

Skyrybos – sunkus ir sudėtingas laikotarpis visai šeimai, o ypač vaikams. Pasak specialistų, jos vaikus beveik visada užklumpa netikėtai ir sukrečia iki širdies gelmių. Nuo to, kaip per skyrybas ir po jų elgsis abu tėvai su vaiku ir tarpusavyje, labai priklausys tolimesnis vaiko gyvenimas, jo raida ir net ateities gerovė. Apie tai, kaip skyrybos paveikia vaikus ir kaip jiems padėti išgyventi skyrybas, pasakoja Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Vilniaus miesto skyriaus psichologė Eglė Belanoškienė, kuri taip pat komentuoja ir dažniausiai po skyrybų pasitaikančias situacijas.

Skyrybos – didelė trauma vaikams

Pasak psichologės, link skyrybų einama skirtingai – vienais atvejais vaikai mato konfliktuojančius tėvus, atšalusius santykius ir numano kuo tai gali baigtis, kitais – ši žinia būna lyg iš giedro dangaus, kai tėvai ilgą laiką nuo vaikų slepia savo nesutarimus.

„Koks bebūtų kelias iki skyrybų, vaikams tai – didelė trauma ir netikėtumas. Ši žinia jiems sukelia baimę, nerimą, nesaugumą, nes prarandamas ne tik vienas iš tėvų, vientisas šeimos modelis, bet ir pastovumas, saugumas, dalis giminaičių, draugų, šeimos tradicijų“, – aiškina E. Belanoškienė.

Pasak jos, skyrybos paliečia visų amžiaus tarpsnių vaikus, tačiau išgyvenimas priklauso nuo vaiko amžiaus, suformuoto prieraišumo, asmenybės ypatumų, aplinkinių palaikymo, gyvenimo sąlygų pokyčių, tėvų sąmoningumo.

Vaikams toks stresas sukelia net tik psichologines pasekmes

„Jei tėvai nepaiso vaikų interesų, o vaikosi tik savo principų, skyrybų trauma vaikui būna labai didelė ir pasekmės išlieka ilgai“, – aiškina psichologė.

Pasak jos, mažiausiems vaikams tėvų skyrybų metu gali sutrikti miegas, mityba, atsirasti šlapinimasis į lovą, pykčio protrūkių, regresavimas į mažesnę amžių. Tokie vaikai išgyvena atstūmimo baimę, nori, kad šalia jų nuolat kažkas būtų, jiems kyla nerimas dėl ateities, baimė būti paliktam ir kito tėvo, su kuriuo liko po skyrybų.

7-10 metų vaikai atvirai rodo liūdesį, pyktį, gali pradėti skūstis pilvo, galvos skausmais, suprastėti mokymosi rezultatai, sumažėti motyvacija eiti į mokyklą.

„Vaikai patiria baimę būti nemylimi, atstumti, gali pradėti fantazuoti, meluoti, kurti planus kaip susigrąžinti prarastą tėvą. Vaikas, norėdamas suprasti tėvų skyrybų priežastis, kaltina

save, kad buvo nepakankamai geras, prisiima skyrybų priežastis sau. Paaugliai demonstruoja pyktį, prieštaraavimą arba tampa mamos ar tėčio bendrininkais, pagalbininkais, todėl būna perdėtai geri, kad nesudarytų dar daugiau problemų“, – sako E. Belanoškienė.

Pasak specialistės, tėvų skyrybos turi įtakos ne tik pačiam vaikui, bet ir santykiams. Tėvai susiduria su vaikų pykčiu, kaltinimu, priešišku, nepaklusimu drausmei, taisyklėms. Tėvui, palikusiam šeimą, metami kaltinimai, nenorima su juo susitikti, bendrauti.

Kokio amžiaus vaikams skyrybų žala didžiausia?

Pasak psichologės, skyrybos palieka žymę kiekvieno vaiko gyvenime, nepaisant jo amžiaus. Vieni mokslininkai teigia, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams skyrybos ne tokios skausmingos, kaip vyresniems vaikams, nes jų mąstymo gebėjimai nėra tokie išsivystę, kad suprastų tėvų emocinius sunkumus.

„Tokie vaikai liūdi ir vis tikisi, kad tėvai ir vėl kartu gyvens. Tuo tarpu mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai labiau supranta priežastis, nes stebi tėvų konfliktus, neigiamas emocijas ir juos šokiruoja pats faktas, kad tėvai nusprendė skirtis. Kilus abejonėms dėl skyrybų ar santuokos išsaugojimo vardan vaikų gerovės, verta pagalvoti, kas labiau vaikus žaloja – skyrybos, ar gyvenimas nuolatinėje konfliktinėje aplinkoje“, – pažymi E. Belanoškienė.

Skirtingas tėvų skyrybų poveikis mergaitėms ir berniukams

Vaikas, praradęs priešingos lyties tėvą, neturi galimybės išmokti tinkamų elgesio normų su kita lytimi, nebent šeimoje yra vyresnių sesių ar brolių. Todėl vėlesniame amžiuje tai gali atsiliepti užmezgant ar palaikant santykius su priešingos lyties partneriu, santykiai gali būti trumpalaikiai, atsitiktiniai, nesėkminga santuoka, aiškina psichologė.

„Tačiau nepriklausomai nuo lyties, visi vaikai išgyvena baimę, pyktį, nusivylimą, gali kaltinti save dėl skyrybų, vaidinti tėvų taikytoją arba jaustis tėvų ginčų priežastimi, kai tėvai nesutaria dėl auklėjimo. Pavyzdžiui, mergaitės tampa guodėjomis, namų tvarkytojomis, valgio virėjomis, berniukai gali bandyti perimti šeimos vyro vaidmenį, ginti mamą, konfliktuoti su tėvu, bandančiu mamą įžeisti“, – sako Eglė Belanoškienė.

