

Kasmet oficialias tėvų skyrybas išgyvena daugiau kaip 6000 Lietuvos vaikų. Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Aura Svetikienė sako, kad tėvų skyrybos sukrečia vaiko pasaulį, pažeidžia saugumo jausmą. Tačiau tuo, kas vyksta šeimoje būtina su juo dalintis, padėti suprasti, kodėl vyksta pokyčiai ir, kad dėl skyrybų jis nekaltas.

Apie skyrybas su vaiku reikia kalbėti

Statistikos departamento duomenimis, pernai su vienu iš tėvų gyventi liko 6118 vaikų – skirtingais keliais pasuko 4219 vaikus auginančių porų. Panašus ištuokų skaičius šalyje registruojamas jau eilę metų.

Kaip pasakyti vaikui, kad tėvai suka skirtingais keliais, kad jis lengviau išgyventų šį laikotarpį ir jaustųsi saugus bei mylimas? Pasak psichologės, kalbėti su vaiku apie tai, kad pasikeitimai šeimoje tik svarstomi neskubėkite, tačiau priėmus sprendimą skirtis apie tai būtina pranešti vaikui.

„Priėmus sprendimą skirtis ilgam pokalbio su vaiku neatidėliokite. Vaikai jaučia tarp suaugusiųjų tvyrančią įtampą, supranta ir girdi nesutarimus, todėl, nežiūrint vaiko amžiaus, kalbėtis apie pasikeitimus šeimoje būtina. Geriausia, kai apie skyrybas pasako abu tėvai pokalbiui skirdami pakankamai laiko, tarpusavio nesutarimus palikę nuošalyje“, – sako A. Svetikienė.

Jei visų šeimos narių pokalbis neįmanomas, dėl stiprių ir perdėtų emocijų, tada su vaiku turėtų kalbėti tas, kuris jaučiasi pajėgesnis, kuris su vaiku ir anksčiau daugiau kalbėdavosi.

„Vaikui reikia ramiai paaiškinti, kad kartais atsitinka taip, jog suaugę žmonės ima nebesutarti ir nebegali kartu būti, kartu gyventi. Akcentuokite, kad skiriatės vienas su kitu, bet jokių būdų ne su vaiku. Net jei vaikas neklausia, patikinkite jį, kad dėl skyrybų nėra kaltas. Atminkite, vaikai linkę manyti, kad jei būtų buvę geresni, malonesni, tėvai nebūtų susipykę, o iš namų išėjęs mama ar tėtis sugrįžtų“, – akcentuoja tėvus ir vaikus konsultuojanti Tarnybos psichologė.

Vaikų emocijos - natūralūs išgyvenimai

Skirtingo amžiaus vaikai žinią apie tėvų sprendimą gyventi skyriumi priima skirtingai ir tai įtakoja vaikų elgesio pokyčius. Mažesni vaikai tampa irzliais, verksmingais, gali jiems atsirasti pykčio priepuoliai. Pradinukai, dažnai gali būti liūdni, pradeda dažniau sirgti, jiems gali atsirasti pilvo, galvos skausmai, pykinimas, nenoras mokytis, taip pat susierzinimas,

piktumas.

Anot psichologės, ir kūdikiui skyrybų faktą reikia įgarsinti – pasakyti, išpasakoti, nes jis jaučia tėvų būsenas ir išgyvenimus labiau nei mums atrodo.

„Kalbantis su mažais vaikais, svarbu viską paaiškinti jiems suprantama kalba – kad mama ir tėtis dabar gyvens atskirai, kur bus jų namai, su kuo gyvens vaikas, kada galės susitikti su kartu negyvenančiu tėčiu arba mama. Natūralu, jog išgirdus tokį faktą, vaiką gali užklupti stiprios emocijos. Tokiu momentu svarbus, kad šalia būtų tėtis ir mama, kurie galėtų išbūti su įtūžusio ir nelaimingo vaiko reakcija ir kurie galėtų vaiką nuraminti“, – pataria psichologė.

Kalbant su paaugliais apie skyrybas, tikėtina ūmi reakcija – kaltinimų, keiksmazodžių, įžeidinėjimų lavina. Svarbu priimti visas paauglio reakcijas ir išbūti su juo šią sudėtingą situaciją.

