

MATI IN OTROK: POVEZANOST, IZZIVI IN PRILOŽNOSTI V SODOBNI DRUŽBI

mag. Polona Reberšek Božič, Osnovna šola Gradec Litija, Slovenija¹²⁸

Povzetek: Pojem materine subjektivnosti in etike skrbi je ključnega pomena za razumevanje kompleksnosti sodobnega materinstva. V zadnjih desetletjih so se razvile teorije, ki materinstvo razumejo kot družbeni in etični izziv, ne le biološki proces. Materinstvo se oblikuje skozi prekinitve, kjer skrbstvene zahteve prevladajo nad osebnimi željami in poklicnimi cilji, kar oblikuje materinsko subjektivnost. Te prekinitve niso ovire, temveč pomembni trenutki, ki preoblikujejo identiteto matere in vplivajo na njen etični angažma. Težave, ki jih povzroča sodobno materinstvo, so pogosto v nasprotju z zahodnimi ideali individualne avtonomije in samouresničitve, saj materinstvo zahteva žrtvovanje, ki postavi mater v relacijske vloge. V različnih kulturnih okoljih materinstvo doživljajo različno, nekje je bolj individualizirano, drugje pa kolektivno. Ta kulturna variabilnost vpliva na izkušnje mater in njihov odnos do vloge matere. Prekinitve v materinstvu niso zgolj motnje, temveč so ključne za razvoj materinske identitete in povezavo z otrokom. Za razumevanje teh izzivov je pomembno prepoznati potrebo po podpornih sistemih, kot so dostopno varstvo otrok in fleksibilni delovni pogoji, ki podpirajo matere pri usklajevanju družinskih in poklicnih nalog. Te podpore so ključne za preprečevanje stresa in izčrpanosti mater, kar ima dolgoročne koristi za dobrobit mater in otrok.

Ključne besede: materinstvo, teorija navezanosti, etika skrbi, družbeni pritiski

Uvod

Relacija med materjo in otrokom predstavlja temelj za čustveni in psihološki razvoj posameznika, saj vpliva na razvoj otrokove samopodobe, socialnih veščin in sposobnosti obvladovanja čustev. Teorija navezanosti, ki jo je razvil Bowlby (1982) in kasneje nadgradila Ainsworth (1978), opozarja na ključni pomen varnih materinskih vezi pri oblikovanju otrokovih temeljnih zmožnosti za razvoj zaupanja in čustvene stabilnosti. Takšne vezi omogočajo otrokom, da se soočijo z izzivi sveta, saj imajo občutek varnosti, ki ga črpajo iz svojih prvih čustvenih odnosov. Vendar pa sodobni družbeni konteksti prinašajo številne nove izzive za materinstvo. Globalizacija, tehnološki napredek, hitre življenjske spremembe in ekonomski pritiski postavljajo matere pred dileme, kako uskladiti poklicne, družinske in osebne odgovornosti.

Materinska subjektivnost, kot jo raziskujeta Baraitser (2009) in González-Mena (2009), poudarja, kako se materinstvo oblikuje skozi zapletene kulturne in družbene vplive, ki pogosto vodijo do notranjih konfliktov pri materah, ki morajo uskladiti svoje želje in pričakovanja z otrokovimi potrebami. Raziskave opozarjajo na "prekinitve" v življenju mater, kjer morajo sprejeti etične zavezanosti, ki niso le ovire, ampak priložnosti za globlje razumevanje lastne vloge in odgovornosti. Takšne prekinitve vključujejo preizkušnje in izzive, ki se pojavljajo, ko matere sprejemajo odločitve, ki imajo dolgoročne posledice za razvoj otroka in njihovo lastno dobrobit.

Pomembno je razumeti, da te "prekinitve" niso zgolj breme, temveč tudi priložnosti za razvoj etičnih vrednot, kjer matere iščejo ravnovesje med skrbmi za otroke in ohranjanjem lastne identitete. V tem kontekstu je ključno, da družba ponudi podpirne sisteme, kot so dostopno varstvo otrok, starševski dopusti in fleksibilni delovni pogoji. Sodobne raziskave potrjujejo, da morajo te strukture omogočati boljše ravnovesje med materinskimi in osebnimi odgovornostmi, saj matere niso le skrbnice otrok,

¹²⁸ polona.rebersek-bozic@osgradec.si

temveč tudi posameznice z lastnimi ambicijami in potrebami. Pomanjkanje teh podpornih sistemov lahko privede do čustvene in fizične izčrpanosti, kar negativno vpliva na zdravje mater in otrok.

