staršem. Izrazili so željo po prilagojenem svetovanju, ki bi obravnavalo njihove specifične izzive in jim pomagalo pri razreševanju posameznih situacij, kot so na primer upravljanje velike družine ali obvladovanje različnih vzgojnih situacij.

Nekateri starši so navajali ovire za sodelovanje v takšnih programih, izpostavili pa so pomanjkanje ozaveščenosti, časovne omejitve in dvom v učinkovitost obstoječih programov.

Na splošno odgovori staršev izpostavljajo pomen oblikovanja takih programov v podporo staršem, ki nudijo široko paleto znanj ter skupinsko in individualno podporo, in sicer od praktičnih nasvetov do čustvene podpore, pri tem pa naj se upoštevajo individualne potrebe staršev v različnih okoliščinah.

Poleg tega se je veliko staršev, ki so sodelovali v fokusni skupini, po rojstvu prvega otroka, srečevalo z dvomom v novo, starševsko vlogo, kar se je odražalo v vprašanju, ali so "dobri" starši pa tudi, ali je njihova skrb za otroka pravilna/primerna. Kot velik izziv je bilo prepoznano tudi usklajevanje osebnega in poklicnega življenja ter družinskih odnosov in zahtev starševstva. Veliko staršev je izrazilo zaskrbljenost zaradi pomanjkanja spanja in stresa, kar bi lahko privedlo do težav pri upravljanju lastnega in družinskega življenja.

Kot velik izziv, s katerim se soočajo starši, je bilo omenjeno tudi spopadanje z zdravstvenimi težavami otrok ter obvladovanje vsakodnevnega stresa v primeru brezposelnosti, za kar bi potrebovali več individualne podpore in strokovnega znanja. Pogosto so starši izpostavili tudi potrebo po razvoju spretnosti zagotavljanja čustvene podpore in pozornosti svojim otrokom. Več staršev je omenilo tudi potrebo, da bi se naučili, kako otroku pomagati, če ima učne težave, kako spodbujati otrokovo samostojnost in kako obvladovati situacije, v katerih njihovi otroci doživljajo zavrnitev s strani vrstnikov. Potrebe pa so se nanašale tudi na vprašanja, povezana s samohranilstvom in izzive staršev, ki imajo več kot enega otroka, zlasti najstnike.

## Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem

Starši cenijo v programih v podporo staršem celoviti pristop, ki vključujejo čustvene, psihološke in praktične vidike starševstva. Tolažbo najdejo v izmenjavi izkušenj z drugimi starši in v svetovanju strokovnjakov, ki razumejo zapletenost starševstva. Potreba po čustveni podpori in praktičnih nasvetih je očitna, saj je starševstvo lahko izjemno zahtevno.

## Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Franciji

### Kontekst

Fokusna skupina s starši je potekala 28. junija v občini Oletta. Občina Oletta je starše k sodelovanju povabila ustno in z objavljenim obvestilom. Informacije o izvedbi fokusne skupine so staršem bile posredovane tudi s pomočjo učiteljev, ki so jim posredovali sporočilo o poteku fokusne skupine. Fokusna skupina je trajala približno 60 minut. V fokusni skupini je sodelovalo trinajst (13) staršev, in sicer 12 žensk in en moški. Vsi starši, ki so sodelovali v fokusni skupini, so zaposleni in so imeli otroke, stare od 6 do 12 let.

### Vsebina fokusne skupine

Na začetku razprave so udeleženci pripovedovali o najbolj nepozabnih ali pomembnih trenutkih, ki so jih kot starši doživeli na svoji poti starševstva. Odgovori so odražali raznolikost in večdimenzionalnost starševske izkušnje. Nepozabni trenutki so segali od veselih in slavnostnih, kot je rojstvo otroka in doseganje njegovih zgodnjih mejnikov, do izzivov in osebne rasti, ki jih prinaša vzgoja otrok. Vsak omenjeni trenutek ima za starše edinstven pomen in prispeva k njihovi razvijajoči se identiteti skrbnikov in vzgojiteljev. Ti trenutki namreč oblikujejo odnos med starši in otrokom ter nadaljnjo življenjsko pot družine.



Analiza odgovorov je pokazala več skupnih tem in spoznanj:

- **Rojstvo in zgodnji mejniki:** Veliko staršev je rojstvo svojega otroka izpostavilo kot nepozaben trenutek. Temu je pogosto sledila vrsta "prvih trenutkov" v otrokovem življenju, kot so prva beseda, prvi koraki in prvi nasmeh. Ti mejniki zaznamujejo pomembne razvojne stopnje in staršem ustvarjajo trajne spomine.
- **Izzivi starševstva:** V nekaterih odgovorih je bil poudarjen pomen premagovanja starševskih izzivov. Eden od staršev je omenil vzpostavitev stabilne rutine za svojih pet otrok kljub težkim okoliščinam. Ta dosežek je razumel kot ključni trenutek na svoji starševski poti, pri čemer je poudaril pomen odpornosti in prilagodljivosti.
- **Šolski mejniki:** Več odgovorov omenja pomembne trenutke, povezane z otrokovim izobraževanjem, na primer otrokov prvi šolski dan ali doseganje mejnikov na njegovi akademski poti. Ti trenutki pogosto simbolizirajo prehod iz obdobja dojenčka v obdobje otroštva in so pomembni tako za starše kot za otroke.
- **Mladostništvo in osebna rast:** Starševstvo ni omejeno le na zgodnja leta, temveč se razteza tudi v mladostništvo in zgodnjo odraslost. Nekateri starši so poudarili pomen tega, da vidijo, kako se njihovi otroci v najstniških letih oblikujejo v edinstvene osebnosti. Ta prehod je ključni del starševske poti in prinaša svojevrstne izzive in tudi nagrade za uspešno starševstvo.
- **Starševska identiteta:** Eden od odzivov se dotika trenutka, ko postaneš starš. Predstavlja globok premik v identiteti posameznika. Starševska vloga namreč poudarja pomen razumevanja otroka, ki je lahko transformativna izkušnja in je odvisna od družbenih norm.

Odgovori so odražali raznolikost in večplastnost starševskih izkušenj. Nepozabni trenutki so se raztezali od veselih in slavnostnih, kot so rojstva in zgodnji mejniki, do izzivov in osebne rasti, ki jih prinaša vzgoja otrok. Vsak omenjeni trenutek ima za starše edinstveni pomen in prispeva k njihovi razvijajoči se identiteti skrbnikov in vzgojiteljev. Ti trenutki oblikujejo odnos med starši in otroki ter potovanje družine skozi življenje.

Starši so nadaljevali razpravo govoreč o največjih težavah in najtežjih trenutkih, ki so jih doživeli na svoji starševski poti. Odgovori so odražali raznolikost in pogosto tudi zahtevnost starševstva. Ti izzivi so zajemali fizične, čustvene in praktične vidike vzgoje otrok. Čeprav gre

nedvomno za izzive, so mnogi starši izrazili tudi občutek odpornosti in odločnosti pri premagovanju izzivov, saj jih pri tem vodi njihova ljubezen in predanost otrokom.

Pri analizi odgovorov je bilo mogoče ugotoviti več skupnih tem in spoznanj, in sicer:

- Pomanjkanje spanja in stres: Veliko staršev kot velik izziv navaja izčrpanost in frustracije, ki jih povzroča pomanjkanje spanja. To lahko povzroči stres in težave pri obvladovanju vsakdanjega življenja.
- Dvom vase in v starševsko vlogo: Nekateri starši izražajo dvom vase, zlasti po rojstvu prvega otroka. Sprašujejo se, ali so dobri starši in ali za otroka skrbijo pravilno.
- Usklajevanje različnih vlog: Ponavljajoča se tema v okviru starševstva je usklajevanje osebnega in poklicnega življenja ter družinskih odnosov in zahtev starševstva. Reorganizacija vsakodnevne rutine pri soočanju s prilagajanjem različnim vidikom življenja, lahko predstavlja velik izziv.
- Zdravstvena vprašanja: Starši omenjajo še en pomemben izziv, in sicer soočanje z zdravstvenimi težavami svojega otroka. To vključuje tako manjše zdravstvene težave kot tudi resnejša zdravstvena stanja.
- Zaposlitev in starševstvo: Eden od staršev je izpostavil težave pri obvladovanju vsakodnevnega stresa, ker je brezposeln, ter izzive pri zagotavljanju čustvene podpore in pozornosti svojim otrokom. Iskanje zaposlitve med opravljanjem skrbniške funkcije je lahko čustveno naporno.
- Avtonomija in zavračanje vrstnikov: Več staršev omenja učne težave svojih otrok, krepitev njihove samostojnosti in izzive, ki jih prinaša obvladovanje situacij, v katerih njihovi otroci doživljajo zavrnitev s strani vrstnikov.
- Varnost in zaščita: Zagotavljanje varnosti in zaščite otrok je temeljna skrb staršev. To vključuje vprašanja, povezana s spanjem, razvojem in vedenjem do potencialno pretirano obremenjujočih članov širše družine.

Zadnji odgovori osvetljujejo, kaj se staršem zdi najbolj dragoceno v programu v podporo staršem. Povzetek ključnih elementov, za katere starši menijo, da bi bili v programu v podporo staršem najbolj koristni:

- Nasveti, s katerimi lahko poenostavijo vsakdanja opravila in uvedejo rutino: Veliko staršev ceni praktične nasvete, ki jim olajšajo vsakodnevne izzive starševstva in naredijo življenje bolj obvladljivo.

- Psihološka podpora, zlasti po porodu: Psihološka podpora po porodu, zlasti za matere, velja za ključno. Čustvena stabilnost in dobro počutje staršev je izjemnega pomena.
- Izmenjava izkušenj in občutek razumevanja: Starši menijo, da je koristno, če govorijo z drugimi starši, si izmenjajo izkušnje in vedo, da so slišani in razumljeni. Pričevanja drugih staršev in medsebojna podpora staršev, ki so v enaki situaciji, lahko krepijo občutek skupnosti.
- Obvladovanje konfliktov in kriz: Starši iščejo napotke, kako obvladovati konflikte in v času krize krmariti v družini. To vključuje strategije za obvladovanje zahtevnega vedenja in čustvenih izbruhov otroka.
- Čustvena in psihološka podpora: Čustvena in psihološka podpora je ponavljajoča se tema. Starši cenijo vire za obvladovanje stresa, iskanje zaposlitve in učenje organizacijskih strategij za obvladovanje velikih družin.
- Poslušanje in svetovanje: Aktivno poslušanje in svetovanje pomenita temelj pomoči staršem pri reševanju njihovih čustvenih in psiholoških potreb.
- Razumevanje otrokovega razvoja: Starši izražajo željo po virih, ki bi jim pomagali razumeti otrokov razvoj, vključno s ključnimi mejniki in odzivanjem nanje. To znanje pomaga pri učinkovitejšem starševstvu.
- Spodbujanje avtonomije in zaupanja pri otrocih: Spodbujanje otrokove samostojnosti in vzpostavljanje zaupanja z otroki je za krepitev zdravih odnosov v družini zelo pomembno.
- Logistična podpora: Nekateri starši, zlasti tisti z dvojčki ali več otroki, iščejo več logistične pomoči, zlasti v prvem letu starševstva.
- Dostop do strokovnega svetovanja: Dostop do nasvetov strokovnjakov, zlasti glede vprašanj o obvladovanju jeze in uvajanju spalne rutine otroka, je za starše dragocen.
- Postavljanje meja in spodbujanje radovednosti: Staršem bi koristilo, če bi se naučili, kako otrokom postavljati meje in hkrati spodbujati njihovo radovednost.
- Vključevanje usposobljenih in sočutnih strokovnjakov: Mnogi starši poudarjajo, da je pomembno, da so v program vključeni usposobljeni in sočutni strokovnjaki, zlasti tisti, ki so strokovnjaki na področju razvojne psihologije in lahko zagotovijo toplo in trajno podporo.
- Medsebojna podpora in podpora drugih: Starši cenijo priložnosti, v okviru katerih se povežejo z drugimi starši, ki se srečujejo s podobnimi dvomi in izzivi pri skrbi za otroke in pri njihovi vzgoji. Izmenjava izkušenj je za starše zelo dragocena.

