

Skyrybos - psichologiškai ir emociškai sudėtingas įvykis ne tik suaugusiems, bet ir jų atžaloms, kurioms tenka išgyventi pasikeitimus šeimoje, namuose ir kasdienėje rutinoje. Po skyrybų vaikai lieka gyventi su vienu iš tėvų, dažniausiai - mama, todėl retesni susitikimai su tėčiu, sumažėjęs bendravimas ir kartu praleidžiamas laikas gali ženkliai susilpninti abipusį ryšį. Psichologė supažindina su gana nauja praktika, kuri po skyrybų gali padėti užtikrinti galimybę vaikui bendrauti su abiem tėvais vienodai, pataria, kaip atkurti ir išlaikyti tvirtą santykį tarp vaiko ir dažniausiai skyrium gyvenančio tėčio bei primena, ką gali padaryti tėvai, kad vaikas skyrybas išgyventų kuo lengviau.

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Kristina Guntienė sako, jog skyrybos yra sudėtingas ir įtemptas procesas, sukeliantis tiek emocinių, tiek socialinių pasekmių besiskiriančiai porai ir jų vaikams.

„Skyrybos keičia visų šeimos narių gyvenimą - kiekvienas turi prisitaikyti prie naujų vaidmenų, lūkesčių ir ribų. Nors po skyrybų tėvai nutraukia santykius vienas su kitu kaip pora, tačiau tėvais savo vaikams išlieka visam laikui. Buvę sutuoktiniai, rūpindamiesi savo vaikų gerove, turėtų rasti būdą, kaip bendradarbiauti naujuose vaidmenyse: jiems tenka kartu priimti sprendimus dėl savo vaikų poreikių užtikrinimo, susitarti, kaip toliau auginti ir auklėti juos, ieškoti kompromisų, mokytis pagarbiai valdyti ir taikiai spręsti iškilusių nesutarimų“, - naujus iššūkius įvardija K. Guntienė.

Praraja tarp vaiko ir tėčio - dažna skyrybų pasekmė

Anot psichologės, skyrybos įprastai reiškia tai, kad prarandamas kasdienis ryšys su vienu iš tėvų - dažniausiai su tėčiu. Daugelis vaikų po skyrybų jaučiasi mažiau jiems artimi dėl prarastos galimybės gyventi kartu ir atsiradusios bendravimo stokos.

„Po skyrybų dažniausiai vaikai praranda ryšį arba ryšys susilpnėja su tais tėčiais, kuriems nėra paskirta vaiko globa. Mamos šiuo atžvilgiu turėtų išlikti supratingos ir jausdamos buvusių sutuoktinių iniciatyvą ir norą bendrauti su vaiku bei lygiaverčiai dalyvauti jo gyvenime, neturėtų užkirsti tam kelio, o priešingai - palaikyti ir skatinti tokius santykius“, - teigia vaiko teisių gynėja.

Ji sako, jog vaikai, išgyvenantys tėvų nesantaiką skyrybų metu, dažnai jaučia turintys rinktis tarp jų abiejų. Tokie vaikai mažiau išreiškia savo meilę vienam iš tėvų, siekdami neišskaudinti kito tėvo ir savęs.

„Intensyvūs nesutarimai tarp tėvų padidina vaikų vidinį skausmą, todėl bendradarbiavimas

su buvusiu sutuoktiniu yra tiesiog būtinas. Prisiminkime, kad vaiko gyvenime abu tėvai yra svarbūs ir reikšmingi, todėl jis neturi būti verčiamas rinktis tik vieno iš jų“, – primena psichologė.

Nauja praktika tarp išsiskyrusių tėvų: vaikų rūpinamasi po lygiai

K.Guntienė supažindina su pasaulyje sparčiai populiarėjančia bei vis dažniau išsiskyrusių porų pritaikomą praktiką ir Lietuvoje – abiem tėvams tenkanti lygiavertė vaiko priežiūra. Šiuo atveju, tėvai susitaria, kad vaikas vienodai laiko praleis gyvendamas tiek pas vieną, tiek pas kitą. Anot psichologės, tai gali turėti itin teigiamą įtaką vaiko ir tėčio ryšio išlaikymui ir stiprinimui.