Metodologija

Za razumevanje kompleksnosti sodobnega materinstva in povezave med materjo in otrokom smo uporabili kvalitativni pristop s primerjalno analizo literature. Temeljili smo na interpretativnem paradigmatskem okviru, ki omogoča vpogled v subjektivne izkušnje mater v različnih kulturnih, družbenih in ekonomskih kontekstih. Analizirali smo ključna teoretska dela (npr. Baraitser, 2009; González-Mena, 2009; Dunkel Schetter, 2011; Feldman, 2012) ter izsledke iz poročil in priporočil mednarodnih organizacij (npr. WHO, 2021). S tem smo izpostavili temeljne koncepte, kot so prekinitve v materinstvu, etična subjektivnost, kulturne razlike v skrbstvenih praksah in vpliv duševnega zdravja na odnose med materjo in otrokom. Dodatno smo vključili tudi kritično analizo vpliva sodobnih neoliberalnih in individualističnih družbenih norm na oblikovanje materinske identitete. Podatki so bili analizirani s tematsko analizo, ki omogoča identifikacijo ponavljajočih se vzorcev in ključnih poudarkov v literaturi. S tem pristopom smo želeli razgrniti kompleksnost in večdimenzionalnost materinske izkušnje ter prikazati, kako različni družbeni in kulturni okviri vplivajo na subjektivno doživljanje materinstva.

Rezultati in razprava

Razumevanje materinstva in povezave med materjo in otrokom je v današnji družbi vedno bolj kompleksno. Tradicionalne predstave o materinstvu se spreminjajo pod vplivom hitrih družbenih sprememb, napredka v tehnologiji, novih ekonomskih realnostih ter spreminjajočih se družbenih vrednot. Sodobna kultura še vedno vzdržuje določene ideale »idealne matere«, ki se izkažejo skozi pričakovanja brezpogojne razpoložljivosti, čustvene regulacije otrok in kompetentnosti v vseh vidikih skrbstva. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2021) opozarja, da je sodobna mati pogosto pod pritiskom več nasprotujočih si norm: naj bo empatična in odzivna, a hkrati poklicno aktivna in finančno neodvisna. Takšna neusklajenost pogosto vodi v občutke nezadostnosti in duševno preobremenjenost, kar povečuje tveganje za stres, anksioznost in izgorelost.

Materinska identiteta se ne oblikuje skozi enotno izkušnjo, temveč skozi nenehne prekinitve, ki predstavljajo trenutke, v katerih skrbstvene zahteve prevladajo ali celo zatrejo osebne želje in poklicne cilje matere. Te prekinitve niso le ovire, temveč ključno oblikujejo materinsko subjektivnost in so integralni del etičnih zavez matere do otroka. To pomeni, da so te prekinitve, bodisi v obliki neprespanih noči, stalnih skrbstvenih zahtev ali telesnega in čustvenega napora, ki spremlja materinstvo, dejansko pomembne sestavine etičnega življenja matere, ki se oblikuje v odnosih z drugimi.

Poleg tega te prekinitve izpostavljajo širši etični okvir, ki izziva prevladujoče družbene ideale. Na Zahodu je običajno poudarek na individualni avtonomiji, produktivnosti in samouresničitvi, vendar materinstvo pogosto nasprotuje tem idealom, saj zahteva žrtvovanje in potrpežljivost, ki postavljata mater v globoko relacijsko subjektivnost. Ta perspektiva izziva individualistični poudarek zahodnih družb, ki pogosto vidi osebne dosežke in samoizboljšanje kot osrednji del identitete. Vendar pa materinstvo nakazuje, da osebna identiteta ni oblikovana le z notranjimi željami ali zunanjimi dosežki, temveč tudi z relacijskimi in skrbstvenimi odgovornostmi. To pomeni, da je materinstvo v tem smislu več kot zgolj biološki ali čustveni proces – gre za medsebojno odvisen proces, kjer sta materina subjektivnost in otrokova rast medsebojno povezana.