## GRČIJA

### Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki

V Grčiji je večina staršev navedla, da so imeli izkušnje z udeležbo v obstoječih nacionalnih programih v podporo staršem, vendar se je izkazalo, da ta podpora ni bila ustrezna, saj je razdrobljena, neorganizirana, vanjo pa se starši vključujejo na prostovoljni osnovi. Poleg tega so starši poudarili, da je večina programov v podporo staršem svetovalnih in se ponujajo v okviru občine, službe za duševno zdravje ali pa jih zagotavlja šola (program Šola za starše), vendar priložnostno (odvisno od občine) in če se pojavi potreba. Cerkev in nekatere nevladne organizacije nudijo podporo ter nudijo dragoceno znanje in nasvete o tem, kako lahko vzgajate otroka. Vse navedene organizacije so staršem v podporo, vendar ta podpora ni ustrezna. Starši so navedli tudi potrebo po tesnejšem sodelovanju družine s šolo, predvsem po sodelovanju in izmenjavi informacij, saj menijo, da le na tak način lahko prispevajo k dolgoročnemu izboljšanju otrokovega položaja.

Več staršev je bilo mnenja, da se izobraževalnih programov v podporo staršem udeležujejo le starši, ki jih resnično zanima razvijanje zdravega in primernega odnosa z otrokom. Starši, ki bi se teh programov morali udeležiti, pa se jih ne in prav zaradi tega morajo programi za starše postati obvezni za vse. Na splošno družine ne vedo, da so lahko obremenjene s številnimi stresnimi dejavniki, vključno z omejenimi sredstvi, ki otežujejo udeležbo, kar spodkopava uporabo pozitivnih starševskih praks ali pa sodelovanje z organizacijami za varstvo otrok.

Starši so prav tako izpostavili, da bi morali programi v podporo staršem predstavljati tudi izzive starševstva, saj te na soočanje z njimi, preden postaneš starš, nihče ne opozori.

Na splošno je večina staršev, ki so se udeležili programa za starše, menila, da so ti koristni, vendar so ponujeni razdrobljeno in se osredotočajo le na določene teme. Splošno mnenje sodelujočih staršev je, da podpora sicer obstaja, vendar ni ponujena celostno. Nekateri starši so občutili tudi pomanjkanje empatije in občutljivosti s strani strokovnih delavcev in šolskih učiteljev ter celo neupoštevanje, pri čemer so omenili, da v nekaterih primerih tudi strokovni delavci izpostavljajo le negativne plati otroka.

## Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem

Na splošno bi moral učinkoviti program v podporo staršem po njihovem mnenju vključevati informacije, ki so univerzalne in niso namenjene le posebnim primerom (predvsem otrokom s težavami) ter vsebovati študije primerov in izkustveno učenje. Starši iz Grčije so poudarili, da sta empatija in zaupanje zelo pomembni točki programov v podporo staršem in ju včasih pogrešajo. Vsled tega starši menijo, da bi strokovnjaki morali biti sposobni jasno in občutljivo komunicirati na načine, ki so privlačni in motivirajoči. Povezovanje staršev s šolo pripomore k boljšim družinskim odnosom in k vzpostavljanju pristnega partnerstva med starši in šolo.

### Predlagani moduli so vključevali:

- Razvojne faze otroka in mejniki, ki se dosežejo v posamezni razvojni fazi.
- Primerni odzivi staršev na posamezne razvojne stopnje (starševski stili).
- Postavljanje meja/dinamika meja.
- Spopadanje staršev s sodobnimi oblikami odvisnosti- IKT.
- Sodelovanje otroka z drugimi otroki v šoli.
- Upravljanje s stresom pri uresničevanju zahtev izobraževalnega sistema.
- Spolna vzgoja otroka in vloga staršev pri njej.
- Partnerski odnos in starševstvo: Pomagati parom, da se izognejo medsebojnim konfliktom in skupaj pozitivno vzgajajo otroka.
- Vzgoja samozavestnih otrok - krepitev zaupanja med starši in otroki.
- Kako upravljati otrokova čustva (razvoj mehkih veščin).
- Kako vzgajati več otrok hkrati in kako vzgajati edinca.

## Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Grčiji

### Kontekst

European Knowledge Spot je v petek, 2. junija 2023 organiziral spletno fokusno delavnico s starši, ki imajo otroke stare od 0 do 12 let. Za motivacijo udeležencev je bilo pripravljeno in objavljeno vabilo na skupinsko razpravo, ki je del kvalitativne raziskave projekta "Smart" Parenting : Developing Integrative on-line Parenting Courses: strategies for Raising Children Affected by Adverse Childhood Experiences Smart Parenting, financiranega iz evropskega programa Erasmus+. V vabilu je bilo pojasnjeno, da bo vsebina razprave namenjena

raziskovanju stališč in pričakovanj staršev o programih podpore in opolnomočenja za starševsko vlogo ter iskanju najprimernejših in najučinkovitejših intervencij za izboljšanje odnosa med starši in otroki. Vabilo je bilo objavljeno tudi na strani EKS na Facebooku (glej Prilogo 2). V fokusni skupini je skupaj sodelovalo petnajst (15) staršev.

Kar zadeva vprašanje enakosti spolov, je bilo med petnajstimi (15) starši 14 žensk in eden (1) moški. Fokusno skupino je vodila Olga Zouzoula, psihologinja in družinska terapevtka, moderirala pa jo je Regina Kalodiki, vodja projekta EKS. Fokusna skupina s starši je trajala 1 uro in 10 minut.

## Vsebina fokusne skupine

V Grčiji se je fokusna skupina s starši začela z vprašanjem, ali jim organizacije in službe na nacionalni ravni ali programi v podporo staršem nudijo podporo pri vzgoji otrok in ali jim tako organizacije kot udejstvovanje v programih pomaga pri vzpostavljanju primernega odnosa z otrokom.

Pri prvem vprašanju je večina staršev odgovorila, da imajo izkušnje z udeležbo v programih v podporo staršem, vendar se je ta podpora izkazala za neustrezno, saj je razdrobljena, neorganizirana in neobvezna za vse starše. Eden od staršev je omenil naslednje: *»Strukturirana pomoč v podporo staršem je zelo redka. Obstajajo centri za duševno zdravje, kjer starše občasno obiše strokovnjak in »pokrije« nekatere akutne primere, občasno pa se izvaja tudi program Šole za starše. V vseh dejavnostih, v katerih sem sodeloval, smo na koncu bili starši tisti, ki smo bili razočarani, ker - morda se sliši nekoliko grobo - smo mi tisti, ki želimo delati na nekaterih stvareh, da bi se dejansko prilagodili okolju, ki je bilo ustvarjeno in ki za otroke ni dobro... Svoje otroke poskušamo prilagoditi novi realnosti, ki ni dobra. Vsakdanje življenje ni dobro. Vse, kar vidim, je, da se poskušam prilagoditi vsemu, kar se dogaja na internetu, na socialnih omrežjih, v načinu komuniciranja, in mislim, da je to nekoliko frustrirajoče.«* Drugi starš je izpostavil: *»Preden sem postala mati, sem iskala, ali obstaja program, kjer bi se lahko naučila nekaj stvari, ker sem bila zaskrbljena, kako se bom spopadala z novo vlogo, starševstvom, in ko sem iskala, kam bi se lahko vključila, sem ugotovila, da je bila v okviru občin izvedenih kar nekaj programov, namenjenih staršem, zlasti svetovanje, vendar so jih zaradi krize (Covid19) prenehali izvajati in na koncu nisem našla ničesar. Menim, da so programi za starše zelo koristni, zlasti na začetku in še preden postanemo starši, saj je takrat vse neznano.«* Naslednji starš je dodal: *»V vrtcu in osnovni šoli obstaja svetovalni delavec, ki lahko nudi podporo staršem, vendar je ta individualna in nekonstantna. Redna podpora bi bila za nas bolj koristna. V vrtcu sem svetovalno delavko videl le dvakrat v celem letu, tudi, ko sem potreboval strokovni nasvet. Za ustrezno vzgojo*

*otrok mora podpora biti pogostejša, bolj kontinuirana.«* Nadalje je eden od staršev izrazil potrebo, da bi bili programi v podporo staršem obvezni za vse starše. Izpostavil je, da: *»Občina organizira usposabljanja za starše. Prav tako ima občina socialno službo, ki staršem nudi dejavnost svetovanja. Pri programu Šole za starše je problem v tem, da ga obiskujejo starši, ki jih to zanima, in ne starši, ki znanje in podporo potrebujejo. Poleg tega je potreben program, ki bi bil namenjen vsem staršem in ne samo staršem, ki imajo težave z otrokom... Postati starš je zelo pomembna stvar in je ključnega pomena. Za vse bi morala obstajati podpora in usposabljanje, saj ko postaneš starš, ne pričakuješ vsega, kar pride, in nimaš pojma o vsem, kar bo sledilo. Delo, dom, domače naloge... vsega je ogromno... Zato bi moralo obstajati nekaj za vse starše. Primer, ko otroku niso postavljene meje, uide izpod nadzora ... še posebej po Covidu19 se je pojavilo veliko vprašanj.«*

Eden od staršev je omenil potrebo po uvedbi obveznih programov v podporo staršem: *»Pomembno je, da je nekaj obvezno, ker tudi če občine ali šole nekaj naredijo, staršev to ne zanima. Ostajajo brezbrizni. Če so starši preobremenjeni s svojimi težavami, najsi bodo socialne ali finančne, se ne bodo vključili.«*

V zvezi s podporo staršem s strani različnih institucij je eden od staršev povedal: *»Cerkev me je zelo podpirala in mi pomagala, kjer je bilo to potrebno, pri vzgoji in pomoči otroku, da se je vključil v družinsko okolje. Ko smo hodili v šolo, sem sodelovala s šolskimi psihologi. Združenje staršev je izvedlo nekaj usposabljanj, vendar z zelo ciljno usmerjenimi temami. Kadar gre za zelo resen problem, vam lahko pomagajo neprofitne organizacije, vendar za vpis v te programe potrebujete veliko dokumentacije.«*

Glede podpore šole je eden od staršev izpostavil: *»Menim, da se učitelji obrnejo name le, ko se pojavi težava. Vendar bi želel, da bi bile informacije bolj splošne in organizirane, ne pa da mi samo rečejo, naj pazim na to in ono. Ne bi smelo biti tega "naključnega", npr. učiteljica je videla mamo in se spomnila nečesa, kar sem ji želel povedati. Vse to so samo pripombe, ki so za starše običajno stresne, saj ne dajo celovite slike, obenem pa mi ne dajo občutka, da sem v partnerskem odnosu z njimi (s šolo).«*

V okviru drugega vprašanja, ki se je nanašalo na vpliv programov v podporo staršem na starše same, je eden od staršev povedal: *»V vrtcu, ki ga je obiskoval otrok, sem enkrat mesečno bil deležen skupinskega svetovanja pri psihologu. Na nekatera vprašanja sem odgovor dobil, na nekatera ne. Kar se mi je zdelo pomanjkljivo, je bila empatija psihologinje. Prav zaradi pomanjkanja empatije psihologinji nisem zaupal in meni osebno ni pomagala. Bolj kot ona so mi pomagale matere, ki so prav tako obiskovale skupinsko svetovanje in so poskušale najti rešitve mojih situacij. Psihologinja je strogo govorila. Imel sem občutek, da me ne*

*podpira, saj je vsem govorila enako.» Ena od mater, ki je sodelovala v fokusni skupini, je izpostavila: »V šoli sem imela tragično sodelovanje s psihologinjo. Skušala me je prepričati, da vzgajam kriminalca. Oba s partnerjem sva šla kot starša in to, na kar sva naletela, je bilo neupoštevanje naju in najinih poskusov, da bi rešila to, kar je bilo izpostavljeno kot problem.« Eden od staršev je potrdil besede matere: »Odnos s psihologom je težaven, ne moreš se ujeti z vsemi in dobro bi bilo imeti možnost izbire, kar pomeni, da na šoli ne bi smel biti zaposlen samo en psiholog. Staršem bi morali omogočiti tudi obisk strokovnjakov izven šole. Tudi to, kar vidim v osnovni šoli, je, da bi učitelji npr. telesne vzgoje lahko uvajali koncepte timskega dela in sodelovanja ter učili otroke obvladovanja različnih situacij, kar bi naredilo učne ure asertivne. Ko pa jih vprašaš o teh stvareh, vidiš, da ne sodelujejo. Zato menim, da bi morali biti šolski psihologi temelj. Saj starši smo na razpolago, vendar želimo imeti celovito sliko, kaj se dogaja v šoli.«*