Kaip padėti vaikui išgyventi skyrybas

„Besirūpinant vaiku, tėvai turėtų pasirūpinti ir savimi, kad skyrybų procese kylančios emocijos, nebūtų perduodamos vaikui. Pirmiausia su vaiku reikia daug ir atvirai kalbėti jam suprantama kalba apie esamą situaciją, net jei apie tai reikėtų kalbėti kiekvieną dieną.

Vaikui reikia sakyti taip, kaip yra. Reikia akcentuoti, kad tėvai abu taip nusprendė. Būtina užkirsti kelią vaiko kaltės jausmui dėl tėvų skyrybų“, – aiškina psichologė.

Pasak pašnekovės, pasireiškus vaiko pykčio priepuoliams, agresyviam ar destruktiviam elgesiui, būtina skirti daugiau dėmesio ir kantrybės vaiko kaprizams, pykčiams valdyti. Taip pat vaikui reikia padėti išlaukti susitikimo su tėčiu ar mama, reikia jam kartoti: „Aš žinau, kad tu myli mamą (tėtį) ir lauki kada su ja (juo) galėsi susitikti“.

1. Belanoškienė pabrėžia, kad svarbu suprasti vaiko nerimą ir jam kartoti, kad nors tėtis ir mama nebemyli vienas kito ir negali gyventi kartu, tačiau jie abu myli jus, vaikus, ir kad ši meilė yra neišnykstanti, nesibaigianti, ji bus visada, nepriklausomai nuo nieko: „Reikia vaikui kartoti: net ir tada kai pykstu ant tavęs, aš tave myliu, nes tu esi mano vaikas“.

Psichologė E. Belanoškienė komentuoja dažnai pasitaikančias situacijas po tėvų skyrybų:

Situacija Nr.1: Mama dvylikametei Saulei neleidžia bendrauti su tėčiu, kuris po skyrybų gyvena atskirai.

Išsiskyre tėvai privalo užtikrinti vaiko bendravimą su kitu iš tėvų, atsižvelgiant į geriausias vaiko interesus. Jei vienas iš tėvų neleidžia vaikui matytis su kitu tėvu, galima kreiptis į teismą dėl bendravimo su vaiku tvarkos nustatymo. Saulė šioje situacijoje galimai išgyvena daug nemalonių jausmų tiek mamai, kuri neleidžia susitikti su tėčiu, tiek tėčiui, kuris galbūt išėjo iš namų dėl kitos šeimos. Atrodo, kad Saulė dėl savo amžiaus galėtų pati išsakyti norą ar nenorą bendrauti su tėčiu, tačiau šioje vietoje jau matome lojalumo konfliktą. Nereikia atmesti, jog Saulė, norėdama mamai įtikti, griežtai neišsako savo noro susitikti su tėčiu. Reikia suprasti, kad ši situacija žeidžia vaiką.

Situacija Nr.2: Po tėvų skyrybų dešimtmetis Tomas gyvena su mama. Tomo tėtis turi kitą žmoną, kuri Tomo nepriima, nepalankiai į jį žiūri.

Tokiu atveju tėtis galėtų susitikimus organizuoti ne namuose, kad neigiamos tėčio sutuoktinės emocijos nebūtų perduodamos vaikui. Susitikti galima viešose erdvėse, pas senelius ir panašiai. Galima būtų patarti tėčiui su savo sutuoktine kreiptis dėl psichologinės pagalbos, padėsiančios jai priimti faktą, kad vyras turi sūnų iš pirmos santuokos, su kuriuo nori bendrauti.

Situacija Nr.3: Po tėvų skyrybų devynmetis Benas gyvena su mama. Kas antrą savaitgalį jis

vyksta pas tėtį ir ten prabūna dvi dienas. Tėčio namuose Benas turi daugiau laisvės, nei mamos – pas tėtį jis gali sėdėti prie kompiuterio, kiek tik nori, valgyti saldinius, kiek telpa. Kai grįžta pas mamą, situacija pasikeičia ir Benas tada būna labai nepatenkintas.

Tai dažnai pasitaikanti situacija, kai nesutampa tėvų auklėjimo stiliai, kai pasireiškia noras vienam būti geresniu, nei kitas. Tačiau tėvai nesuvokia, kad tuomet labiausiai kenčia vaikas. Tokiu atveju vaikas išmoka manipuliuoti, meluoti, kad gautų tai, ko jam reikia.

Jei tėvams nepavyksta susitarti dėl vienodų reikalavimų, taisyklių, vertėtų kreiptis pagalbos į psichologą, kuris ne tik padėtų tėvams suvienodinti taisykles vaikui, bet ir pakonsultuotų vaikų auklėjimo klausimais. Tėvams taip pat rekomenduočiau lankyti pozityvios tėvystės įgūdžių mokymus. Juose būtų išaiškinta taisyklių, ribų nubrėžimo ir vienodos disciplinos svarba vaikui, jo gerovei.

Jei ir po visų pastangų nepavyksta tėvams susitarti šiuo klausimu, galima kreiptis pagalbos į Vaiko teisių apsaugos skyrių pagal gyvenamąją vietą, kad būtų nustatyta rekomendacinio pobūdžio bendravimo su vaiku tvarka.

Lietuvos Respublikos civiliniame kodekse įtvirtinta nuostata, kad visus klausimus, susijusius su vaiko auklėjimu, sprendžia abu tėvai tarpusavio sutarimu. Jeigu tarp tėvų kyla nesutarimai dėl vaiko gyvenamosios vietos, išlaikymo vaikams, bendravimo tvarkos, tėvų ginčą dėl vaiko sprendžia teismas.