Baraitser (2009) poudarja pomen teh prekinitvenih trenutkov v materinstvu, saj so prav ti trenutki etični angažma, kjer se mati nenehno odloča med skrbjo zase in skrbjo za drugega. Kljub temu, da mnoge mame te prekinitve dojemajo kot ovire, jih Baraitser (2019) razlaga kot ključne trenutke, ki

omogočajo oblikovanje in preoblikovanje materinske identitete skozi relacijske odgovornosti. S tem se odpira vprašanje, kaj pomeni biti v odnosu z drugim človekom v sodobnem svetu, ki pogosto poudarja učinkovitost in individualne dosežke. Prekinitve v materinstvu niso zgolj motnje, temveč prostor za etični angažma, ki preoblikuje tako materino subjektivnost kot identiteto otroka.

González-Mena (2009) prispeva dodatno globino k tem razmišljanjem z raziskovanjem, kako kulturni konteksti oblikujejo materinske izkušnje in odnos mati otrok. González-Mena opozarja, da so materinske izkušnje globoko kontekstualne in se spreminjajo glede na družbeni in kulturni okvir. Različni družbeni in kulturni normativi oblikujejo način, kako materinstvo doživljajo in izvajajo ženske. V nekaterih kulturah je materinstvo videno kot izjemno zasebna dejavnost, medtem ko v drugih kulturah velja za skupnostni ali kolektivni napor, kjer širše družine in skupnosti igrajo pomembno vlogo pri skrbi za otroke. Te razlike v pristopih k materinstvu kažejo, kako so skrbstvene naloge oblikovane v skladu z vrednotami in normami družbe, v kateri mati živi. Potreba po fleksibilnih delovnih urah (Zupančič, 2014), dostopnem varstvu otrok in podpornih politikah ključnega pomena za zmanjšanje stresa pri materah. Matere, ki imajo dostop do takšnih podpornih sistemov, lažje usklajujejo svoje različne vloge, kar pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje in otrokovo dobrobit. V Sloveniji je na tem področju (Skrbec, 2015) potrebno še veliko postoriti, saj še vedno nismo dosegli dovolj široke dostopnosti storitev, kar pomeni, da mnoge matere niso deležne potrebne podpore. Podporni sistemi so potrebni, da omogočijo materam, da ohranijo ravnotežje med svojo materinsko vlogo, kariero in lastnim blagostanjem. Brez teh podpornih struktur postanejo etične zavezanosti materinstva težka breme, ki lahko vodi do izgorelosti in dolgotrajnega stresa.

V zahodnih družbah prevladuje pritiski, ki narekujejo "intenzivno materinstvo", kjer se od mater pričakuje, da se popolnoma posvetijo dobremu počutju otrok, pogosto na račun lastnih potreb in želja. Takšen standard skrbi je tesno povezan z neoliberalnim poudarkom na samouresničitvi in individualizmu. Nasprotno pa v drugih kulturah, kot na primer v nekaterih sredozemskih in afriških družbah, so skrbstvene naloge bolj kolektivne in vključujejo širše družinske in skupnostne mreže. Ta razlika je pomembna, saj lahko ta kulturna variabilnost bistveno vpliva na to, kako se mati počuti v svoji vlogi in kako doživlja materinstvo. Kulture, ki imajo večji poudarek na skupnostnem pristopu, omogočajo materi, da deli svoje odgovornosti in tako zmanjša pritisk, ki ga ustvarjajo zahteve družbenega okolja.

Zato je treba materinsko subjektivnost obravnavati v luči kulturnih, socialnih in družbenih okvirov, saj ta ne nastaja samo zaradi notranjih želja matere, ampak tudi zaradi zunanjih dejavnikov, ki oblikujejo materinske vloge in odnose. Kot pravi González-Mena, so ti kulturni okviri ključni pri razumevanju, kako se materinstvo izvaja, saj oblikujejo, kako mati doživlja svojo vlogo, in vplivajo na njeno identiteto. Poleg kulturnih dejavnikov pa je treba upoštevati tudi pritiske, ki izhajajo iz sodobnih ekonomskih in političnih okoliščin. Baraitser (2009) opozarja, da so te prekinitve, ki se pojavijo v materinstvu, pogosto nevidne in neprepoznavne v širšem družbenem okviru, kjer se pričakuje, da bodo matere usklajevale skrbstvene naloge z družbenimi in poklicnimi zahtevami. V tem kontekstu so ženske pogosto postavljene pred nemogoče izbire med kariero, osebnim življenjem in materinstvom. Živimo v družbi, kjer se pogosto pričakuje, da bodo ženske "improvizirale" in prilagajale svoje življenje zahtevam, vendar pa te pričakovanje ustvarjajo stres in obremenitev, ki lahko privedeta do čustvene in fizične izčrpanosti.