Starši so imeli tudi več zamisli in zahtev glede svojih pričakovanj v zvezi s programi v podporo staršem. V tej smeri je eden od staršev poudaril, da bi program v podporo staršem moral vključevati praktične vaje in redne povratne informacije. Izkustveno učenje bi bilo zelo koristno. Starš je omenil: »V šoli za starše bi bilo dobro, če bi nam omogočili pridobivanje znanj in spretnosti v obliki projekta, praktičnih vaj. Govorimo na primer o postavljanju meja otroku. Ko se bi čez dva tedna ponovno srečali, bi morali povedati, ali smo otroku postavili meje in kako smo jih obvladali. Torej bi morali starši dati povratno informacijo o napredku. Kajti ko nekaj slišite, potrebujete čas, da to predelate. Način učenja mora biti izkustven.« Drug starš je opozoril: »Najboljši je izkustveni seminar. Npr. vsaka dva tedna, da bi imeli povratne informacije. Psiholog bi nam moral predstaviti temo ter praktične primere in reči, da jih moramo uporabiti doma, na naslednjem srečanju pa bi morali analizirati in videti, kaj delamo dobro in česa ne. V teoriji je vse to dobro, v praksi pa so stvari težke.«

Starši so omenili tudi različne teme, ki bi jih moral vsebovati učinkoviti program v podporo staršem. Eden od staršev je povedal: »Teme bi lahko vključevale spoznanja o tem, kako določiti meje, kako rešiti vprašanje mobilnih telefonov/tablic, otrokov odnos s prijatelji, zaskrbljenost zaradi uspešnosti v šoli. Menim, da je zelo koristno začeti z bolj splošnimi temami, da se naučimo splošnih načel delovanja otrok. Osnovna načela razvoja otroka. Pri tem imam vrzel. Dobro je razumeti, kako otrok deluje, da lahko potem bolje razumem in upravljam celotno zadevo.«

Tudi spolna vzgoja je tema, ki jo je bilo potrebno obravnavati: »Otroci imajo veliko informacij z interneta in ne vedo, kako z njimi upravljati. Tudi informacije o spolnosti imajo že od malih nog in ne starši in ne otroci ne vemo, kako z njimi upravljati. Šola se tega vprašanja ne dotika, dokler je aktualno. Internet pa jim ne pokaže čustvenega vidika. Čustvena vzgoja je zelo pomembna. Predvsem zato, ker je otrokom treba povedati, kako naj se izražajo.«



Omenjeno je bilo tudi vprašanje staršev kot partnerjev:

*»partnerski odnos je zelo pomemben. Če par nima skupne poti in skupnih meril, se vse skupaj zaplete. Če je eden trd, drugi pa šibek, gredo otroci k šibkejšemu in takrat se začnejo problemi pri paru... pojavi se občutek, da npr. otroci pridejo samo k tebi, ker me onesposabljaš.»* Drugi starš je prav tako izpostavil: *»Različni pristopi staršev so težava, ki me moti. Ko se ne strinjamo, kaj se zgodi? Treba je imeti skupno smer, vendar ni mogoče, da bi se vedno strinjali. Ko pride do slepe ulice, je logično, da je treba dobiti kakšen nasvet.»* Eden od staršev je omenil tudi naslednje: *"Rad bi dodal vprašanje babice in dedka, ker mama dela, zato otroci veliko časa preživijo s starimi starši. Zato se moramo naučiti, kako ravnati, ko otroci ostanejo pri tretjih osebah.«*

Omenjeno je bilo tudi vprašanje samospoštovanja, krepitve in samozavesti otrok: *»Moj sin se v osnovni šoli druži s slabimi otroki, zato to vpliva nanj in je tudi on prevzel nekatere oblike slabega vedenja. Tema za socializacijo ali kaj otrok išče pri svojih prijateljih. Doživljam veliko tesnobe in negotovost glede tega, kakšnega otroka imam, kakšnega otroka vzgajam, ne vem, kje delam napako, kako naj se z njim pogovarjam. Ali naj mu rečem, naj se ne druži s tem otrokom? To vpliva tudi na moj odnos z otrokom; ne vem, kako naj se odzovem.«*

## ŠPANIJA

### Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki

Iz odgovorov staršev v španski fokusni skupini je mogoče razbrati, da so programi v podporo staršem na splošno pozitivno vplivali na izboljšanje vedenjskih in psiholoških dejavnikov tako pri starših kot pri otrocih, vključno z izboljšanjem vedenja otrok, interakcije med starši in otroki ter dvigom samospoštovanja in lažjim soočanjem s stresom pri materah. Eden od staršev je poudaril, da se je med sodelovanjem v programu počutil podprtega in opolnomočenega ter da je imel možnost najti tak program, ki se ujema z njegovimi vrednotami in obenem izpolnjuje otrokove potrebe. Starš je prejel tudi smernice o postopku vpisa, možnostih finančne pomoči in potrebni dokumentaciji. V okviru sodelovanja v programu je občutil vključenost, kulturno občutljivost in resnično skrb za njegovo in otrokovo dobro počutje. Zaposleni so ga občasno spremljali, mu nudili dodatno podporo in odgovarjali na morebitna dodatna vprašanja. Posledično starš ni pridobil le dragocenih informacij in praktične pomoči pri vzgoji svojega otroka, temveč je v svoji novi skupnosti bil deležen tudi občutka pripadnosti in povezanosti. Postal je bolj samozavesten pri svojih starševskih odločitvah, imel je dostop do podpornih mrež in bil opremljena z znanjem, potrebnim za učinkovito krmarjenje po katalonskem sistemu.

Drugi starš je poudaril, da se je naučil učinkovitih strategij komuniciranja, postavljanja meja in razumevanja čustvenih potreb najstnikov. Pridobil je dragocen vpogled v otrokov fizični in psihični razvoj in orodja, ki so mu pomagala pri obvladovanju posebnih izzivov, s katerimi se je soočal v odnosu svojo hčerko. Program je zagotavljal tudi možnost dostopa do dodatnih virov, kot so priporočene knjige, spletno gradivo in stiki za strokovno podporo, če je bila potrebna. Na splošno se je starš počutil bolj opremljenega in samozavestnega v svoji starševski vlogi, saj je bil priča pozitivnim spremembam v odnosu s hčerko. Izboljšala sta se komunikacija in razumevanje, kar je botrovalo k bolj harmoničnemu vzdušju doma. Tretji udeleženec je imel resnično pozitivno izkušnjo s programom za starše, ki se je osredotočal na pomen starševske samopomoči. S tem programom je pridobil zaupanje v svoje starševske sposobnosti in se počuti bolj pripravljenega na izzive zgodnjega starševstva.

## Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem

Ko so starši razpravljali o svojih željah in pričakovanjih v programih v podporo staršem, so poudarili, da bi potrebovali individualno podporo, ki je po njihovem mnenju ključnega pomena za obravnavanje njihovih specifičnih potreb. Povedali so, da je to mogoče doseči z individualnimi posvetovanji s strokovnjaki, ki nudijo prilagojene smernice in nasvete, ki ustrezajo specifičnim okoliščinam vsakega starša. Omenili so tudi, da bi moral program zagotoviti, da so viri in gradiva enostavno dostopni, kulturno občutljivi in na voljo v več jezikih. Dober program bi obenem moral nuditi kontinuirano podporo, ki presega okvir delavnic ali posvetovanj. To bi na primer lahko vključevalo kontrolne obiske, nadaljnje obravnave ali dostop do pomoči, tudi na spletnih platformah. Starši so med temami, ki bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem, izpostavili tudi medsebojno podporo in mreženje, čustveno podporo in podporo duševnemu zdravju, tehnike razvijanja pozitivnih pristopov pri uvajanju discipline, učinkovito komunikacijo z otrokom, razvojno psihologijo, samopomoč za starše in obvladovanje stresa.

## Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Španiji

### Kontekst

Španski partner v projektu je 26. maja 2023 organiziral spletno fokusno skupino s starši. V razpravi fokusne skupine je sodelovalo 10 udeležencev.

### Vsebina fokusne skupine

Glede programov/organizacij/institucij, ki so staršem olajšale starševsko vlogo, so španski udeleženci fokusnih skupi kot najpomembnejše navedli:

- Generalitat de Catalunya - vlada regije Katalonija v Španiji ponuja staršem različne vire. Zagotavlja informacije o izobraževanju, zdravju, varstvu otrok in socialnih storitvah. Njihova spletna stran (<http://web.gencat.cat/en/inici/index.html>) je dragocen vir informacij za starše.
- Katalonski program v podporo družinam (Programa d'Atenció a les Famílies): Ta program je namenjen podpori družin na različnih stopnjah otrokovega razvoja. Staršem ponuja svetovanje, usmerjanje in vire za spodbujanje pozitivnih vzgojnih praks. Program se osredotoča na zgodnje otroštvo in zagotavlja storitve, kot so delavnice za starše, izobraževalno gradivo in podporne skupine.
- Socialna fundacija CatalunyaCaixa (Fundació CatalunyaCaixa): Podpira različne pobude za družine v Kataloniji. Ponuja programe, ki se osredotočajo na varstvo otrok, izobraževanje in socialno vključenost. Ti programi vključujejo finančno pomoč družinam v stiski, štipendije in projekte, namenjene spodbujanju socialnega vključevanja in enakih možnosti za vse otroke.
- Centri za predšolsko vzgojo (Escoles Bressol): Katalonija ima dobro razvito mrežo centrov predšolske vzgoje (Escoles Bressol). Ti centri zagotavljajo varstvo in vzgojno-izobraževalne dejavnosti za otroke, stare od 0 do 3 let. Pogosto ponujajo prilagodljiv urnik, dejavnosti, primerne starosti otrok, in usposobljene strokovnjake, ki podpirajo otrokov razvoj in pomagajo staršem pri njihovih obveznostih povezanih z varstvom otrok.
- Združenja staršev (Associacions de Mares i Pares d'Alumnes): Združenja staršev so prisotna na številnih šolah po vsej regiji (Katalonija). V teh združenjih se združujejo starši in skrbniki, ki sodelujejo s šolsko skupnostjo in podpirajo izobraževanje svojih otrok. Organizirajo dejavnosti, delavnice in pobude, ki spodbujajo sodelovanje staršev v šolah in ustvarjajo občutek skupnosti staršev.
- Boni za varstvo otrok (Xecs Serveis): Katalonska vlada upravičenim družinam zagotavlja bone za otroško varstvo, ki jih lahko uporabijo za dostop do storitev otroškega varstva. Ti boni pomagajo staršem pokriti stroške varstva otrok in jim pomagajo pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti.

Nekateri udeleženci so omenili, da vire uporabljajo vsak dan (tisti z otroki v centrih predšolske vzgoje - Escoles Bressol), drugi pa, da vsaj enkrat mesečno (z delavnicami, dejavnostmi, usposabljanji itd.)

Pri drugem vprašanju, ki je bilo namenjeno pridobivanju vtisov, ki so si jih udeleženci sami pridobili pri koriščenju kateri koli storitvi v svoji skupnosti, so starši navedli naslednje primere:

#### Zgodba 1

Ena od mater iz skupine (priseljanka) je omenila, da se je pred kratkim z majhnim otrokom preselila v Katalonijo. Mati ni bila seznanjena z lokalnimi viri in se je počutila preobremenjeno z izzivi prilagajanja novemu okolju in z zagotavljanjem najboljše oskrbe za svojega otroka. Odločila se je, da se bo obrnila na lokalni podporni program, ki je posebej namenjen priseljskim družinam.

Mati se je oglasila v instituciji, ki izvaja program in kjer jo pozdravi prijazen in dobro obveščeni uslužbenec, ki govori njen materni jezik in ji ponudili pomoč pri prevajanju. Zaposleni si je vzel čas, da je razumel materine skrbi, potrebe in kulturno ozadje ter ji zagotovil, da se počuti slišano in spoštovano.

Program je ponujal vrsto storitev, prilagojenih posebnim potrebam priseljskih družin, vključno z jezikovno podporo, pomočjo pri kulturnem vključevanju in usmerjanjem pri dostopu do socialnih storitev. Osebje je materi predstavilo te storitve in ji pomagalo pri orientaciji po razpoložljivih virih.

