# *Padėkime vaikui išgyventi tėvų skyrybas*

Pastaruoju metu Utenos PPT psichologams vis dažniau tenka konsultuoti vaikus, kurie išgyvena tėvų skyrybas. Skyrybos skiriasi nuo kitų išsiskyrimų tuo, kad jos yra baigtinės, neatšaukiamos, nepakeičiamos, tačiau realiame gyvenime ne visada įmanoma to išvengti. Ir tenka pripažinti, kad vaikui tikrai nėra gera gyventi šeimoje, kur yra nuolatinė įtampa ir konfliktai. Tačiau skyrybų pasekmes vaikui iš anksto gali būti sunku numatyti ir dažnai jos būna sunkesnės ir labiau ilgalaikės, nei galvojama iš anksto.

Norint suprasti vaiką, reikėtų įsivaizduoti, ką jaustumėte, jei jus staiga be perspėjimo paliktų vienas iš mylimiausių žmonių. Tėvai ne visada supranta, kad skiriasi ne tik jie, bet ir vaikai su vienu iš tėvų. Vaikai tuo metu suvokia, jog ne jie yra svarbiausi tėvams, kad jie yra antroje vietoje ir taip pat jaučiasi paliekami.

Jausdamiesi bejėgiai ką nors pakeisti, jie dažnai išgyvena pyktį. Vaikai kaltina tėvus, kad šie neatsižvelgia į jų poreikius ir gali pykti ant abiejų tėvų arba ant vieno iš jų. Pyktis gali nepriklausyti nuo to, kas tikrai kaltas dėl skyrybų, juolab kad dažnai ir negalima įvardinti vieno kaltininko. Vaikai kaltina tėvus ne realiai įvertinę situaciją, o taip, kaip jie ją suvokia savo viduje, kaip asmeniškai priima ir supranta skyrybų faktą. Vaikai kaltina ir save. Beveik visi vaikai po skyrybų jaučia tam tikrą menkavertiškumą, savo vertės praradimą. Tai susiję su tuo, kad jie yra palikti. Kiekvienas pasikeitimas vaikams kelia nesaugumo jausmą, nes jie negali kontroliuoti situacijos, negali jos numatyti.

Vaikų reakcija į skyrybas gali pasireikšti skirtingai – vienas liūdės ir verks, kitas bus piktas, trečias bijos atsitraukti nuo mamos, ketvirtas atrodys išoriškai ramus, bet po kurio laiko išryškės savęs kaltinimo ir pykčio reakcijos, o dažnai visi šie jausmai pasireikš kartu, sukels tėvų neviltį, pyktį ir sutrikimą.

Tėvai labai klysta manydami, kad vaikams nereikia paaiškinti apie šeimoje vykstančius pokyčius. Šioje situacijoje ir patys tėvai išgyvena daug prieštaringų jausmų ir nežino, kaip padėti sau, o tuo labiau ką ir kaip vaikui pasakyti apie skyrybas.

Pirmiausia, vaikui turi būti pateikta pakankamai informacijos, kad kuo mažiau liktų peno skausmingoms fantazijoms. Kartu ši informacija turi būti aiški, paprasta ir suprantama. Kalbėti reikia nuoširdžiai, meluoti vaikui jokiu būdu negalima. Kuo vyresnis vaikas, tuo daugiau reikia pateikti informacijos. Jei vaikas dar labai mažas, verta palaukti momento, kai jam pačiam iškils klausimas apie tėtį (mamą). Tinkamas paaiškinimas ikimokyklinukui būtų: „tėtis išvyksta gyventi kitur ir su mumis nebegyvens, bet tu galėsi su juo matytis kiek tik norėsi“. Geriausia, kad tai patvirtintų abu tėvai. Paaugliui reikia paaiškinti daugiau, bet nesileisti į skyrybų priežastis, nepasakoti apie neištikimybę, žeminimą ir jokiu būdu nekaltinti kurio nors iš tėvų. Neteisinga būtų sakyti: „tėvas negeras“ (geria, mušasi), dėl to mes jį išvijome ir nebepriimsime. Reikia atskirti sutuoktinių tarpusavio santykius nuo jų santykių su vaikais. Nors tėvai nebemyli vienas kito, jie myli savo vaikus ir abu jais rūpinsis

Vaikui reikia aiškiai pasakyti, kas jo laukia ateityje. O klausimo „kodėl?“ apie skyrybų priežastis greičiausiai tėvai ir nesulauks, nes vaikai linkę priimti aplinkybes tokias, kokios jos yra. Prieš pradedant pokalbį apie skyrybas reikia gerai apgalvoti visas aplinkybes, pvz. kur ir su

kuo gyvensite po skyrybų, su kuo iš giminaičių dažniausiai bendrausite. Išsiskyrusių šeimų vaikams labai svarbus stabilumas, todėl labai naudinga turėti iš anksto nustatytą reguliarią bendravimo su abiem tėvais tvarką. Vaikai jaučiasi geriau, kai žino, kada ir kiek laiko galės praleisti su mama ar tėčiu. Pokalbis apie skyrybas turi būti be ypatingų emocijų, perdėjimų ir daugiau kreipiant dėmesį į vaiko, o ne savo savijautą.

Kodėl tėvai negali padėti savo vaikams? Visų pirma todėl, kad skyrybos jiems irgi yra trauma. Jie dažnai išgyvena tokius pat arba labai panašius jausmus kaip ir vaikai, todėl jiems būna nepaprastai sunku išlikti tėvų vaidmenyje. Turint tai omenyje reikia pagalvoti, kokie kiti suaugusieji šiuo periodu gali padėti vaikui. Ieškokite mokytojų, psichologų pagalbos. Šiuolaikinė mokykla neapsiriboja tik mokyklos elgesio problemomis, tačiau gali paguosti ir esant sunkumams namuose. Kartais gali tekti kreiptis profesionalios pagalbos. Kreipiantis į psichologus, reikės apibūdinti jums keliančius nerimą vaiko elgesio ypatumus, pagal tai specialistas nuspręs, kokia pagalbos forma reikalinga jūsų vaikui. Gali būti, kad jis bus įtrauktas į bendraamžių grupes, arba jam bus suteikta individuali pagalba. Iškilus sunkumams, kreipkitės pagalbos į Utenos rajono pedagoginės psichologinės tarnybos psichologus.

PPT psichologės J. Bareišienė, D. Laurinavičienė