Vendar pa to ne pomeni, da matere same ne morejo prepoznati pomena teh prekinitvenih trenutkov kot ključnih za oblikovanje svoje identitete. Namesto da bi jih dojemale kot motnje, matere lahko začnejo videti te trenutke kot del procesa oblikovanja svojih vrednot in skrbstvenih odgovornosti. V tem procesu se oblikuje nova subjektivnost, ki je globoko povezana z etičnimi zavezami, ki so osnova materinstva. Ta subjektivnost ni samo vloga ali naloga, temveč etična izbira, ki matere postavi v odnos z otrokom in širšo družbo. Pregledana literatura poudarja globok vpliv materinega duševnega zdravja na interakcije med materjo in otrokom, kot tudi pomembne izzive, s katerimi se soočajo sodobne delovne matere, zlasti dvojno breme plačanega dela in skrbi za otroke. Materino duševno zdravje je ključnega pomena za spodbujanje zdravih odnosov med materjo in otrokom. Raziskave poudarjajo, da pozitivno duševno zdravje, ki ni zgolj odsotnost duševne bolezni, igra ključno vlogo pri spodbujanju boljših izidov poroda in pri oblikovanju učinkovitih starševskih vedenj, ki podpirajo otrokov razvoj

(Dunkel Schetter, 2011). Nevrobiološki dejavniki, kot sta hormona oksitocin in dopamin, prav tako prispevajo k negovalnim vedenjem, ki krepijo povezavo med materjo in otrokom (Feldman, 2012). Po drugi strani pa materni psihološki stres, kot so depresija, anksioznost in stres, negativno vpliva na vez med materjo in dojenčkom. Stresirane matere so pogosto manj občutljive, bolj oddaljene in kažejo več negativnega čustvovanja, kar lahko ovira njihove interakcije z dojenčki in vodi do ogroženega čustvenega razvoja (Murray et al., 2010). To je še posebej očitno pri kronični materinski anksioznosti in depresiji, kjer matere izkazujejo manjšo angažiranost in občutljivost med interakcijami z otroki. Sodobne delovne matere pogosto doživljajo dvojno breme plačanega dela in skrbi za otroke, kar močno vpliva na njihovo duševno in fizično zdravje. Raziskave so pokazale, da konflikt med delom in družino vodi do slabših zdravstvenih izidov, pri čemer so ženske še posebej ranljive zaradi negativnega preliva med družinskim in delovnim življenjem. Ta preliv prispeva k večjemu psihološkemu stresu in višjim stopnjam odsotnosti z dela zaradi bolezni (Hochschild & Machung, 2012). Poleg tega vrsta delovnega poti, v katero se vključujejo matere - polni delovni čas, skrajšani delovni čas ali prekinjeno delo - vpliva na njihovo zdravje. Medtem ko polni delovni čas lahko izboljša zdravje zaradi večje samopodobe in ekonomske varnosti, skrajšani delovni čas ali prekinjeno delo lahko prinese zdravstvena tveganja zaradi delovne napetosti in omejenega dostopa do zdravstvenih virov (Frone, 2003). Ženske, ki združujejo plačano delo z odgovornostmi za skrb za otroke, prav tako doživljajo višje ravni stresa in depresivnih simptomov, kar poudarja duševne izzive. Ugotovitve kažejo, da je materino duševno zdravje ključno za vez med materjo in otrokom ter da materinski stres pomembno poslabša tako čustveni kot socialni razvoj otrok. Te ugotovitve nakazujejo potrebo po zgodnjih intervencijah, ki podpirajo materino duševno zdravje, zlasti v perinatalnem obdobju, da bi izboljšali kakovost interakcij med materjo in otrokom (Feldman, 2012). Naslavljanje materinega duševnega zdravja je lahko učinkovita strategija za spodbujanje boljših razvojnih izidov za otroke.

