



Skyrybų vaikai – į ką atkreipti dėmesį ir kaip padėti?

Skyrybos – viena didžiausių gyvenimo krizių tiek suaugusiųjų, tiek vaikų gyvenime dėl stiprių jausmų sumaišties, pasikeitimų, išgyvenimų, neaiškumų.

Naujausių tyrimų duomenimis kas trečias vaikas auga išsiskyrusioje šeimoje. Tai itin aktuali problema, kuriai derėtų skirti didesnę dėmesį. Šeimai nusprendus skirtis, būtina ieškoti informacijos, kreiptis pagalbos į specialistus, siekiant sumažinti daromą žalą vaikams augantiems šeimoje.

Skyrybų atveju nėra vieno kalto

Svarbu įsisąmoninti, kad abu sutuoktiniai yra atsakingi dėl skyrybų. Skyrybos įvyko, nes tam tikri sutuoktinių poreikiai buvo nepatenkinti, jiems buvo sunku bendrauti tarpusavyje, negebėjo išspręsti bendro gyvenimo krizių, konfliktų. Ir jau visai nebesvarbu dėl kokių priežasčių įvyko skyrybos, svarbu mažinti neigiamus padarinius, su kuriais susiduria šeima.

Pagrindiniai aspektai į kuriuos derėtų atsižvelgti pranešant vaikams apie skyrybas:

- Abu sutuoktiniai turi pranešti šią žinią kartu. Skirti laiko bendram pokalbiui apie skyrybas ir būsimus pasikeitimus šeimoje.
- Suteikti erdvės, laiko vaikams sureaguoti, leisti jiems pykti, liūdėti, leisti užduoti klausimus, esant reikalui, kiekvienam vaikui leisti pasikalbėti su tėvais atskirai.
- Numatyti galimas vaikų reakcijas ir klausimus (pvz. kur mes gyvensime?, Kiek laiko aš praleisiu su kiekvienu iš tėvų?, Ar eisiu į tą pačią mokyklą ir galėsiu susitikti su tais pačiais draugais?, Ar brolis/sesuo gyvens kartu?, Kaip mes pragyvensime?), pasiruošti atsakymus. Svarbu išlikti kantriems, nes vaikai gali vis užduoti tuos pačius klausimus.
- Skatinti, drąsinti vaikus kalbėti apie savo jausmus. Pastebėjus, kad vaikais nerodo jausmų, skatinti juos kalbėti arba kitaip tuos jausmus išreikšti pvz. piešiant, kuriant istorijas ir pan.

Vaikams išgyvenantiems skyrybas labai svarbu: jausti tėvų meilę, būti tikriems, kad ne dėl jų kaltės skiriasi tėvai, jaustis saugiais, žinoti, kad visus sprendimus priima tėvai, išlaikyti rutiną ir struktūrą, nebūti „įkaitu“ tarp tėvų. 

Vaikų reakcijos į skyrybas skirtingais amžiaus tarpsniais

Nagrinėjant reakcijas, jausmus, kylančius skyrybų metu, derėtų akcentuoti, kad šis procesas glaudžiai siejasi su vaiko amžiumi. Skirtingo amžiaus vaikas skirtingai reaguoja į skyrybas, būtina atsižvelgti į individualius jo poreikius ir reikiamą paramą.

0-2 metai

Tokio amžiaus vaikui svarbi pastovi bent vieno asmens priežiūra. Tada vaikas gali saugiai prisirišti prie jį globojančio asmens, tai leidžia jam jaustis saugiai su kitais žmonėmis tolesniame gyvenime. Pasireiškia nesaugumas maitinant, miegant, elgesio problemos. Reikia stengtis išlaikyti rutiną, rodyti daugiau meilės, dėmesio, jei įmanoma, stengtis, kad palikęs šeimą tėvas kuo dažniau aplankytų, pokyčiai vyktų palaipsniui.

2-3 metai

Šis raidos etapas įsisijęs su vaiko atsiskyrimu nuo jam svarbaus asmens ir didesnio savarankiškumo įgijimu, aplinkos tyrinėjimu. Šiame amžiaus tarpsnyje įvykusios skyrybos sutrikdo

saugų atsiskyrimą, vaikui gali pasireikšti visa apimanti praradimo baimė: vaikas įsikimba į kartu gyvenantį mamą/tėtį, nori būti su juo visą laiką kartu, verkia išsiskirdamas. Šiuo atveju reikia vaikui pasakyti kodėl ir kur yra kitas iš tėvų, vengti melo. Tuo metu vaikui reikalingi išėjusio tėvo/mamos ir trumpi, ir dažni apsilankymai, ir ilgesnis laiko praleidimas kartu su juo, pvz. visas kartu praleista diena.

3-5 metai

Raidos etapas, kai vaikas linkęs mąstyti: „Aš kaltas, kad tėvai išsiskyrė“, taip yra dėl to, kad šiame amžiuje vaikas itin egocentriškas ir visus įvykius sieja su savimi, todėl prisiminęs, kad tėtis pykdavo ant jo už nesutvarkytus žaislus ar kitą elgesį, pradeda galvoti, kad jis pasielgė netinkamai ir tai nulėmė tėčio išėjimą iš namų. Vaikui svarbu žinoti konkrečią informaciją: kur dabar gyvena tėtis, kiek kartų per savaitę jis jį matys, taip pat svarbu žinoti, kad abu tėvai jį myli. Maždaug nuo 3-4 metų (atsižvelgiant į vaiko brandą) vaikai gali likti nakčiai pas tą iš tėvų, su kuriuo kartu negyvena.

