

Skyrybų metu vaikai nukenčia labiausiai. Vaikai myli abu savo tėvus ir dažniausiai nori bendrauti su jais abiem, dėl to dažni tėvų konfliktai jiems sukelia didžiulį stresą. Vaikui ypatingai skaudu, kai vienas iš tėvų draudžia matytis su kitu. „Toku savo elgesiu vienas iš tėvų stengiasi atitolinti vaiką nuo kito, pabloginti jų tarpusavio santykius. Tai gali būti ne tik draudimas susitikti, bet ir neigiamų dalykų apie kitą tėvą pasakojimai. Vykstant dažniems nesutarimams tarp tėvų, vaikai gali išmokti įvairių manipuliacijos būdų. Ypatingai tais atvejais, kai ribos ir taisyklės, kurias taiko abu tėvai, skiriasi. Tokiu atveju vaikas gali bandyti laužyti nusistovėjusias ribas vieno iš tėvų šeimoje, teigdamas, kad, pavyzdžiui, kai gyvena su tėčiu, jis gali žiūrėti televizorių ar žaisti su kompiuteriu neribotai“, – sako Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Neringa Jankauskaitė, su kuria kalbamės apie tai, kaip po skyrybų neprarasti ryšio su vaiku, kas kiek laiko matytis, kaip bendrauti skirtingais jo amžiaus tarpsniais.

- Neringa, kaip jaučiasi vaikas, dalyvaudamas tėvų ginčuose? Kokie jausmai jį dažniausiai apima?

- Tėvų nesutarimai vaikams sukelia emocinių sunkumų. Mažamečiams dažnai sunku suprasti dėl ko jie turi dvejus namus (pas tėtį ir pas mamą). Jie nerimauja, kad tėvai nustojo mylėti vienas kitą, kad gali nustoti mylėti ir juos. Kai kurie vaikai gali galvoti, kad tėvų skyrybos įvyko dėl jų kaltės, pavyzdžiui, netinkamo jų elgesio. Paaugliams būdinga jausti pastovų pyktį dėl skyrybų ir dėl pokyčių, kuriuos jie sukūrė (pavyzdžiui, pasikeitusi gyvenamoji vieta, mokykla). Jie dažniausiai linkę kaltinti vieną iš tėvų. Nepaisant amžiaus, lyties ar kultūros, išsiskyrusių tėvų vaikai patiria daugiau psichologinių problemų, t. y. depresiją, nerimo sutrikimus.

- Mamos neretai pastebi, kad išsiskyrus tėčiai mažiau rūpinasi vaikais, atitolsta, kad nebėra to ryšio, koks buvo iki tol. Ar tai natūralus procesas?

- Nereikėtų teigti, kad tėvo atitolimas nuo vaiko po skyrybų yra natūralus procesas. Tikėtina, kad pats skyrybų procesas turi įtakos vaikų ir tėvų santykiams, tačiau svarbu ir tai, kokie tie santykiai buvo prieš išsiskyrimą. Po skyrybų vaikas dažniau pasilieka gyventi su mama. Tokiu atveju tėvams, kurie nebeturi galimybės dalyvauti kasdieniniame vaiko gyvenime, sunkiau išlaikyti artimą ryšį su juo. Vis dėlto T. Hauksa ir L. Plato (2020 m.) atliktas tyrimas rodo, jog tėvai, kurie buvo sukūrę artimą ryšį su vaiku iki skyrybų, dažniau išlaiko šį ryšį ir po skyrybų, nepaisant visų pasikeitimų. Kartais nutinka taip, kad mamų ir tėvų nesutarimai, tarpusavio santykių konfliktai, komplikuoja tėvų bendravimą su vaikais. Gali nutikti ir taip, kad vaikas dėl skyrybų kaltins vieną iš tėvų, dėl to susilpnės jų tarpusavio

ryšys.

- Dar vienas nuogąstavimas, kuriuo dalijasi gyvenantys su vaikais tėvai, kad negyvenantys kartu ne visada tęsia savo pažadus, būna, jog dingsta ilgesniam laikui, vėl atsiranda, vėl dingsta. Kaip toks elgesys veikia vaikus?