Poleg tega je dvojno breme, s katerim se soočajo delovne matere, ključen dejavnik, ki prispeva k njihovim duševnim težavam. Ženske, bolj kot moški, nosijo največji del tega bremena, pri čemer so povečani stres in depresivni simptomi povezani z združevanjem plačanega dela in skrbi za otroke (Hochschild & Machung, 2012). Te ugotovitve nakazujejo potrebo po spremembah na družbenem in političnem nivoju, da bi podprli delovne matere, kot so fleksibilne delovne politike, dostop do storitev za duševno zdravje in socialni podporni sistemi, ki bi olajšali pritiske dvojnega bremena (Parker et al., 2019).

V zadnjih letih je opaziti spremembe v vlogah očetov v družini, ki postajajo vse bolj vključeni v skrbstvene naloge. Vendar pa so raziskave pokazale, da je vključevanje očetov še vedno precej omejeno, kar pogosto pomeni, da matere nosijo večino bremena skrbi za otroke. Sodobne raziskave (Kramberger, 2012) kažejo, da bi izboljšanje očetovske vključenosti, predvsem skozi boljše politike očetovskih dopustov in spodbujanja aktivnega sodelovanja očetov pri vzgoji, lahko pozitivno vplivalo na zmanjšanje obremenitev matere. Kjer države sistemsko spodbujajo očetovski dopust in fleksibilne delovne pogoje, se kakovost življenja družin izboljša, razlike v skrbstvenem bremenu pa se postopoma zmanjšujejo. Švedske matere, kjer sistem ponuja neprenosljiv del starševskega dopusta za očete, kar omogoča večjo delitev odgovornosti za skrb otroka, poročajo o manjšem stresu in večjem zadovoljstvu, kar je posledica progresivne politike. Poleg tega uvajajo otroke v vrtec postopno, z močno vključenostjo staršev, kar pomaga tudi pri ohranjanju tesnejših čustvenih vezi med starši in otroki. Islandija je znana po svoji enakopravni politiki. Ponuja podporo delodajalcem za fleksibilne delovne urnike, kaj pomeni, da so delodajalci pozorni na potrebe svojih zaposlenih. Ta politika omogoča, da matere lažje usklajujejo delo z materinstvom, ne da bi se pri tem počutile preobremenjene, kar pozitivno vpliva na psihološko stabilnost matere in kakovost odnosov z otroki. V Sloveniji so raziskave (Kramberger, 2012) pokazale da je kakovost materinske navezanosti še vedno ključna za zdrav razvoj otrok. Vendar pa matere, ki so preobremenjene s profesionalnimi in družinskimi obveznostmi, pogosto naletijo na težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju te vezi. To je še posebej očitno v kontekstu visoke stopnje zaposlenosti žensk, kjer mnoge matere čutijo, da so njihove možnosti za ustvarjanje kakovostnega časa z otrokom omejene zaradi družbenih in poklicnih zahtev. Literatura poudarja, da je pozitivno materino duševno zdravje bistveno za zdrave interakcije med materjo in otrokom ter za otrokov razvoj, medtem ko dvojno breme, s katerim se soočajo delovne

matere, poslabšuje duševne izzive. Intervencije, ki se osredotočajo na materino duševno zdravje, skupaj s politikami, ki zmanjšujejo napetost zaradi usklajevanja dela in skrbi za otroke, bi lahko izboljšale izide tako za matere kot za otroke. Integracija podpore za duševno zdravje, fleksibilnih možnosti dela in boljših socialnih politik je ključna za reševanje potreb sodobnih mater (Parker et al., 2019).

Zaključek in predlogi

Relacija med materjo in otrokom je temeljni kamen za zdravo čustveno, kognitivno in socialno razvoj. Ta povezava je osnova za izgradnjo čustvene stabilnosti, empatije in socialnih veščin, ki so ključne za uspešno vključevanje v družbo. Kljub temu so v sodobni družbi številni izzivi, ki vplivajo na kakovost in globino tega odnosa. Te spremembe, ki vključujejo ekonomske pritiske, tehnološke spremembe, spreminjanje družbenih norm glede spola, ter globalizacijo, ustvarjajo nove kompleksne izzive pri vzdrževanju in krepitvi tega dragocenega medosebnega odnosa.