6-8 metai

Tai amžiaus tarpsnis, kai vaikas jau moka išreikšti gedėjimo jausmus: šoką, pyktį, liūdesį, nerimą. Jis jau daugiau supranta apie santykius, pajėgia suvokti, kad skyrybos yra susijusios su tėvų tarpusavio santykiais. Vaikas šiame raidos po tėvų skyrybų liūdi, bijo dėl ateities, verkia, ilgisi išėjusio vieno iš tėvų, pyksta ant abiejų tėvų. Tėvams derėtų padėti savo vaikui išreikšti jausmus kalbant su juo, užtikrinti, kad abu tėvai jį myli, turėti aiškų tėvystės planą, domėtis vaiko mokyklos reikalais, užimtumu po mokyklos. Stengtis išvengti bandymo parodyti, kad vienas iš tėvų –geras, kitas –blogas.

9-12 metų

Skyrybų atvejų vaikas jaučia šoką, neigia, netiki, vėliau imasi aktyvaus vaidmens ir labiau pyksta ant to iš tėvų, kurį mano esant kaltą dėl skyrybų, gali jį atstumti. Tėvams svarbu tarpusavio sutarimas ir ieškojimas neutralaus žmogaus (gali būti specialistas), su kuriuo vaikas galėtų pasikalbėti, išreikštų pyktį, nusivylimą. Tėvai turėtų vengti kaltinimų vienas kitam, kitaip griaus savo kaip tėvų autoritetą.

13-18 metų

Raidos etapas susijęs su savo tapatumo paieškomis ir kūrimu. Vykstant skyryboms šiame raidos etape, vaikas jaučia prieštarigus jausmus: pyksta ant tėvų, kad jie skiriasi tokiu jam svarbiu laikotarpiu, liūdi dėl skyrybų, nori, kad visa šeima gyventų kartu. Tėvams derėtų emociškai palaikyti, skatinti vaiką bendrauti su abiem tėvais. Taip pat svarbu vengti tėvams poliarizuoti vienas kitą (geras-blogas). Ieškoti specialistų pagalbos, jei patys tėvai negeba susidoroti su situacija.

Keiskime nuostatas susijusias su skyrybomis

Vaikų adaptaciją pagerina aiškus ir konkretus susitarimas tarp tėvų apie tolesnį vaikų gyvenimą po skyrybų. Nėra vieno teisingo sprendimo, kas yra geriausiai vaikams. Tai lemia vaikų amžius, lytis, temperamentas, pažeidžiamumas, jautrumas. Tėvystės kokybė, jų gebėjimas bendrauti ir spręsti konfliktines situacijas tiek skyrybų metu, tiek po jų, stipriausiai veikia vaikus. Tėvai turėtų įsisąmoninti, kad ne institucijos turėtų nuspręsti, kas bus geriausia jų vaikams. Tik pačių tėvų gebėjimas ir pastangos bendradarbiauti, vaiko poreikių iškėlimas aukščiau savo pykčio, nuoskaudų, nuolatinis svarstymas, kas geriausia būtų jų vaikams, gali padėti jiems sėkmingai susitarti, išvengti ginčų, bylinėjimosi. Tai padeda vaikams lengviau išgyventi tėvų skyrybas.

Skyrybas lengviau išgyventi, kai keičiamos nuostatos ir liaujamasi tikėti mitais apie skyrybas, kad:

- išsiskyrusių šeimų vaikai negali būti laimingi;
- išsituokusi moteris negali būti laiminga;
- skiriasi tik nevykėliai;
- skyrybos yra gėda.

Skirybų vaikams reikia paprastų dalykų:

- galėti „legaliai“ mylėti savo mamą/ tėtį be kaltės ir nepritarimo;
- Būti apsaugotam nuo savo tėvų tarpusavio pykčių ir konfliktų;
- Nesirinkti pusės (tėčio ar mamos), neperduoti žinučių (vienam iš tėvų po susitikimo su kitu tėvu), nesiklausyti skundų apie tėtį ar mamą;
- Nebūti atsakingu už tėvų emocinius sunkumus (nepasitenkinimą dėl vaiko bendravimo su kitu iš tėvų);
- Iš anksto žinoti apie svarbius vaikams gyvenimo pokyčius, jausti ir reikšti jausmus;
- Būti vaiku.

Skirybos – atsakingas procesas

Nemanykite, kad skyrybos vaikų nepaliečia, kad galima kažką nuo jų nuslėpti. Vaikai itin protingi ir supratingi, net jeigu šeimoje atvirai nekonfliktuojama, nekalbama apie skyrybas, tačiau tėvų santykiai įtempti, vaikai tai jaučia ir pastebi, išgyvena dėl to, savaip viską interpretuoja. Tad nekankinkite savo vaikų, suteikite jiems reikalingą, teisingą, jų amžių atitinkančią informaciją, rodykite meilę, supratimą, rūpestį, vaikai Jums už tai bus dėkingi!



Literatūra:

V. Bingelienė, R. Pietarienė „Gyvenimas po skyrybų: kaip išlikti tėvais“

R. Šerkšnienė, E. Kuprytė „Mama ir tėtis skiriasi: o kaip aš?“

Konferencijos „Atsakinga tėvystė“ 2017 m. medžiaga iš A. Kurienės pranešimo

Parengė:

Jonavos vaikų lopšelio darželio *Socialinė pedagogė Auksė Venckutė-Ivanauskė*