- Priklauso nuo situacijos. Tėvai ne visada geba bendru susitarimu nuspręsti, kaip atrodys vaiko priežiūra po jų skyrybų. Tėvams būtų naudinga iš anksto aptarti, kaip dažnai, kada, kur galės susitikti su vaiku. Jei vis dėlto tėvams to padaryti nepavyksta, reikėtų pagalbos kreiptis į tam tikrus specialistus – vaiko teisių specialistus, psichologus. Būna atvejų, kai tarpusavyje konfliktuodami tėvai pamiršta, kad pagrindinis jų bendravimo po skyrybų tikslas – užtikrinti geriausius vaiko interesus bei patenkinti jo poreikius. Konfliktinių situacijų metu vienas iš tėvų gali pabandyti palenkti vaikus į savo pusę, apkalbėdamas kartu negyvenantį. Į tėvų nesutarimus įtraukti vaikų nereikėtų, nes tai gali padidinti ir taip jaučiamą įtampą bei nerimą šeimoje. Jei kartojasi situacija, kai vienas iš tėvų neatvyksta į susitikimą su vaiku sutartu laiku, tai turėtų aptarta abiejų tėvų, neįtraukiant vaiko. Svarbu nepamiršti, kad tiek mama, tiek tėtis vienodai turi teisę susitikti ir bendrauti su vaiku, išskyrus tuos atvejus, kai vieno iš tėvo bendravimas su vaiku gali pažeisti vaiko interesus.

- Kuomet tėtis ar mama nemoka alimentų, kita pusė neretai draudžia matytis su vaiku. Taip pat dažni atvejai, dėl ko draudžiama matytis su vaiku – skaudžios skyrybos, išdavystės ir pan. Kaip neišvengti vaikų į suaugusiųjų santykius?

- Siekiant bendro susitarimo dėl vaikų priežiūros ir auklėjimo tėvams svarbu atskirti savo tarpusavio santykių problemas nuo vaikų priežiūros klausimų. Tėvai turėtų vaiko poreikių užtikrinimą laikyti svarbiausiu prioritetu. Gebėjimas išlaikyti pagarbų tarpusavio bendravimą rodo vaikui, kad jis yra svarbesnis nei tėvų tarpusavio nesutarimai. Reikėtų pasistengti jaučiamą pyktį savo buvusiam partneriui išreikšti adekvačiu būdu, pavyzdžiui, lankyti individualias psichologo konsultacijas, bendrauti vienas su kitu pagarbiai, tartis sprendžiant klausimus, susijusius su vaiku.

Tėvams reikėtų vengti vaikus įtraukti į tėvų konfliktus. Nederėtų klausti vaiko, kuris iš tėvų geresnis, ar prašyti tėvų konflikto metu pasirinkti pusę, kurią vaikas palaikytų. Vaikai skyrybų atveju neretai vengia tėvams atskleisti savo jausmus, nes mato, kad jie ir taip kenčia. Prašymas vaiko pasirinkti vieną iš tėvų, sukuria vidinį konfliktą, kuris vaikui kelia neigiamus jausmus. Kaip jau buvo minėta anksčiau, tėvai turėtų dviese aptarti nesutarimus, kurie kyla. Jei nėra galimybės, nepavyksta to padaryti, reikėtų kreiptis į atitinkamus specialistus, kurie padėtų išspręsti kylančius konfliktus. Tėvai turėtų nepamiršti, kad sveikas tėvų ir vaikų santykis, padeda vaikams sėkmingiau išgyventi skyrybų procesą.

- Kokius jausmus jaučia vaikas, kuriam neleidžiama bendrauti su tėčiu, mama, seneliais?

- Atsimenu konkretų atvejį, kai mama savo dukrai neleido bendrauti su močiute, nes jos nuomone, močiutė nuteikinėja vaiką prieš mamą. Iki tol vaikas gyveno su mama, tačiau didžiąją laiko dalį leisdavo pas močiutę, nes mama buvo užsiėmusi darbo reikalais. Dėl tam tikrų įsitikinimų, mama apribojo vaiko bendravimą, nepaaiškindama dėl kokios priežasties mergaitė negali bendrauti su jai brangiu ir artimu žmogumi. Vaikas patyrė krizę bei stiprius neigiamus jausmus. Pokalbių metu mergaitė išsakė nerimą, jog bijo, kad ji daugiau niekada negalės susitikti su močiute. Vaikas svarstė, kad gal ji netinkamai pasielgė, kažką ne taip pasakė, kad mama ją nubaudė. Darbo su šeima metu stebėtas stiprus vaiko pyktis mamos atžvilgiu.

- Visgi, yra ir tinkamų pavyzdžių, kuomet buvę sutuoktiniai abu rūpinasi vaikais.

- Manau, kad svarbiausia yra efektyvus bendravimas. Kai tėvai geba atrasti bendravimo būdą, kuris tiktų abiem, bendrų problemų sprendimas pasidaro lengvesnis. Kartais būna, jog tėvai negeba kalbėtis gyvame kontakte. Tokiu atveju reikėtų apsvarstyti galimybę bendrauti tik telefonu ar į susitikimus pasikviesti trečią, pašalinį asmenį, kuris padėtų suvaldyti konfliktinę situaciją.