Mati je bila še posebej zainteresirana za vpis otroka v ustrezen center za predšolsko vzgojo, ki bi podprl njegov razvoj in socialno vključevanje. Osebje programa ji je posredovalo seznam priporočenih Escoles Bressol (centrov za predšolsko vzgojo) na tem območju ter pojasnilo njihove značilnosti, standarde kakovosti in razpoložljivost. Ponudili so ji tudi pomoč pri vzpostavljanju stikov s centri in dogovarjanju za obiske.

Mati je z občutkom podpore in moči obiskala več zavodov Escoles Bressol in našla zavod, ki ustreza njenim vrednotam in otrokovim potrebam. Prejela je navodila o postopku vpisa, možnostih finančne pomoči in potrebni dokumentaciji.

Mati je med sodelovanjem v programu čutila vključenost, kulturno občutljivost in resnično skrb za njeno in otrokovo dobro počutje. Zaposleni so jo občasno spremljali, ji nudili dodatno podporo in odgovarjali na morebitna dodatna vprašanja.

Zaradi te pozitivne izkušnje mati ni pridobila le dragocenih informacij in praktične pomoči pri vzgoji svojega otroka, ampak je v svoji novi skupnosti začutila tudi občutek pripadnosti in povezanosti. Postala je bolj samozavestna pri svojih starševskih odločitvah, imela je dostop do podpornih mrež in si pridobila znanje, potrebno za učinkovito krmarjenje po katalonskem sistemu.

Ta pozitivna izkušnja poudarja pomen prilagojenih programov, kulturno občutljivega osebja in zagotavljanje celovitih podpornih storitev, da se starši, zlasti tisti, ki se soočajo z edinstvenimi izzivi, počutijo opolnomočene in spodbujane na svoji poti starševstva.

## Zgodba 2

Drugi primer, ki so ga navedli udeleženci skupine, je bil primer samskega očeta, ki je živel v majhnem mestu v Kataloniji (La Garriga) s svojo najstniško hčerko. Oče se je soočal z nekaterimi težavami pri obvladovanju hčerkinega vedenja ter iskal nasvete in podporo.

Oče je izvedel za lokalni program v podporo staršem, ki se osredotoča na razvoj mladostnikov ter ponuja delavnice in podporne skupine za starše, ki se soočajo s podobnimi težavami. Navdušen se je odločil, da se bo udeležil ene od njihovih delavnic.

Na delavnici so očeta vodja programa in drugi starši toplo sprejeli. Z njim so delili svoje izkušnje in izzive pri vzgoji najstnikov. Moderator je ustvaril varen in neobsojajoč prostor, v katerem so udeleženci lahko svobodno izražali svoje skrbi.

Na delavnicah se je oče naučil učinkovitih strategij komuniciranja, postavljanja meja in razumevanja čustvenih potreb najstnikov. Pridobil je dragocen vpogled in orodja, ki so mu pomagala pri premagovanju posebnih izzivov, s katerimi se je soočal pri vzpostavljanju primernega odnosa s svojo hčerko.

Program je zagotavljal tudi dodatne vire znanja, kot so priporočene knjige, spletno gradivo in stiki za strokovno podporo, če je bila potrebna. Oče se je počutil podprtega in opogumljenega, saj je vedel, da ima dostop do stalne pomoči tudi po delavnici. V nadaljevanju programa se je oče udeleževal srečanj podporne skupine, kjer je lahko delil svoj napredek, razpravljal o izzivih in prejemal smernice in nasvete tako od moderatorja kot od drugih staršev. Ta srečanja so udeležencem nudila občutek skupnosti in medsebojne podpore. Očetova pozitivna izkušnja se je razširila tudi izven skupine in zaključka programa. Osebje, ki vodi program, tudi po zaključku slednjega nudi podporo in se individualno povezuje z udeleženci, da bi jim zagotovilo individualne in prilagojene nasvete ali jih povežalo z ustreznimi viri v skupnosti. Oče se je počutil bolj opremljenega s starševskimi veščinami in samozavestnejšega v svoji vlogi, zato je bil priča pozitivnim spremembam v svojem odnosu

s hčerko. Opazil je izboljšanje komunikacije in večje razumevanje, kar je privedlo k bolj harmoničnemu vzdušju doma.

Ta izkušnja poudarja pomen ciljno usmerjenih programov, ki obravnavajo posebne izzive starševstva, zagotavljajo podporno okolje ter ponujajo praktična orodja in vire. Z vključitvijo v takšen program lahko starši najdejo uteho, smernice in večjo samozavest, kar na koncu izboljša njihove odnose z otroki in ustvari pozitivno družinsko okolje.

### Zgodba 3

Tretja udeleženka je bila mati, ki živi v Barceloni. Imela je novorojenčka in se spopadala z izzivi zgodnjega starševstva. Sofia je poiskala podporo v lokalnem programu za podporo po porodu, ki se osredotoča na dobro počutje staršev in dojenčkov.

Mati se je obrnila na izvajalce programa in predana ekipa strokovnjakov jo je toplo sprejela. Ti razumejo fizične, čustvene in praktične izzive, s katerimi se soočajo novi starši, zato zagotavljajo celosten pristop k podpori.

V okviru programa se je udeležila vrste delavnic in tečajev, namenjenih izobraževanju in opolnomočenju staršev v obdobju po porodu. Na teh srečanjih so bile obravnavane različne teme, kot so nega dojenčka, podpora pri dojenju, samopomoč za starše in strategije za spodbujanje razvoja dojenčka.

Na delavnici o negi dojenčka so se starši naučili vse o hranjenju novorojenčka, vzorcih spanja, previjanju in tehnikah pomirjanja. Usposobljena voditeljica je zagotavljala z dokazi podprte informacije in praktične prikaze, se posvetila individualnim skrbem staršev ter odgovarjala na njihova vprašanja.

Tečaj v podporo dojenju je nudil spodbudno okolje, v katerem je mati lahko poiskala nasvete svetovalcev za laktacijo. Ti so ji zagotovili njej prilagojene nasvete, odpravili morebitne izzive, s katerimi se je soočala, in ji nudili nasvete za uspešno dojenje.

Poleg tega je bil v programu poudarjen pomen starševske samopomoči.

Starši so se udeležili delavnice o skrbi zase in se seznanili s pomenom dajanja prednosti lastnemu dobremu počutju, obvladovanju stresa in iskanju podpore, kadar je to potrebno. Mati se je povezala z drugimi starši v podobnih situacijah in si tako ustvarila podporno mrežo.

Za dodatno izboljšanje izkušnje je program ponudil dodatne vire, kot so spletni forumi, posebna linija za pomoč ter knjižnica knjig in člankov, povezanih s starševstvom in razvojem otrok. Sofija je čutila podporo tudi po koncu delavnic, saj je vedela, da ji je pomoč dostopna s pomočjo enega telefonskega klica.

Zaradi pozitivne izkušnje s programom je pridobila zaupanje v svoje starševske sposobnosti in se počuti bolj pripravljeno na izzive, ki jih prinaša zgodnje starševstvo. Razvila je močno vez z otrokom in začutila podporo na poti skozi poporodno obdobje.

V zvezi z zaključnim vprašanjem fokusne skupine so udeleženci, ki se niso udeležili programa v podporo staršem, omenili, da bi se jim zdelo primerno, če bi v programih v podporo staršem bili naslednji elementi:

- Izobraževanje staršev in delavnice: Program naj bi ponujal vrsto delavnic in tečajev, ki bi se nanašali na različne vidike starševstva, razvoja otroka in splošnega dobrega počutja v družini.
- Individualna podpora: Zagotavljanje individualne podpore je ključnega pomena za obravnavanje različnih potreb staršev. To vključuje posvetovanja s strokovnjaki, ki staršem nudijo individualne nasvete glede na okoliščine, v katerih se znajdejo.
- Medsebojna podpora in mreženje: Zelo pomembno je ustvarjanje priložnosti, da se starši povežejo in učijo drug od drugega. Priložnost za to so podporne skupine, starševske mreže ali spletnimi forumi, kjer si starši lahko delijo izkušnje, si izmenjujejo nasvete in si zagotavljajo medsebojno podporo. Skupinska srečanja, ki jih vodijo mentorji, lahko prav tako spodbujajo občutek skupnosti in zmanjšujejo občutek osamljenosti.
- Programi za interakcijo med starši in otroki: Programi, ki se osredotočajo na oblikovanje pozitivnih odnosov med starši in otroki, je pomembno za krepitev ustreznih odnosov med starši in otroki. Ti programi lahko nudijo smernice za uvajanje dejavnosti, primernih za posamezno starostno obdobje, spodbujanje učenja na podlagi igre in oblikovanje zdrave navezanosti otroka na starše.
- Dostopni in kulturno občutljivi viri: Program mora zagotoviti, da so viri in gradiva lahko dostopni, kulturno občutljivi in na voljo v več jezikih. To zagotavlja, da lahko vsi starši, ne glede na njihovo poreklo ali znanje jezika, izkoristijo vse, kar jim posamezni program ponuja.
- Čustvena podpora in podpora duševnemu zdravju: Priznavanje dobrega počutja staršev je ključnega pomena. Program mora zagotavljati vire in informacije v podporo duševnemu zdravju, svetovalne storitve in učenje tehnik obvladovanja stresa. To lahko

staršem pomaga pri premagovanju čustvenih izzivov, ki jih prinaša starševstvo, in vpliva na njihovo splošno dobro počutje.

- Sodelovanje s partnerji v skupnosti: Sodelovanje z drugimi organizacijami, kot so ponudniki zdravstvenih storitev, šole in skupnostni centri, lahko poveča učinkovitost programa. Sodelovanje lahko omogoči usklajen pristop k podpori staršem, deljenje virov in širjenje dometa storitev.
- Stalna podpora in spremljanje: Učinkoviti program mora nuditi stalno podporo, ki presega izvajanje delavnic ali posvetovanj. Vključevati mora tudi kontinuirane kontrolne obiske, nadaljnje obravnave ali dostop do telefonske pomoči ali spletne platforme, ki omogoča podporo. Neprekinjeno sodelovanje in razpoložljivost virov zagotavljata, da lahko starši poiščejo pomoč, kadar koli jo potrebujejo.

Udeleženci so izpostavili, da bi moral nabor znanj in veščin, ki bi zagotavljal pot do uspešnega starševstva, obsegati:

- Znanje o razvoju otroka: Starši s poznavanjem telesnih, kognitivnih, socialnih in čustvenih mejnikov v različnih starostnih skupinah lahko oblikujejo realna pričakovanja ter zagotovijo ustrezno podporo in starosti primerne spodbude za svoje otroke.
- Metode vzpostavljanja ustrezne discipline: Poznavanje metod naj bi vključevalo učenje učinkovitih strategij za postavljanje meja, spodbujanje sodelovanja in učenje veščin reševanja težav, ne da bi se zatekali h kaznovanju ali drugim strogim vzgojnim ukrepom.
- Tehnike učinkovite komunikacije: Učenje tehnik aktivnega poslušanja, jasnega izražanja ter sodelovanja v odprtih in spoštljivih pogovorih z otroki je za starše izjemnega pomena. Na tak način se spodbuja razumevanje in vzajemno spoštovanje.
- Načine vzpostavljanja vezi z otrokom: Za vzpostavljanje zdravih vezi z otrokom je potrebno, da starši spoznajo teorijo navezanosti, metode oblikovanja varne navezanosti in se vključujejo v dejavnosti, ki krepijo navezanost in povezanost z otroki.
- Veščine samopomoči za starše: Staršem je potrebno zagotoviti, da spoznajo strategije obvladovanja stresa, rutinske postopke samopomoči in se seznanijo z naborom možnosti, da po potrebi poiščejo pomoč strokovnjakov. Če starši dajejo prednost lastnemu dobremu počutju, lahko boljše zadovoljujejo potrebe svojih otrok.
- Postopke razvijanja čustvene inteligence: Starši se morajo naučiti prepoznavati in obvladovati svoja čustva ter podpirati svoje otroke pri razumevanju in izražanju čustev na zdrav način.
- Tehnike učinkovitega reševanja problemov in sprejemanja odločitev: Starši potrebujejo znanje o učinkovitih strategijah reševanja problemov, si oblikovati



kritično mišljenje in uporabljajo tehnike odločanja, da lahko premišljeno sprejemajo odločitve za svoje otroke.