Sodobne raziskave v teoriji in praksi materinstva so pokazale, da je materinstvo dinamična in relacijska izkušnja, ki je neločljivo povezana z etičnim skrbstvom, družbenimi protislovji in sistemskimi ovirami. V tem procesu je ključnega pomena razumevanje teh kompleksnosti in iskanje načinov za obravnavo tako individualnih kot strukturnih dimenzij, ki vplivajo na kakovost materinstva in otrokovega razvoja. Pomembno je prepoznati, da niso le posamezne matere tiste, ki se srečujejo s temi izzivi, ampak so te težave globoko zakoreninjene v širših družbenih strukturah, ki oblikujejo in določajo pričakovanja glede vloge matere v sodobni družbi.

Sodobna teorija in empirične raziskave so jasno pokazale, da je materinstvo več kot le skrb za otroka. To je dinamičen proces, v katerem se materinska identiteta oblikuje skozi različne izkušnje, ki jih matere doživljajo v vsakodnevem življenju, pogosto skozi trenutke, ki zahtevajo odmik od njihovih osebnih ciljev, vrednot in potrebščin. Zlasti v današnjem času, ko so družbeni pritiski vedno bolj usmerjeni k produktivnosti, samopomoči in osebnemu uspehu, ta „prekinitev“ materinske vloge postane ključen del materinstva, ki se prepleta s etičnimi izzivi, saj matere niso le "skrbne osebe", temveč tudi nosilke družbenih in kulturnih vrednot.

V tem kontekstu postaja še posebej pomembno iskanje načinov za spodbujanje večje podpore za matere, tako na individualni ravni kot v širšem družbenem okviru. Ob tem se mora pozornost usmeriti ne samo na težave, s katerimi se matere soočajo, temveč tudi na rešitve, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju teh izzivov in omogočijo boljšo kakovost življenja za matere, otroke in družbo nasploh. Vse to je mogoče doseči s sodelovanjem različnih sektorjev, kot so izobraževalni, zdravstveni, socialni ter politični, ki morajo skupaj graditi bolj podporno in vključujoče okolje za materinstvo.

Ob upoštevanju vseh teh izzivov in priložnosti je pomembno, da sprejmemo konkretne ukrepe na različnih ravneh, da bi podprli matere in okrepili odnos med materjo in otrokom. Države bi morale razširiti podporo družinam, predvsem z uvedbo politik, ki omogočajo materam ustrezno količino časa in virov za skrb za otroke. Ukrepi, kot so podaljšan starševski dopust, dostopne in kakovostne storitve varstva otrok ter finančna pomoč, so nujni za to, da matere ne bi bile prisiljene žrtvovati svojega zdravja ali kariere zaradi potrebe po skrbnem materinstvu. Številne evropske države že ponujajo takšne ukrepe, vendar bi bilo treba še dodatno okrepiti sistem, da bi matere, ki prihajajo iz različnih družbenih okolij, imele enake možnosti.

Pomembno je vlagati v podporo materam z duševnimi težavami, kot so anksioznost, depresija ali stres, ki so pogosto posledica sodobnih pritiskov. To vključuje preventivne programe, ki pomagajo preprečiti razvoj teh težav, pa tudi dostop do psihološke in svetovalne pomoči. Krepiti je treba tudi podporo za materinske skupine, ki omogočajo socialno podporo in povezovanje z drugimi materami, ki se soočajo s podobnimi izzivi.

Tehnologija ponuja mnoge prednosti pri podpori mater, vendar je pomembno, da se zavedamo tudi njenih tveganj. Prekomerna uporaba digitalnih orodij, kot so zasloni, lahko zmanjša kakovost

neposredne čustvene povezanosti med materjo in otrokom. Ukrepi, ki spodbujajo zdravo ravnovesje pri uporabi tehnologije, kot so omejitve zaslonskega časa, omogočajo boljšo povezanost in odpravljajo tveganje za osamljenost ali neprijetne občutke.