„Nors dauguma vaikų po tėvų skyrybų gyvena su mama, tačiau remiantis tarptautine praktika, daugėja vaikų, kurie gyvena abiejų tėvų globoje t. y. vaikai gyvena bent trečdalį laiko su kiekvienu iš tėvų. Kuo panašesnę laiką vaikai praleidžia su abiem tėvais, tuo stipresni jų tarpusavio santykiai. Tyrimai rodo, kad net silpni tėčio ir vaiko santykiai pagerėja, kai jie ima daugiau laiko praleisti kartu. Vaiko pasilikimas pas tėtį su nakvyne suteikia pastarajam galimybę prisiimti daugiau atsakomybės už vaiką, negu juo rūpinantis tik dienos metu. Taip pat intensyvesnė vaiko priežiūra, didesnis dėmesys jo poreikiams, įsitraukimas ir dalyvavimas kasdieninėje vaiko rutinoje, neabejotinai labiau suartina bei leidžia kurti kokybiškesnius tarpusavio santykius“, – teigiamas lygiavertės tėvystės savybės vardija psichologė.

Anot jos, dauguma tėčių po skyrybų labiau linkę palaikyti ryšius su sūnumis nei su dukromis, todėl dukterims ypač svarbu kiek įmanoma daugiau laiko praleisti su tėčiu, kad jų santykiai būtų šilti ir tvirti.

„Tėčiai, iširus šeimai, nepaisydami vaikų lyčių skirtumų, turėtų rūpintis jų gerove ir ateitimi, stengtis palaikyti glaudų santykį, prisiimti finansinę atsakomybę dėl poreikių užtikrinimo, auginti jų pasitikėjimą ir meilę. Vaikai turi būti tikri, kad tėtis, net ir įvykus pokyčiams šeimoje, visuomet bus žmogus, į kurį galima atsiremti, semtis saugumo ir ramybės“, – sako psichologė.

Tėvai gali padėti vaikams lengviau išgyventi skyrybas

K.Guntienė sako, jog vaikai po skyrybų labiausiai išgyvena pirmaisiais ir antraisiais metais. Dažniausiai šį įvykį lydintys jausmai, kuriuos tenka patirti – nerimas, pyktis, nepasitikėjimas.

„Dauguma vaikų atsigauna, pripranta prie kasdienių pokyčių rutinoje ir prisitaiko prie naujų

gyvenimo sąlygų, tačiau kiti vaikai niekada negrįžta į savo įprastą gyvenimą. Ši nedidelė dalis vaikų po tėvų skyrybų patiria ilgalaikę emocinę sumaištį“, – sunkumus įvardija psichologė.

Pasak jos, tėvai turėtų tapti pagrindiniais pagalbininkais, galinčiais padėti vaikams lengviau adaptuotis prie pasikeitusios šeimos situacijos ir ramiau priimti įvykusių pokyčius. Vienas esminių psichologės patarimų – pozityviai bendrauti, dalintis šiluma ir meile, vaikus apgauti rūpesčiu ir dėmesiu.

„Vaikai gali nerimauti dėl ateities, todėl labai svarbu, kad jie jaustųsi mylimi ir saugūs, tuomet sumažėtų galimų psichinės sveikatos sutrikimų tikimybė. Padrąsinkime ir paskatinkime mažuosius priimti situaciją ir mokytis joje išbūti, kontroliuoti savo mintis, jausmus ir elgesį,“ – pataria vaiko teisių gynėja.

Taip pat, K. Guntienės teigimu, tėvų skyrybų poveikis vaikams ir paaugliams gali pasireikšti per elgesio pokyčius bei žemesnius akademinius pasiekimus. To galima išvengti vadovaujantis keliais principais.

„Visų pirma, reikėtų laikytis disciplinos – nusistatyti aiškias, vaiko amžių atitinkančias taisykles ir ribas. Svarbu kasdien domėtis vaiko savijauta, ugdymosi pasiekimai, žinoti, su kuo jis bendrauja ir leidžia laiką. Visa tai leistų sumažinti elgesio, mokymosi, bendravimo sunkumų tikimybę“, – sako psichologė.

Ji primena, jog šeimos pagalbos visuomet gali kreiptis į psichologą ar kitą specialistą, kuris suteiks tiek suaugusiam, tiek vaikui profesionalią pagalbą, padės atpažinti emocijas, ugdyti streso įveikos įgūdžius, padėsiančius lengviau prisitaikyti prie pokyčių šeimoje.