- Znanje o zdravju in varnosti: Za starše je temeljno znanje o zdravju in varnosti otrok, vključno z osnovami prve pomoči, zagotavljanjem varnosti, prehrano, spalnim režimom in vzdrževanjem varnega okolja nujno, saj le na tak način zagotavljajo varno okolje, v katerem se otrok lahko razvija v skladu z njegovimi zmožnostmi.
- Vedenje o kulturni raznolikosti: V raznoliki družbi, kot je Katalonija, je pomembno priznavanje in spoštovanje kulturne raznolikosti. Starši lahko pridobijo zavedanje in razumevanje različnih kulturnih okolij, kar jim omogoča, da učinkovito podpirajo kulturno identiteto svojih otrok in spodbujajo vključenost.
- Tehnike obvladovanja stresa: Učenje tehnik obvladovanja stresa starše opremi z orodji za obvladovanje neizogibnih izzivov starševstva. To vključuje tehnike sproščanja, večšine upravljanja s časom in iskanje podpore v socialni mreži ali strokovnih virih, kadar je to potrebno.

## Slovenija

### Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki

Ko so starši iz Slovenije govorili o vzgoji na splošno, so se večinoma opirali na svoje osebne izkušnje. Tako slovenski starši:

- Menijo, da so izhodišče za oblikovanje vzgojnega stila vsakega starša njegove primarne družinske in osebne izkušnje.
- Ugotavljajo, da je medgeneracijski prenos vzgojnih vzorcev v družini še vedno zelo prisoten.
- Vedno več staršev je prepričanih, da so strokovnjaki za vzgojo in zato niso pripravljeni poslušati nasvetov drugih.
- Nekateri opozarjajo na negativne posledice permisivne vzgoje in posledice, ki se zaradi slednje odražajo v družbi.
- Menijo, da je treba poudarjati pomen starševskega ali materinskega instinkta in mu dati prednost pred različnimi teorijami o vzgoji.
- Ko gre za starševstvo, menijo, da so se največ naučili iz svojih izkušenj in z razširjanjem znanja.
- Pri vzgoji otrok si pogosto pomagajo z nasveti družine in prijateljev.

Omenili so tudi, da so glavni izzivi starševstva: občutek osamljenosti, pokroviteljstvo drugih ljudi, preveč informacij in nasvetov ali različne, spodbijajoče se informacije ter vzbujanje občutka, da so slabi starši.

Ker je v fokusni skupini po naključju sodelovalo 6 mater, ki so zaposlene kot učiteljice ali delavke v izobraževalnih ustanovah, je bila dodatna tema razprava o tem, kaj pri svojem delu v šolah opažajo in je v veliko primerih posledica neustreznih družinskih vzorcev in odnosov v družini. Najprej so omenile, da na dnevni ravni opažajo posledice nezdravih vzgojnih vzorcev ter da je vedno več primerov ločitev, reorganiziranih družin in različnih oblik nasilja v družini.

Večina staršev je mnenja, da so obstoječi programi v podporo staršem koristni, vendar jih je v njihovem okolju premalo ali se le redko izvajajo. Nekateri so menili, da so programi prekratki in preveč splošni, drugi pa so omenili, da obstajajo programi, ki dajejo le stroga navodila za vzgojo (pokroviteljski programi). Menijo tudi, da so premalo osebni, saj se jih udeležuje veliko število ljudi in je časa za individualne pogovore premalo. Poleg tega so izpostavili, da vpis zahteva od staršev čas in doslednost ter da je interes za udeležbo odvisen predvsem od posameznika.

Pozitivne izkušnje sodelujočih v fokusni skupini z obstoječimi programi v podporo staršem ali drugimi dejavnostmi, so bile naslednje:

- Preproste razlage, ki vsebujejo kanček humorja.
- Poudarjanja pozitivnih lastnosti nosečnosti, poroda in starševstva, kar vzbudi pozitivna čustva pri starših.
- Nazorne razlage in prikazi, ne le predavanja..

Glavna negativna izkušnja, ki so jo izpostavili starši, je bila, da je predvsem bodočim staršem na voljo preveč informacij. Nekateri so v dilemi glede udeležbe v programih, saj menijo, da lahko oseba hitro postane preobremenjena s količino informacij in nasvetov. Nekateri so imeli tudi izkušnjo, da so v različnih programih prejeli popolnoma različne informacije, kar jih je še dodatno zmedlo.

## Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem

Na splošno so se starši strinjali, da bi se programi v podporo staršem morali začeti prej, in sicer v obliki delavnic za mlade.

Ko so razpravljali o svojih željah in pričakovanjih glede vsebin in dejavnosti v programih v podporo staršem, so izpostavili naslednje:

- potrebo po medgeneracijskih dejavnostih,
- možnosti izmenjave izkušenj z drugimi starši,
- izvajanje mladinskih delavnic,
- obvezno udeležbo vseh staršev v programih, ki govorijo o osnovah vzgoje,
- nudenje priložnosti za druženje staršev,
- individualni pristop,
- vzpostavitev mladinskih centrov,
- objektivnost in strokovnost predavateljev/vodij programov,
- potreba po večji količini informacij o samem porodu in o tem, kaj se zgodi po porodu,
- izvajanje različnih programov za starše novorojenčkov,
- potrebo po individualnih pogovorih, ko se starši soočijo z izzivi, ki jih sami ne vedo razrešiti,
- večjo količino izobraževalnih vsebine, ki so uporabne,
- povezovanje teorije s praktičnimi primeri,
- usposobljene predavatelji z osebnimi izkušnjami,
- raznolike vsebine,
- organizirano varstvo otrok med izvajanjem programov.

Po mnenju staršev mora udeležba v programih v podporo staršem biti prostovoljna, saj vsi starši ne čutijo potrebe, da bi se jih udeleževali.

Predlagali so tudi posebne teme, o katerih bi želeli izvedeti več ali bi bile koristne za vse bodoče in mlade starše:

- Osnove varstva otrok:
  - osnove higiene,
  - ravnanje z otrokom,
  - posvečanje pozornosti otroku,
  - spopadanje z otroškimi boleznimi,
  - dojenje.
- Starševstvo
  - učenje spoštovanja,
  - vzpostavljanje dobrih in primernih odnosov,
  - primerjava starševstva nekoč in danes.
- Razvoj otroka:
  - motorični razvoj,
  - čustveni razvoj,

- o socialni razvoj in
  - o pomen branja otrok.
- Starševske odgovornosti in skrb zase:
  - o priprava na vrtec,
  - o neprespane noči in ravnanje v teh primerih,
  - o izpolnjevanje vlog, povezanih s starševstvom,
  - o pomen samorefleksije za starše.

## Analiza ugotovitev fokusnih skupin v Sloveniji

### Kontekst

Fokusna skupina s starši je potekala 20. 6. 2023 v prostorih Družinskega centra Perec, torej osebno. Starši so bili povabljeni preko socialnih omrežij naše organizacije ter preko elektronske pošte in osebnih stikov s starši, s katerimi smo že prej sodelovali. Da bi olajšali sodelovanje, smo med fokusno skupino s pomočjo prostovoljcev iz družinskega centra organizirali tudi varstvo otrok. Fokusna skupina je trajala približno 80 minut, udeležilo pa se je 9 staršev ali bodočih staršev. Fokusno skupino s starši sta vodili dve strokovni delavki. Vprašanja smo staršem za potrebe neprekinjenega teka pogovora predvajali na televiziji s pomočjo predstavitve PPT. Ena strokovna delavka je vodila razpravo, druga pa je med tem zapisoval odgovore. Za lažjo analizo je bil pogovor s soglasjem staršev posnet s pomočjo telefona. V fokusni skupini je sodelovalo 9 staršev, vse ženske. Pet jih ima enega otroka, dve imata dva otroke, ena ima tri otroke, ena pa bo letos prvič postala mati. Kot zanimivost naj omenimo, da je od 9 mater, ki so sodelovale v pogovoru, 6 zaposlenih v izobraževanju, 2 pa sta brezposelni.

### Vsebina fokusne skupine

Pogovor smo začeli z vprašanjem o splošnem vedenju o vzgoji in negi otrok sodelujočih. Matere so poudarile, da se pri vzgoji najbolj zanašajo na svoj materinski instinkt in na nasvete najbližjih, zlasti družine. Nekatere so menile, da je prav materinski instinkt pogosto spregledan in zanemarjen, saj so preobremenjene z nasveti drugih in različnimi teorijami, medtem ko bi morale prisluhniti sebi in otroku. Tiste, ki imajo več otrok, so poudarile, da se starševske veščine nadgrajujejo in izboljšujejo z vsakim otrokom, zato se jim zdi izkustveno učenje najboljšo: *»... črpam iz znanja, ki sem si ga pridobila ob prvem otroku in od družinskih članov.«* Strinjale so se, da je primarna družina izrednega pomena pri vzgoji in da v naši družbi še vedno obstaja močan medgeneracijski prenos vzgojnih vzorcev znotraj družine: *»Zdi se, da večina ljudi vzgaja svoje otroke tako, kot so bili sami vzgajani.«* Menile so tudi, da je

izmenjava izkušenj odličen način za prenos znanja med starši ter priložnost za razbremenitev in druženje. Hkrati se strinjajo, da se je včasih težko pogovarjati z drugimi starši o vzgoji, saj nekateri menijo, da so popolni, in nočejo slišati drugačnega mnenja ali nasveta: *«Mislim, da so danes vsi preveč pametni, vsi vedno vedo najbolje ...»* Nekateri izmed njih so izpostavile tudi zmedo pri odločanju o vzgojnem slogu, saj je na razpolago veliko teorij, za vsako od njih pa obstajajo tako negativna kot pozitivna mnenja, kar samo še otežuje odločitve pri vzgoji: *"Zdaj je veliko te permisivne vzgoje, ki se je izkazala za neučinkovito ... Mislim, da je zdaj tak čas, da ti mladi starši vidijo, da to ni najboljša, razen za tiste, ki so že produkt permisivnega starševstva, in med tem je zdaj taka delitev..."* Tako je bila splošna ugotovitev, da je v programih v podporo staršem najbolj potrebna vsebinska širina, nato pa individualna srečanja, na podlagi obojega pa se starši lahko odločijo, kateri stil jim najbolj ustreza.

Pri prvem vprašanju so imele vse matere izkušnjo z vsaj enim programom za pripravo na starševstvo. Na splošno so bili najbolj obiskani programi, ki so del slovenske javne zdravstvene službe in jih izvaja lokalni zdravstveni dom. Najbolj priljubljena je Šola za starše. Ta program v podporo bodočim staršem se jim je zdel najbolj koristen, obenem pa jim je bilo všeč, da so se ga lahko udeležili tudi njihovi partnerji. Med temami, ki jih je obravnaval program Šole za starše, so izpostavile, da jih je dobro pripravila na nosečnost in porod ter da so se jim informacije zdele koristne, konkretne in pomembne. Všeč jim je bilo tudi, da je bila tema poleg nosečnosti tudi priprava na spočetje in skrb za otroka po rojstvu. Kljub temu pa v programu Šole za starše vidijo nekaj prostora za izboljšave, zlasti v uvedbi bolj individualnega pristopa in bolj interaktivnih vsebin, kjer bi imeli starši tudi možnost deliti mnenja, postavljati vprašanja itd. Menijo tudi, da bi program lahko bil daljši, saj je teden dni priprav za nekatere premalo. Vse matere so imele zelo pozitivne izkušnje med nosečnostjo tudi z rednimi pregledi pri osebni ginekologu: *"Zdravstveni dom ali redni ginekolog sta mi bila v veliko pomoč. Med nosečnostjo sem hodila na redne preglede in storitev sem uporabljala vsak mesec, po potrebi tudi večkrat."* Menile so tudi, da so tu dobile veliko koristnih nasvetov in informacij, predvsem pa sta jim bila všeč varno okolje in individualni pristop: *"Z nasveti ginekologa imam zelo dobre izkušnje, zlasti med nosečnostjo."* Tudi pri skrbi za otroka po rojstvu so imele večinoma vse dobre izkušnje s patronažno sestro, ki jih je po porodu obiskovala na domu ter jih naučila osnov higijene in nege novorojenčka. Tudi v otroški posvetovalnici (tj. pri pediatru) so dobile veliko koristnih informacij za skrb za zdravje svojega otroka: *"Dobra izkušnja s posvetovalnico, zlasti s predlogi, kako skrbeti za otroka"*.