- Kas kiek laiko negyvenantis kartu tėtis ar mama turėtų matytis su savo vaiku, kad išlaikytų ryšį? Koks modelis dažniausias ir koks yra geriausias vaikui pagal amžiaus grupes?

- Svarbu paminėti, kad abu tėvai turi lygias teises ir pareigas savo vaikams. Bendravimas su kartu negyvenančiu tėčiu ar mama priklausomai nuo vaiko amžiaus gali keistis, pavyzdžiui, bendravimas iki vienerių metų amžiaus vaiku galėtų būti 1-3 valandos du arba tris kartus per savaitę. Nuo 1 iki 2 metų, kai formuojasi vaiko emocinis prierašumas, bendravimas su negyvenančiu tėvu turėtų būti neretesnis kaip kas 3 dienos. Buvimas su kartu negyvenančiu tėčiu ar mama gali būti pamažu ilginamas, kad vaikas ruoštųsi pasilikimui per naktį. Susitikimai gali būti iki 8 valandų dvi dienas per savaitę. Su nuo 2 iki 3 metų amžiaus vaiku svarbu kurti ir palaikyti pastovų ryšį. Tokio amžiaus vaikas gali bijoti praleisti ilgesnį laiką be tėčio ar mamos, su kuriuo gyvena nuolat. Vaiko paėmimas iš jam įprastos vietos turėtų vykti be ilgų liūdnuų atsisveikinimų. Tokio amžiaus vaikas jau pradeda bandyti ribas, todėl labai svarbu, kad abiejuose namuose būtų laikomasi panašių taisyklių. Viena naktis savaitės viduryje ir vienas savaitgalis per mėnesį – tokia gali būti kartu negyvenančio tėčio ar mamos bendravimo su tokio amžiaus vaiku. 3-5 m. amžiaus vaikui vystosi socialiniai įgūdžiai, tuomet jis imituoja, pamėgdžioja suaugusiųjų elgesį, tačiau nesupranta pačios skyrybų

esmės. Tuomet svarbu skatinti pozityvius jausmus kalbant apie kartu su kitu tėvu planuojamą praleisti laiką, svarbu stengtis šalia vaiko nesipykti, kalbėtis su juo apie jo jausmus. Per savaitę galima praleisti dvi naktis su nakvyne su kartu negyvenančiu tėčiu ar mama.

- Koks bendravimas turėtų būti su vyresniais vaikais?

- 6-12 metų amžiaus vaikui svarbu stiprinti jo savivertę, pasitikėjimą savimi, saugumo jausmą. Šio amžiaus vaikams tampa svarbūs ne tik tėvai, bet ir draugai. Galima bendravimo su vaiku tvarka: kas antras savaitgalis ir kas antrą savaitę po vieną naktį savaitės viduryje. 13-17 metų paaugliai siekia atsiskirti nuo tėvų, patys nori priimti sprendimus, kada ir kaip bendrauti su tėvais. Jiems prioritetu tampa draugai, socialinė veikla. Šiuo atveju svarbus bendravimo tvarkos lankstumas, atsižvelgiant į pačio vaiko norus. Vaikas gali norėti su tėvais praleisti mažiau laiko. Ir tai gali būti ne skyrybų, o siegio būti nepriklausomu ir savarankišku pasekmė. Dėl bendravimo laiko tėvams reiktų nuspręsti individualiai, atsižvelgiant į vaiko poreikius.

- Kokie būtų bendriniai patarimai abiem tėvams, norintiems neprarasti ryšio su vaiku?

- Visais įmanomais būdais išlaikykite bendravimą su vaiku: jei yra galimybė, susitikite kuo dažniau, dalyvaukite mokyklos renginiuose, sporto varžybose, bendraukite telefonu, teksto žinutėmis. Įtraukite vaiką į bendras veiklas, susikurkite jums abiem įdomų laisvalaikio praleidimo būdą. Nenuvertinkite vaiko jausmų, net ir tada, kai jie yra priešiški jums. Stenkitės vaiką išklaudyti ir suprasti, sukurkite pasitikėjimu grįstą tarpusavio santykį. Nežadėkite dalykų, kurių neturėsite galimybės įgyvendinti. Kad ir kaip stipriai pykstate ant savo buvusio partnerio, stenkitės neparodyti to prie vaikų, nekalbėkite apie juos nepagarbiai. Konflikto su buvusiu partneriu metu, nesistenkite įtraukti vaiko į tai, nemanipuliuokite vaiku, kad laimėtumėte konfliktą. Padėkite savo vaikams pasijausti saugiems.