„Paaugliui pasakykite, kad jis bet kada gali ateiti pas jus paliūdėti ar pasikalbėti, kad jis jums labai svarbus ir rūpi. Kartais jam gali reikėti apkabinimo, palaikymo, tačiau per daug lįsti į asmeninę erdvę nereikėtų. Stebėkite vaiką ir stenkitės būti šalia, kai jam reikės palaikymo. Paauglys jau gali daryti savo sprendimus – aptarkite tai, tačiau neslėpkite, kad ateityje jo sprendimai gali būti persvarstomi“, – sako A. Svetikienė.

Nemeluokite vaikui

Vaikui svarbu aiškiai pasakyti, kad abu tėvai jį myli ir jausmai nepasikeis net gyvenant atskirai, kad jis nepadarė ir nepasakė nieko tokio, kas galėjo tėvus priversti išsiskirti.

„Vaikai dėl tėvų skyrybų linkę kaltinti save, todėl gilus pokalbis jiems labai svarbus ir reikalingas. Vaikams būtina žinoti, kad abu tėvai ir toliau dalyvaus jo gyvenime, kad nepasikeis jų santykiai su seneliais ir kitais artimais giminaičiais. Tik neapgaudinėkite vaiko sakydami, kad gyvenate atskirai laikinai, kad tėtis ar mama trumpam išvyko ir pan.“, – pataria psichologė. Pasak jos, nežinomybė vaikui pasėja baimę, kad ir likęs vienas iš tėvų gali taip pat išeiti ir negrįžti, užkerta kelią atviram pokalbiui, slopina vaiko emocijas.

Melas tik dar labiau skaldys šeimą – patys priimkite realybę ir su ja supažindinkite vaiką, neapkraudami jo konfliktais, nuoskaudomis ir suaugusiųjų problemomis.

Leiskite vaikams liūdėti

Vaikai, kaip ir suaugę, dėl skyrybų patiria didžiulį skausmą, todėl svarbu leisti jiems liūdėti.

„Kai matome, kad vaikas verkia, ilgisi išėjusio tėčio ar mamos, nereikėtų jo raminti ir perdėtai guosti. Vaikui reikia suaugusiojo supratimo ir patvirtinimo, kad jo skausmas, ilgesys yra natūralūs jausmai. Bet kokios emocijos – net ir tinkamai išreikštas pyktis – yra priimtinos ir geros. Jam svarbu matyti ir suprasti, kad ir suaugęs liūdi, kaip jis“, – sako A. Svetikienė. Tarnybos psichologė priduria, kad vaikui reikia išgyventi emocijas, tačiau negalima leisti manipuliuoti susidariusia situacija – turi išlikti vaiko pareigos, atsakomybės, aiškos elgesio ribos, kurios sukuria patikimą ir saugią aplinką.

Svarbiausias vaiko poreikis - turėti abu tėvus

Skiriantis tėvams sunkumai kyla ne tik jiems, bet ir vaikui, todėl jam reikia padėti išgyventi šią sudėtingą situaciją, suprasti, kas vyksta.

„Skyrybos stipriai sutrikdo vaiką, sudrebina jo pasaulį ir pažeidžia saugumo jausmą. Tačiau, kad ir kas nutiko tarp tėvų, svarbiausias vaiko poreikis išlieka turėti juos abu. Svarbu, kad atmetę visas emocijas tą suprastų ir tėvai“, – sako A. Svetikienė. Pasak jos, tėvams svarbu suvokti, kad vaikas nėra kaltas dėl nepavykusių jų tarpusavio santykių ir negali tapti ginčų įrankiu.

„Tėvų skyrybos bet kokio amžiaus vaikui, pirmiausia, yra netektis. Dažnu atveju, tėvų skyrybos vaikui reiškia ne tik šeimos, bet ir artimųjų, draugų, namų, net mokyklos ar darželio, augintinio netektį, todėl kartu išjausti, suprasti, išklaudyti ir palaikyti vaiką – svarbi ir atsakinga abiejų tėvų misija“, – pabrėžia Tarnybos psichologė.