Pomembno je poudariti, da so vse te dejavnosti na voljo vsem bodočim in mladim staršem v slovenskem zdravstvenem sistemu. Druge dejavnosti, viri in programi so večinoma samoiniciativni. Poleg Šole za starše jih je večina prebrala nekaj strokovne literature ali se

udeležila spletnih seminarjev ali predavanj različnih strokovnjakov. Med strokovno literaturo so izpostavile knjigo *Kaj pričakovati, ko pričakuješ*, med strokovnjaki pa predvsem tuji in nekatere domači avtorji s področja vzgoje, razvoja in starševstva, npr. Panny néni, Dr. Ranko Rajović, Jani Prgič in Mark Juhart. Pri temah, ki so jih še posebej zanimale, so izpostavili predvsem nego novorojenčka, higieno in gibalni razvoj. Večina mater je kot vir dodatnih informacij navedla tudi internet, kjer berejo strokovne članke in sodelujejo v različnih skupinah na socialnih omrežjih ali na forumih za starše. Menijo, da je splet odličen vir hitrih in aktualnih informacij, zlasti kadar se srečajo z novimi in nepredvidljivimi situacijami (npr. bolezen otroka) ali želijo izvedeti več o določenih izdelkih za otroka. Ena od sodelujočih je poudarila, da se je na spletu udeležila dodatnih predavanj o starševskih temah. Vendar so priznali tudi, da dodatno izobraževanje od staršev zahteva čas in vztrajnost: *"Izobraževanje gospe Kulcsár Mihályné ali Panny Néni, ki je gibalna terapevtka. Zelo jasno pokaže in razloži, kako opaziti in odpraviti težave pri otroku. Res pa je, da te vrste predavanj od staršev zahtevajo veliko časa in doslednosti."*

Nekatere matere so kot pozitivno izkušnjo izpostavile tudi izobraževalne ustanove, ki jih obiskujejo njihovi otroci. Omenjena je bila šola, predvsem zaradi dodatnih vsebin o vzgoji otrok, ki jih ponuja njihov program, v povezavi z vrtcem pa je bil posebej izpostavljen dober in strokoven odnos zaposlenih: *"Z vrtcem imamo dobre izkušnje, ker so bile vzgojiteljice zelo strokovne in vedno pripravljene na pogovor."* Druga mama pa je izpostavila: *"Tako lepo mi je, ko pripeljem sina v vrtec in ga vsako jutro objamejo."*

Druge dejavnosti, ki so jim pomagale pri starševstvu, so bile različne športne dejavnosti med nosečnostjo ali po porodu, kjer so imele priložnost spoznati druge matere ter si spontano in neformalno izmenjati informacije in izkušnje. Takšne skupine se jim zdijo veliko bolj učinkovite za poporodno obdobje na splošno, saj se znanje prenaša na sproščen in neformalen način, takšne dejavnosti pa so zanje sprostitev pritiska in priložnost za druženje. Všeč jim je, da se takih programov lahko udeležujejo skupaj s svojimi otroki. Zdi se, da so skupine staršev tudi odličen način za premagovanje občutka osamljenosti, s katerim se soočajo starši začetniki: *"[...] želela bi si program, v katerem bi se srečevali skupaj z otroki ter izmenjavali izkušnje in mnenja. Ker včasih mislimo, da smo v tem sami, in se počutimo osamljene"*.

V zvezi s široko paleto programov za bodoče in nove starše so nekatere matere opozorile tudi na to, da je treba biti previden in izbrati le nekaj virov informacij, sicer lahko hitro pride do preobremenjenosti s količino informacij: *"Ker je to tudi problem, zlasti za tiste, ki imajo več otrok. V porodnišnici ti dajo ena navodila in smernice, čez nekaj let pa ti dajo povsem"*

*drugačna navodila. In potem ti vsi dajejo veliko nasvetov, in ko imaš otroka, moraš najti en način, da vse te pripombe zelo filtriraš, saj navsezadnje mati vedno najboljše ve."*

Vendar so se matere strinjale, da so programi v podporo staršem lahko zelo koristni, zlasti pri pripravi na prvega otroka, saj so takrat čutile največjo zaskrbljenost in potrebo po takšnih programih. Vendar pa so povedale, da se staršem programi hitro zamerijo, če je pristop predavateljev preveč pokroviteljski in ukazovalen, saj take "modrosti" le še povečajo težave, s katerimi se že srečujejo pri vzgoji in sprejemanju starševskih odločitev: "*Če nekomu rečeš, da mora svojega otroka vzgajati na tak način, se lahko pojavi odpor.*" Nekateri so v povezavi s tem omenili, da se jim včasih zdi, da se programi premalo osredotočajo na teme, kot sta poslušanje materinskega instinkta ali učenje iz izkušenj, ki sta po njihovem mnenju za vzgojo veliko bolj uporabna kot teorije in nasveti drugih. Zato imajo veliko raje programe, ki temeljijo na humorju, pozitivnem pristopu ter na splošno bolj izkustvenem in interaktivnem učenju.

Matere so imele več idej in zahtev povezanih s pričakovani povezanimi s programi v podporo staršem. Glavni sta bili želja po izmenjavi izkušenj med starši ter možnost individualnega pristopa pri svetovanju in pogovorih: "*Verjetno so najbolj praktične delavnice, na katerih se starši lahko srečajo in si izmenjajo veliko različnih mnenj, saj je vsak otrok drugačen.*" Veliko jim pomeni, če je med dejavnostjo organizirano varstvo otrok za starše, ki sodelujejo na delavnici ali če je sama dejavnost organizirana medgeneracijsko: "*Verjetno bi bile po samem porodu koristne kakšne delavnice, kjer bi se starši in otroci lahko srečali in si izmenjali svoje izkušnje.*" Prav tako menijo, da bi bilo smiselno v takšne dejavnosti vključiti starejše, saj bi tako lahko primerjali izkušnje s starševstvom več generacij. Želijo si tudi, da bi bilo več poudarka na temah, povezanih s porodom na splošno in tudi s časom po porodu, saj se po besedah mater o nosečnosti veliko naučijo, vendar je ta čas v bistvu veliko krajši v primerjavi s skrbjo za otroka, ki sledi nosečnosti. Sicer pa si želijo, da bi bili ti programi organizirani v sproščenem vzdušju, kjer bi se starši lahko sprostili in odklopili ne pa kot stroga predavanja ali neposredni nasveti. Nekatere med njimi so celo menile, da lokalno okolje potrebuje čim več centrov, kjer se lahko starši in drugi (mladi, otroci itd.) srečujejo in izmenjujejo izkušnje ne le o starševstvu, ampak tudi o drugih temah. Mnoge so se strinjale, da so teme o družini in odnosih primerne tudi za mlade, saj se tako njim kot strokovnjakom zdi preventiva na tem področju zelo pomembna. Menijo pa tudi, da je zelo pomembno, da so izvajalci teh programov starši sami, saj lahko njihove osebne izkušnje pripomorejo k izboljšanju kakovosti vsebine programa: "*Zaželeno je, da je izvajalec programa tudi starš, da lahko svetuje iz izkušenj.*" Nekaj mater je tudi povedalo, da se takih programov ne udeležujejo, ker ne čutijo potrebe po tem.

Udeleženke fokusne skupine so naštele tudi nekatere teme in znanja, ki so po njihovem mnenju bistvenega pomena za mlade starše. Najpomembnejša je bila nega novorojenčka, ki vključuje ravnanje z njim, higieno, dojenje, pozornost do otroka in otroške bolezni. Prav tako se jim zdi pomembno, da se veliko več poudarka nameni sami vzgoji in odnosom v družini: *"V programih, ja, bi se morali starši naučiti, kako se posvetiti otroku, ga naučiti spoštovanja in dobrih odnosov."* Menijo tudi, da je pomembno, da se naučijo več o samem razvoju otroka in o tem, kako ga lahko kot starši krepijo in usmerjajo: *"Mlade starše bi bilo treba seznaniti s pomenom branja v zgodnjem otroštvu, pomenom gibanja za otroke, iger na prostem, saj menim, da vse to pozitivno vpliva na otrokov razvoj."* Kot novost so omenile tudi demokratično starševstvo, ki se zdaj omenja kot rešitev za zaplete, ki jih je prineslo permisivno starševstvo, vendar so se strinjale, da o njem ne vedo dovolj: *"Res je, vendar sem zdaj slišala za novost, to je demokratično starševstvo. Ne vem še, kaj to pomeni ... Mislim, da je to bolj v smislu, da še vedno vzgajaš po nekih načelih, vrednotah, karkoli in da si samo pošten."* Glede razvoja na splošno menijo, da se je treba zavedati različnih področij in vloge staršev pri tem: *"Menim, da je nujno, da vsakdo pozna osnovno ravnanje z otrokom in ustrezno spodbujanje za optimalen gibalni, čustveni in socialni razvoj."* Kot zadnjo temo so izpostavile situacije in izzive, na katere kot starši niso bile pripravljene in o katerih bi želele govoriti prej, kot so na primer stres zaradi neprespanih noči v družini, privajanje na vrtec in različne vloge in prošnje, ki jih morajo vložiti kot starši (očetovstvo, socialni transferji, vloge za vrtec itd.): *"Koristno bi bilo, če bi se pripravili na obdobja vrtca, neprespane noči in različne bolezni."* Poudarile so tudi, kako pomembno je, da starši poskrbijo za svoje dobro počutje, saj iz lastnih izkušenj vidijo, da stres in negativna čustva, ki so jim podvržene prenašajo na otroka. Pri tem so omenili zlasti delo na sebi in svojem počutju ter samorefleksijo.

## Ciper

### Pregled vrzeli in potreb obstoječih programov v podporo staršem - zaznani psihološki učinki

Na Cipru so starši omenili, da večina programov v podporo staršem izhaja iz zasebnega sektorja, zato brezplačna nacionalna, strukturirana podpora staršem trenutno ni na voljo. Omenili so, da so na nekaterih šolah organizirani seminarji, vendar je to odvisno od združenja staršev na posamezni šoli. To kaže, da nacionalne smernice za šole na Cipru niso na voljo, zato so nekatera območja bolj prizadeta kot druga.

Udeleženci so omenili tudi, da zainteresirane strani, kot so bolnišnice, ponujajo usposabljanje za ženske v prenatalnem obdobju, vendar so starši ugotovili, da informacije o nadomestilih



za to obdobje niso na voljo. Trdili so tudi, da informacij za tista usposabljanja, ki so redko na voljo, ni in predlagali, da je potrebna brezplačna nacionalna podpora za usposabljanje staršev.

Na splošno je bilo iz fokusne skupine na Cipru razbrati, da starši nimajo potrebne podpore in stalnega zagotavljanja informacij, razvijanja spretnosti in dostopa do programov v podporo staršem javnih socialnih ustanov ter da so le občasno organizirane delavnice, ki se večinoma nanašajo na ciljne teme (spolna zloraba, ustrahovanje, zloraba drog).

## Teme, ki so jih izpostavili starši in bi jih bilo potrebno vključiti v učinkoviti program v podporo staršem

Udeleženci so izpostavili predvsem potrebo po usposabljanjih in "izobraževanju staršev", osredotočenih na njihovo "znanje in izkušnje", da bi si starši pridobili potrebno znanje za boljše starševstvo. Med temami, ki so jih udeleženci omenili kot vrzeli v svojem znanju, so bile izpostavljene teme o njihovem odnosu do otrok, in sicer, kako sodelovati in biti potrpežljiv, kako postavljati meje, kako se seznaniti s pomembnimi razvojnimi mejniki ter o posledicah odsotnosti staršev. Udeleženci so omenili tudi, da potrebujejo usposabljanje o varni uporabi interneta, da bi zaščitili svoje otroke. Poudarjeno je bilo tudi, da bi se morali starši seznaniti z vsemi oblikami nasilja, medtem ko večina pozna in prepozna le fizično nasilje. Na koncu so starši izrazili tudi potrebo po povezovanju in interakciji z drugimi starši v skupnosti in šolah, ki jih obiskujejo njihovi otroci, da bi si na tak način izmenjali izkušnje, občutke in mnenja.