Pomembno je tudi spodbujati razvoj skupnosti, kjer matere niso prepuščene osamljenosti in se lahko zanesete na širšo podporo, bodisi v okviru širše družine bodisi v skupnostnih mrežah. Sodobni družbeni modeli pogosto oslabijo širše družinske vezi, ki so bile v preteklosti pomemben vir podpore materam, zato je nujno vzpostaviti podporne mreže, ki bodo omogočile lažje usklajevanje družinskih obveznosti in drugih nalog. Vključitev širših družinskih članov, so-staršev, pa tudi prijateljev in sosedov omogoča lažje izvajanje vsakodnevnih nalog in zagotavljanje čustvene podpore. Za to, da bi matere lahko optimalno opravljale svojo vlogo, je nujno spremeniti družbene strukture, ki omogočajo enakopravno delitev nalog in odgovornosti. Sistemskih sprememb je potrebno na različnih področjih, vključno z zdravstvom, šolstvom in zaposlitvenimi možnostmi, da bi se zmanjšala obremenitev, ki jo čutijo matere, in zagotovila enakost med spoloma v vseh vidikih življenja. Ukrepi za zmanjšanje nevidnih spolnih pristranskosti v sistemih, kot so zdravstveno varstvo, mestna načrtovanja in zaposlovanje, so ključnega pomena za to, da se omogoči lažji dostop do podpore pri starševstvu.

Pomembno je tudi spodbujati širše in bolj vključujoče kulturne predstavitve materinstva, ki ne temeljijo le na idealiziranih modelih "popolnih mater", ampak prepoznajo in upoštevajo raznolikost materinskih izkušenj. To vključuje priznanje različnih kulturnih praks in življenjskih okoliščin, ki vplivajo na materinstvo in skrb za otroke. Tako se lahko zmanjšajo pritisk na matere, da se držijo nerealnih pričakovanj, in omogoči večjo podporo tistim, ki prihajajo iz različnih okolij.

Z vsemi temi ukrepi lahko družba bolje podpira matere in ustvarja okolje, ki omogoča boljše življenje tako za matere kot za njihove otroke. Povezovanje med materjo in otrokom je ključnega pomena za zdrav razvoj in stabilnost, zato je pomembno, da so vsi ukrepi osredotočeni na krepitev tega dragocenega odnosa v vsakem družbenem kontekstu. Z večjo podporo, bolj vključujočimi politikami in večjo pozornostjo do duševnega zdravja in dobrega počutja mater lahko ustvarimo boljšo prihodnost za matere in otroke, ki bodo odraščali v stabilnem, podporno naravnem okolju.

Pregled literature potrjuje, da materino duševno zdravje igra ključno vlogo pri oblikovanju zdravih odnosov med materjo in otrokom ter pri razvoju otroka. Pozitivno duševno zdravje matere, ki presega zgolj odsotnost bolezni, pomembno vpliva na izboljšanje starševskih veščin in podporo otrokovim čustvenim ter socialnim potrebščinam. Po drugi strani pa materinski stres in duševne težave, kot so depresija, anksioznost in kronični stres, negativno vplivajo na vez med materjo in otrokom ter lahko ogrozijo otrokovo čustveno in socialno razvijanje. Zato je ključnega pomena, da se ta vprašanja obravnavajo že v perinatalnem obdobju, saj zgodnje intervencije lahko znatno izboljšajo kakovost materinskih interakcij in dolgoročne izide za otroke.

Poleg tega se vse bolj zavedamo, da sodobne delovne matere pogosto nosijo dvojno breme – plačano delo in skrb za otroke, kar povzroča dodatni stres in ima negativne posledice za njihovo duševno zdravje. Konflikti med delovnimi in družinskimi obveznostmi prispevajo k večjemu psihološkemu stresu, kar lahko vodi v depresivne simptome in zdravstvene težave. Ženske so še posebej ranljive v tem kontekstu, saj pogosto nosijo največji del bremena pri usklajevanju obeh vlog, kar prispeva k njihovim duševnim izzivom.