Na splošno so udeleženci pogovor povzeli z nekaterimi izjavami, kot so: *"Potrebujemo denar"*, *"Potrebujemo znanje, podporo, čas"*, *"Potrebujemo čas, ki ga bomo preživel z našimi otroki"*. Zdi se torej, da so potrebe staršev, da bi okrepili svojo starševsko vlogo, precej osnovne.

## Analiza ugotovitev fokusnih skupin na Cipru

### Kontekst

Združenje za preprečevanje in obravnavo nasilja v družini (Association for the Prevention and Handling Violence in the Family) je 7. junija 2023 na sedežu združenja v Nikoziji organiziralo fokusno skupino s starši. Skupino so sestavljali štirje starši, potekala pa je neposredno. Pomembno je poudariti, da je bilo strokovno ozadje udeležencev ustrezno, saj so trije od štirih imeli diplomu iz psihologije. Fokusno skupino so sestavljale tri udeležence in en udeleženec, trije od štirih pa so bili starši samohranilci. Fokusna skupina je trajala približno 60 minut. Za namen analize je bilo dogovorjeno, da bo pogovor z dovoljenjem udeleženca posnet. V

fokusni skupini sta sodelovala dva moderatorja, eden je bil vodja, ki je spodbujal pogovor, drugi pa raziskovalec, ki si je med pogovorom delal zapiske.

## Vsebina fokusne skupine

V odgovoru na prvo vprašanje so udeleženci razpravljali o tem, ali v njihovi skupnosti obstajajo službe za pomoč staršem, kako pogosto jih uporabljajo in v kolikšni meri so se izkazale za koristne. Udeleženci so najprej izpostavili, da javne ustanove, ki nudijo ustrezno pomoč, niso široko dostopne.

V nadaljevanju pogovora je S1 (starš 1) omenil vlogo popoldanskega varstva otrok v vrtcu in osnovni šoli, ki je organizirano med delovnim časom staršev in jih tako razbremeni skrbi o otroku, ko so še v službi. Poleg tega zagotavljanje kosil v šolah rešuje vprašanje obveznosti kuhanja. Ta storitev prinaša dodatne koristi za otroka S1, ki je samohranilec. Kot je omenil, ima njen sin v tem času možnost opraviti domačo nalogo, čas, ki ga starši potrebujejo za preverjanje te naloge doma, pa je minimalen. Še en pozitiven vidik tega podpornega programa je, da je v primerjavi z enakovrednimi storitvami zasebnega sektorja cenovno ugoden. Zlasti S3, prav tako starš samohranilec, je menil, da je *"razlika v stroških v primerjavi z zasebnimi storitvami ogromna"*, S1 pa je navedel natančnejšo informacijo in dejal, da jo javna storitev mesečno stane trikrat manj.

Pozitivna pripomba je bila tudi višanje dohodkovnih meril za upravičenost do finančnega nadomestila za vrtec in znižanje najnižje starostne meje za vključitev v vrtec v nacionalnem sistemu, ki se zdaj začne pri treh letih, pogoj pa je, da otroci ne nosijo pleníc. Kot je povedal S2, je ta posodobitev finančno zelo ugodna, saj je enakovredna zasebni ponudbi, ki jo je pred tem koristil za svojega triletnega sina in je bila zelo draga, kar je zanj predstavljalo kompromis, da bi *"imela drugega otroka"*. Kljub temu so udeleženci razpravljali o tem, da med skupnostmi obstajajo neskladja glede politik sprejemanja otrok v vrtec. Tako pravilo o plenícah ponekod ne velja, v drugih regijah pa je za menjavo pleníc med bivanjem v vrtcu potrebno doplačati 50 EUR. Kot omenja S1, je to odvisno od odločanja sveta za socialno varstvo vsake regije in na nacionalni ravni ni enotno. Drugi udeleženec, S4, prav tako samohranilec, starš osemletnega dečka, je poudaril, da *"v nekaterih okrožjih delovanje teh javnih ustanov ni ustrezno zaradi omejenega števila razpoložljivih mest"*, in izpostavil, da so *"stroški za zaposlenega posameznika, ki ima otroke stare tri leta, izjemno visoki"*, saj je edina možnost obiskovanje zasebnega vrtca, medtem ko je S3, prav tako samohranilec, opozoril, da so bili stroški za njena dva otroka celo *"višji od same mesečne najemnine."* Navedeni primeri kažejo na storitve, ki staršem z zagotavljanjem cenovno ugodnih storitev pomagajo v finančnem smislu in jim obenem prihranijo čas.

Udeleženci so omenili tudi storitve, ki se zagotavljajo v času perinatalnega obdobja. Ena od teh storitev, ki jo je omenil S1, je vključitev babic v nacionalni sistem zdravstvenega varstva za nosečnice, in sicer imajo pravico do 6 brezplačnih obiskov v obdobju nosečnosti. Dodatne finančne določbe vključujejo mesečni dodatek za samohranilca, katerega ustreznost je komentirana kot *"nezanemarljiva"* in *"dohodek, čeprav nikoli ni dovolj, za katerega je boljše, da je dodeljen, kot da ga sploh ni, saj pokriva določene stroške za moje otroke"*, pa tudi letno dodeljeno nadomestilo za starševski dopust in dodatek za preživljanje otrok, ki se ga nekdo *"zelo razveseli, tudi enkrat letno, če ima neporavnane obveznosti, npr. plačila za izvenšolsko ustvarjalno varstvo otrok"*, zlasti za starše samohranilce. Druge določbe socialnega varstva vključujejo otroško podporo, dopust ob rojstvu otroka in porodniško odsotnost. Vendar, kot je povedal S1, nekaterih od teh ni prejel, saj so mu rekli, da zavarovalnina, ki jo je plačeval, ni zadostovala, da bi bil upravičen do njih.

Druga izpostavljena javna dejavnost je občinski plavalni bazen, ki otrokom omogoča plavanje kot prostočasno dejavnost ali druge plesne in rekreacijske dejavnosti na občinski ravni za minimalen letni strošek.

Eden od staršev je v razpravi omenil nacionalno uveljavljeni program delavnic za starše. Ta program, ki ga je izvajala otroška bolnišnica Makario, je bil namenjen krepitvi starševskih spretnosti in je bil usmerjen v skupine mladih mater. Kot je nadalje pojasnil, gre za pobudo na nacionalni ravni, ki je brezplačna in vključuje komunikacijske spretnosti za starše, instrumentalno učenje za otroke, npr. vaje za uporabo stranišča in druge razvojne mejnike. S1 je dodal, da ta program obenem pripravi nosečnice na porod in perinatalno oskrbo ter staršem zagotavlja bistvene informacije o cepljenju, dojenju itd., kar sta oba starša ocenila kot *"zelo pomembno"*. Poleg tega je eden od staršev izjavil, da jih takšni izobraževalni prikazi motivirajo, *"da poskušajo sprejeti vloge staršev in prakse, ki se jim predstavijo"*.

Vendar pa so se vsi strinjali, da večina programov, ki se nanašajo na krepitev vloge staršev, izhaja iz zasebnega sektorja. Eden od udeležencev je omenil soroden program, ki ga ponuja Pravljični muzej v sodelovanju z Nacionalno agencijo za boj proti drogam in je dostopen brezplačno. Namenjen je predvsem izobraževanju zainteresiranih v zvezi s starševsko vlogo, vendar domneva, da se program nagiba tudi k preprečevanju zlorabe drog. Vendar pa ti ukrepi niso široko oglaševani, da bi se jih širša javnost zavedala. Omenil je tudi, da je na te informacije naletel *"po naključju"*. Eden od staršev je omenil tudi posamezne pobude drugih strokovnjakov, kot so psihologi, ki izvajajo delavnice ali imajo informativna predavanja o spolni zlorabi otrok. Strokovnjake je gostil vrtec, ki ga obiskuje sin in se jih je udeležil, vendar zaradi poklica (psiholog) vsebina projiciranih informacij ni prispevala k njegovi večji starševski kompetentnosti, kar nakazuje, da to morda ne velja za večino staršev. Nasprotno pa je drug starš omenil, da na šoli njegovih otrok redno potekajo številni seminarji o trpinčenju otrok in

o zlorabi drog. Vendar je omenil, da na to bolj ali manj vpliva stopnja organiziranosti združenja staršev posamezne šolske enote, pa tudi to, v kolikšni meri je za združenje značilen duh širjenja ukrepov dobre prakse. Za podkrepitev prejšnje izjave je S1, ki je psiholog, izhajala iz osebne izkušnje, ko ga je zasebni vrtec povabil, da v okviru seminarja spregovori pred avditorijem za starše, hkrati pa je omenil, da so podobna vabila za sodelovanje na seminarjih prejeli tudi v nevladni organizaciji, v kateri dela. Ti primeri namigujejo na težnjo, da se tovrstne družbene dejavnosti oblikujejo predvsem kot individualne, zasebno financirane pobude.

Udeleženci so se strinjali, da je negativna plat ciprskih obstoječih programov v podporo staršem pomanjkanje ciljno usmerjenih informacij, zlasti za posebne družbene skupine. Kot je značilno povedal eden od staršev, *"ni nikogar, ki bi vas na splošno obveščal o teh nepovratnih sredstvih. Na primer, ko zanosiš, ne veš, katere pravice ti pripadajo, in ko rodiš, obstaja ta, ta in druga dotacija, do katere si upravičen. Te so objavljene na spletni strani ministrstva za socialno varstvo in ministrstva za delo,"* nadaljuje, vendar je zelo pogosto zunaj zaznavnega polja povprečnega državljana, zato ni seznanjen z razpoložljivimi določbami. Druga starša pa sta omenjala vlogo ginekologov, bolnišnic in zdravstvenih centrov, ki z informativnimi letaki ali v sodelovanju s predstavniki ustreznega ministrstva zagotavljajo nujno orientacijo iskalcem storitev, saj so običajno *"ta mesta edina kontaktna točka med žensko in javnimi službami"*. Poleg tega je drug starš dodal, da so za tuje državljane izzivi pri dostopu do istih ciljev še večji, saj *"nimajo pojma o svojih državljanskih pravicah in o tem, kako ravnati"*. Eden od udeležencev je zato menil, da bi bilo stalno zagotavljanje informacij in dostopnost javnih socialnih ustanov kot so šolske enote, vsem staršem, zelo pomembno, predvsem za potrebe izobraževanja vseh vpletenih strani v smeri bolj zdravega starševstva. Medtem pa je drugi udeleženec poudaril, da so običajna komunikacijska sredstva, kot so pisma, zastarela, hkrati s tem se *"papir lahko izgubi"*, zato je treba uporabiti sodobne metode obveščanja, kot so elektronska pošta, družbena omrežja ali SMS sporočila.