Na podlagi ugotovitev je nujno razviti in implementirati programe za podporo materinemu duševnemu zdravju že v perinatalnem obdobju. To vključuje psihološko svetovanje, podporne skupine in programe za zmanjšanje stresa, ki bodo izboljšali kakovost materinskih interakcij z otroki. Prav tako bi bilo nujno, da podjetja in organizacije uvedejo fleksibilne delovne pogoje, ki omogočajo matere, da lažje usklajujejo delo in družinske obveznosti, kar bi pripomoglo k zmanjšanju napetosti zaradi usklajevanja teh dveh vlog. Zagotoviti je treba tudi boljši dostop do storitev za duševno zdravje, kot so svetovanje in terapija, za vse matere, še posebej tiste, ki doživljajo visok nivo stresa ali so v nevarnosti za razvoj duševnih bolezni. Z vzpostavitvijo učinkovitih socialnih politik, ki zagotavljajo dostop do cenovno dostopnega varstva otrok, bi matere lažje usklajevale svoje družinske in poklicne naloge, kar

bi zmanjšalo njihov stres in povečalo kakovost njihovega življenja. Z izvajanjem osveščevalnih kampanj o pomenu duševnega zdravja in o tem, kako prepoznati znake stresa ter poiskati pomoč, bi povečali ozaveščenost in omogočili večji dostop do potrebnih virov podpore.

Materino duševno zdravje je torej ključnega pomena za kakovost odnosov z otrokom in otrokovo dobrobit. Sodobne matere potrebujejo podpirne sisteme, ki vključujejo fleksibilne delovne pogoje, dostop do psihološke pomoči in boljše socialne politike, ki bodo olajšale dvojno breme, s katerim se soočajo pri usklajevanju družinskih in poklicnih nalog. Z izboljšanjem teh podpor bomo lahko zmanjšali stres ter izboljšali dobrobit tako mater kot njihovih otrok.

Literatura

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Baraitser, L. (2009). *Maternal Encounters: The Ethics of Interruption*. Routledge.
- Baraitser, L. (2019). *Enduring Time*. Bloomsbury Academic.
- Dunkel Schetter, C. (2011). Psychological science on pregnancy: Stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 531–558.
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391.
- González-Mena, J. (2009). *The Young Child in the Family and the Community* (5th ed.). Pearson.
- Kramberger, A. (2012). *Materinska navezanost in zdrav razvoj otrok v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za socialne raziskave.
- Murray, L., Arceche, A., Fearon, P., Halligan, S., Goodyer, I., & Cooper, P. (2010). Maternal postnatal depression and the development of depression in offspring up to 16 years of age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(5), 460–470.
- Parker, K., Horowitz, J. M., & Minkin, R. (2019). *How working mothers balance work and family when both are demanding*. Pew Research Center. Pridobljeno s <https://www.pewresearch.org>
- Skrbec, S. (2015). Dostopnost in kakovost storitev za otroke in družine v Sloveniji. *Socialno delo*, 54(1), 5–19.
- WHO – World Health Organization. (2021). *Maternal mental health*. Pridobljeno s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mental-health>
- Zupančič, M. (2014). Fleksibilne oblike zaposlitve: priložnost za boljše usklajevanje poklicnega in družinskega življenja? *Teorija in praksa*, 51(1), 124–140.

MOTHER AND CHILD: CONNECTION, CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN MODERN SOCIETY

Abstract: The mother-child relationship is essential for emotional and psychological development. Attachment theory, developed by Bowlby (1982) and later expanded by Ainsworth (1978), emphasizes the importance of secure maternal bonds for a child's development, as highlighted by contemporary empirical studies. However, modern societal contexts, including rapid changes, economic pressures, technological advancements, and globalization, present new challenges for motherhood. Maternal subjectivity, explored by Baraitser (2009) and González-Mena (2009), reveals how motherhood is shaped by complex social and cultural influences, where mothers often experience moments of "disruption," when they must balance their desires with their child's needs. This article analyzes the significance of these "disruptions," which should be understood as ethical commitments rather than obstacles. Furthermore, the necessity of supportive systems, such as accessible childcare and parental leave, is highlighted as essential for assisting mothers in their caregiving roles. Contemporary research stresses the need for supportive structures that not only alleviate the burden on mothers but also enable a better balance between maternal and personal responsibilities.

Keywords: motherhood, attachment theory, ethics of care, social pressures