Pri drugem vprašanju, katerega namen je bil pridobiti pozitivne vtise, ki so jih udeleženci sami izkusili pri kateri koli storitvi v njihovi skupnosti, povezani z vzgojo njihovih otrok, se je S3 oprl na dogodek, ki se je zgodil v razredu sina. Vodstvo šole se je namreč odločilo, da uskladi intervencijski načrt, imenovan "Cikel prijateljstva", v katerega je bil vključen psiholog, ki je izvajal terapije z učencem, ki se je obnašal agresivno, saj se je nasilno obnašal do učiteljev in sošolcev, npr. metal predmete, preklinjal, med poukom hodil po razredu in se na splošno ni znal obvladati. V tem primeru je sin sošolcu pomagal tako, da ga je spremljal na srečanja in mu dajal nasvete, da bi mu pomagal priznati neprimerno vedenje in pravilno ravnati. Kot je povedal starš, so imeli drugi starši dostop do najnovejših informacij o napredku s strani strokovnjaka, on pa je bil ponosen na svojega otroka in dejstvo, da je *"priskočil na pomoč svojemu prijatelju, zaradi česar je zaznal resnost situacije, ki je bila posledica problema, ki*

*se je zgodil v razredu", obenem pa se mu je okrepila tudi sposobnost empatije. Vendar pa se je proces od trenutka, ko je bila težava odkrita, do trenutka, ko je bil izveden intervencijski načrt, precej zavlekel, kar v določenih primerih lahko preusmeri odgovornost od vpletenih strani, družbe in ravnatelja/učitelja šole na otroka in okrepi stigmo.*

Še en uspešen primer, ki je bil posledica njegovega sodelovanja z lokalnimi službami, je predstavil drugi udeleženec. Po njegovem pripovedovanju je občinski vrtec, ki ga je obiskovala hči, vzpostavil sodelovanje z zunanjim logopedom, ki je ocenjeval govor otrok, pomagal obravnavati njihove govorne težave in imel dvakrat tedensko 30-minutne individualne ure v okviru rednega urnika vrtca. Ta kombinacija je bila priročna rešitev in *"je hčerki je zelo pomagala. Komunikacija med njim in otrokom se je postopoma izboljšala, otrok pa je bil sposoben komunicirati tudi z okolico"*. Udeleženec je nadalje predlagal, da bi bili za razvoj otrok te starosti ključni pregledi razvijajočih se govornih kompetenc in strokovni pregledi ter po potrebi specializirane intervencije, ki bi jih bilo treba vključiti v vzgojni načrt vrtca. Poleg tega bi bilo treba v učni načrt osnovnih šol vključiti tudi bolj "preproste" ure, ki bi jih vodili logopedi, in sicer enkrat tedensko, da bi izboljšali prepoznavanje morebitnih ustreznih odstopanj. Nazadnje je S1 omenil še negativni pojav, ki je odražal ogromno zamudo, s katero se starši srečujejo pri iskanju podpore in drugih javnih storitev, čeprav te storitve obstajajo. Zlasti po vlogi za zagotavljanje storitev je bil uradni odgovor, ki ga je dobil dve leti kasneje, zavrnitev. V tem času je udeleženec že poiskal zasebno storitev, da je lahko poskrbel za uresničitev svojih potreb.

Nazadnje je eden od staršev povedal, da zelo ceni prispevek združenja staršev v svoji skupnosti, saj zaradi njihove dejavnosti in organizacije več družabnih in zabavnih dogodkov opaža, da se sin *"pri njih dobro počuti"*, zaradi česar je vesel tudi (S4) starš. Na teh srečanjih ima njegov otrok možnost, da se *"igra z drugimi vrstniki in vsi se imajo lepo"*, hkrati pa je *"bolje, da je otrok tudi v stiku z naravo, namesto da ves dan sedi ali se zabava zgolj z videoigrami"*.

Zaključno vprašanje za udeležence fokusne skupine je bilo namenjeno predvsem staršem, ki se še niso udeležili programa v podporo staršem. Glavni namen tega vprašanja je bil raziskati, kaj bi se udeležencem zdelo najbolj koristno v učinkovitem programu v podporo staršem ter kakšno znanje in veščine bi si želeli pridobiti v takšnih programih. Vsi udeleženci so kot glavno potrebo, ki jo imajo kot starši, navedli finančno podporo s strani države. Čeprav je bilo to skupno mnenje, so nekateri udeleženci potrebo po finančni podpori povezali s svojo vlogo staršev samohranilcev in se v razpravi osredotočili na potrebe, ki jih imajo starši samohranilci, in težave, s katerimi se zaradi tega soočajo. Poleg tega je bilo v zvezi s finančno podporo predlagano, da mora vlada upoštevati finančno stanje družine, da bi ji ustrezno pomagala, ko gre za finančno podporo (S4).

Poleg tega je bil glavni poudarek razprave na potrebi po "izobraževanju staršev", kot je v splošni izjavi omenil udeleženec S4. Natančneje, ena od potreb, ki jih je udeleženec (S4) želel izpostaviti z izobraževalnim programom za starše, je bilo pridobivanje znanja o tem, kako zaščititi otroka pred nevarnostmi, ki jih predstavlja internet, na primer, kako skriti neprimerne vsebine pred otrokom. Drugi udeleženec (S3) je omenil, da bi od izobraževalnega programa, ki temelji na vlogi staršev, želel pridobiti poglobljeno znanje o tem, kako se obnašati do svojega otroka, natančneje, kako biti razumevajoč in potrpežljiv, ko komuniciraš z otrokom. Podobno je udeleženec S4 omenil, da je pomembno znanje, ki ga mora imeti starš o razumevanju vzorcev, s katerimi lahko škoduje in zlorablja svojega otroka, ne da bi to opazil. Kot so povedali udeleženci, ta točka temelji na kulturnem ozadju Ciprčanov in zlasti na dejstvu, da ciprski starši zelo težko prepoznajo nefizično vedenje kot zlorabo.

Glede vsebine "izobraževanja staršev" je udeleženec S1 izjavil, da so potrebna usposabljanja, osredotočena na "znanje in izkušnje" staršev. Kot so omenili udeleženci, bi se ta usposabljanja osredotočila na različne teme, za katere se morajo starši izobraziti, na primer: vedeti, kakšne vrzeli lahko nastanejo zaradi odsotnosti starša in kako jih odpraviti, vedeti, kako pomagati otroku pri domačih nalogah v šoli ipd. Druga tema, ki je zanimala večino udeležencev, je bila, da bi vedeli, kako postaviti meje drugim pomembnim odraslim v življenju svojih otrok, kot so stari starši, ki imajo zlasti na Cipru pomembno vlogo v otrokovem življenju. V zvezi s seminarji pridobivanja osnovnega znanja in spretnosti je udeleženec omenil, da bi bilo koristno, če bi se novi starši udeležili teh seminarjev med nosečnostjo, da bi bili pripravljene, ko se otrok rodi.

Poleg tega je eden od udeležencev poudaril pomen izvajanja brezplačnih delavnic, na katerih bi se starši usposobili za razumevanje različnih razvojnih mejnikov otrok, kot so začetek verbalne komunikacije, učenje privajanja na kahlico in številni drugi pomembni mejniki. Isti udeleženec je dodal, da bi bilo koristno, če bi te delavnice ponujale storitev varstva otrok za starše, ki nimajo zagotovljenega varstva. Drugi udeleženec fokusne skupine je omenil, da bi bilo za njihovo starševsko vlogo koristno, če bi šole oblikovale programe in dejavnosti, ki bi jih vodili strokovnjaki, da bi staršem pomagali pri številnih pomembnih temah, kot sta empatija do otroka in ustrahovanje otrok.

Eden od udeležencev pa je omenil, da bi bilo zelo koristno, če bi vsaka skupnost pripravila dogodke, na katerih bi se starši iz skupnosti tedensko srečevali, predvsem s ciljem, da bi se med seboj spoznali, si izmenjali izkušnje in se podpirali, saj je, kot je navedla udeleženka, za starše najpomembnejše *"deljenje izkušenj in skrbi z drugimi materami iz naše skupnosti"*. Kot so dejali, bi spoznavanje drugih staršev v skupnosti ustvarilo občutek varnosti za starše, saj bi poznali ozadje otrok, s katerimi se družijo njihovi otroci. Drugi starš pa je dodal, da bi bilo koristno, če bi podobna skupinska srečanja organizirale tudi šole, da bi se starši med seboj spoznali. Starši so ob tem omenili tudi pomembno omejitev njihovega izobraževalnega

sistema. Tako so se vsi udeleženci strinjali, da se mora šola manj osredotočati na ocene in več na učenje socialnih veščin in pomembnih življenjskih lekcij.

## Skupne teme in pomisleki v petih državah

Odgovori staršev v petih državah odražajo resnične izzive in radosti starševstva, ki večinoma temeljijo na njihovih osebnih izkušnjah. Zlasti v Franciji so starši omenjali izzive, ki zajemajo fizične, čustvene in praktične vidike vzgoje otrok, pri tem pa je bilo najpogosteje omenjeno usklajevanjem različnih vlog, ki jih imajo in obvladovanje vsakodnevnega stresa, ko se srečujejo z brezposelnostjo. Izzivi, ki so jih izpostavili, so bili tudi pomanjkanje spanja in stres, zdravstvena vprašanja ter otrokova avtonomija in zavračanje otroka s strani vrstnikov. V Sloveniji in Franciji so izpostavili, zlasti po rojstvu prvega otroka, tudi zaskrbljenost, če so "dobri" starši in ali skrbijo za otroka pravilno.

Kar zadeva programe/storitve za starševstvo, ki obstajajo v njihovi skupnosti, je večina držav poročala o programih in podpori, ki jih ponujajo občine, šole, neprofitne organizacije, cerkev in zasebni sektor. Ti programi večinoma vključujejo usposabljanje in izobraževanje o določenih temah, psihološko, zdravstveno in finančno podporo ter spremljanje nosečnic. Slovenski starši so posebej izpostavili program Šola za starše, ki jih je dobro pripravil na nosečnost in porod in so se jim informacije, ki so jih dobili tekom obiskovanja programa, zdele koristne, konkretne in pomembne. Menili so tudi, da so v teh programih dobili veliko koristnih nasvetov, predvsem pa sta jim bila všeč varno okolje in individualni pristop. Španski starši so omenili različne obstoječe programe, katerih cilj je podpirati družine tekom otrokovega razvoja, finančno podporo in skrb za socialno vključevanje (Katalonski program za podporo družinam, Catalunya Caixa Social Foundation, Canters Early Childhood Education, združenja staršev).

Na splošno večina staršev meni, da so bili programi, ki so jih obiskovali, koristni. Slovenski starši so kot pozitivne izkušnje s temi programi izpostavili preprosto razlago s humorjem, pomirjujoče poudarjanje pozitivnih lastnosti nosečnosti, poroda in starševstva, nazorno razlago in prikaze, kar pomeni, da program ne temelji le na suhoparnem podajanju informacij. Španski starši so poudarili, da so se zaradi udeležbe v programu za starše počutili podprte in opolnomočene, všeč jim je bil varen in neobsojajoč prostor, v katerem so udeleženci lahko svobodno izrazili svoje skrbi, prav tako pa so se naučili učinkovitih strategij komunikacije, postavljanja meja in razumevanja čustvenih potreb svojih otrok, počutili so se podprte in spodbujane, saj so vedeli, da imajo dostop do stalne pomoči tudi po zaključku delavnice ali programa. K pozitivni izkušnji s programom je prispevala tudi ponudba dodatnih virov, kot so spletni forumi, posebna telefonska linija za pomoč ter knjižnica knjig in



člankov, povezanih s starševstvom in razvojem otrok.

Starši so v pogovoru izpostavili občutek, da so pridobili zaupanje v svoje starševske sposobnosti in se počutili bolj pripravljene na izzive zgodnjega starševstva.

V Franciji, Grčiji in na Cipru so starši omenili, da ni dovolj informacij in oglasov o dostopnosti programov za starše, in tudi, da nekateri podporni programi ne nudijo ustrezna podpore, saj je večina programov občasnih in namenjenih posebnim temam (ustrahovanje, zloraba drog itd.). Slovenski starši so menili, da je teh programov v njihovem okolju premalo, zanimanje za udeležbo pa je odvisno predvsem od posameznika. Nekateri so menili tudi, da so programi prekratki in preveč splošni, drugi pa so omenili, da obstajajo programi, ki dajejo le stroga navodila za vzgojo (pokroviteljski programi) in vključujejo preveč informacij. Starši iz Francije so omenili tudi ovire pri sodelovanju v takšnih programih, predvsem zaradi časovne stiske ali skepticizma glede njihove učinkovitosti. V Grčiji so imeli nekateri starši res negativne izkušnje z družinskimi strokovnjaki in poudarili, da je pomembno, da strokovnjaki pokažejo več občutljivosti in empatije.

Potreba po individualni podpori je bila omenjena tudi v francoskem, slovenskem in španskem poročilu, saj bi bilo individualno usmerjanje ključnega pomena za obravnavanje različnih potreb staršev. To bi lahko dosegli z individualnimi posvetovanji s strokovnjaki, ki bi nudili smernice in nasvete, prilagojene individualnim pomislekom in okoliščinam vsakega starša.

Pri razpravi o željah in pričakovanjih glede programa v podporo staršem je očitno, da so imele vse države veliko skupnih tem, ki bi jih želele vključiti vanj. Najpogosteje so bile izpostavljene naslednje teme: komunikacija in aktivno poslušanje; razvojne faze otroka; čustvena podpora in duševno zdravje; obvladovanje jeze/stresa; postavljanje meja otroku; pozitivna disciplina; vrstniška podpora in mreženje.