

Pastebima, kad besiskiriančios poros atsakingiau žiūri į vaiko jausmus ir stengiasi padėti vaikams išgyventi permainas. Tačiau vaiko teisių gynėjams vis dar tenka išitraukti į pagalbą poroms, kurioms per arba po skyrybų iškilo sunkumų ir dėl to sudėtingame emociniame lauke atsidūrė vaikas.

Vaiko teisių gynėjai įprastai sulaukia pranešimų, kada vienas iš tėvų pažeidė bendravimo su vaiku tvarką, pavyzdžiui, pavėlavo sutartu laiku parvežti vaiką į namus. Pasitaiko, kad tėvai vaiku manipuliuoja, nuteikinėja vaiką vienas prieš kitą, draudžia bendrauti ir pan.

O kartais pačius paprasčiausius klausimus dėl vaiko, tarkime, kurią mokyklą jis lankys, pavyksta išspręsti tik su teismo pagalba. Į šių klausimų sprendimą yra įtraukiamas ir vaikas.

„Norėtusi matyti tėvus renkantis tik vieną skyrybų scenarijų – brandų ir atsakingą vaiko atžvilgiu. Juk tėvystė mus visų pirma įpareigoja atsakomybei prieš savo vaiką.

Ir nors skyrybos yra sudėtinga patirtis pačiai porai, svarbiausia atminti, kad itin pažeidžiamas tuomet tampa vaikas. Tėvų atsiskyrimas gali paveikti vaiką emociškai, sutrikdyti jo raidą ir iš esmės turi įtakos visam jo tolimesniam gyvenimui bei pasirinkimams“, – sako vaiko teisių gynėja, psichologė Rasa Jankūnaitė.

Kodėl porai skiriantis gali pritrūkti dėmesio vaikui?

Su įvairių iššūkių patiriančiomis šeimomis dirbanti psichologė akcentuoja, kad destruktīvų elgesį per arba po skyrybų suaugusieji į vaiką nukreipia dažniausiai nesąmoningai.

„Suprantama, kad skyrybas dažnai lydi sudėtingi jausmai, tokie kaip liūdesys, nusivylimas, pyktis, gailestis sau ar noras išskaudinti buvusį partnerį ir pan. Tad kuo labiau tėvai susikoncentruoja į savo santykius ir asmeninius išgyvenimus, tuo menkesni jų vidiniai resursai pasirūpinti sūnumi ar dukra tuo metu, kada vaikui bene svarbiausias abiejų tėvų palaikymas. Juk keičiasi jo įprastas gyvenimas, kartais ir gyvenamoji vieta, mokykla, draugų ratas“, – pastebi vaiko teisių gynėja.

Ypač žalinga porai užstrigti situacijoje, nes tuomet vaiko emociniai poreikiai gali būti tarsi „pastumti“ į šoną laukiant jam tinkamesnio laiko. Be to, suaugusieji ne visada yra pajėgūs tinkamai įvertinti vaiko išgyvenimus. Kartais jie klaidingai mano, kad jeigu skyrybos – ganėtinai taikos, jos neturės vaikui įtakos, arba būna įsitikinę, kad tėvų atsiskyrimas nieko nereiškia mažam vaikui.

Pasak pašnekovės, priešasčių, kodėl vaikai vis dar patiria emocinių traumų tėvams nusprendus pasukti skirtingais keliais, yra pačių įvairiausių – jas iš esmės lemia poros emocinis raštingumas ir atsakomybės prieš savo vaiką suvokimas – kiekvienas vaikas ir kiekviena šeima yra unikalūs.

Kaip tėvams atpažinti ir koreguoti savo elgesį?

Būti sau atviru ir kritišku, ypač kai žmogus apimtas stiprių emocijų – sudėtinga. Visgi psichologė siūlo pradėti nuo savęs ir visų pirma sau atvirai atsakyti į klausimus: ar mano elgesys konkrečioje situacijoje yra nukreiptas į sprendimo paiešką, ar esu linkęs ieškoti kompromisų ir pan.

„Taip pat rekomenduočiau įsivesti „elgesio higienos taisykles“: nevalia prie vaiko aiškintis ar konfliktuoti tarpusavyje, vaikui girdint būtina vengti kritikos, menkinimo ar bet kokio nepagarbaus pasisakymo vienam apie kitą. Vaikas tapatinasi su abiem tėvais, todėl jeigu tėtis menkina mamą arba mama – tėtį, vaiką tai žeidžia“, – dalijasi vaiko teisių gynėja R. Jankūnaitė.

Jeigu vaikas nebenori būti namuose, vengia bendrauti su tėvais, vis ilgiau užsilieka pas draugus, tai irgi rodiklis, primenantis tėvams – vaikui šalia jūsų yra sunku.

Psichologė įsitikinusi, kad norint padėti vaikui priimti permainas ir emociškai jautriau laikotarpiu sukurti dar didesnę saugumą nei įprastai, tėvams svarbu suprasti savo emocijas bei rasti veiksmingų būdų jas valdyti.

Kaip padėti sau priimti permainas?

Psichologė atskleidžia, kad išsiskyrę žmonės išgyvena penkias skirtingas stadijas: neigimas, pyktis, derybos, depresija, pripažinimas. Psichologiškai sveika asmenybė pereina per jas visas.

„Kaip ir visuomet sunkiu gyvenimo periodu, svarbiausia yra neužsisiklėti savyje, o savo emocijomis bei išgyvenimais pasidalyti su artimaisiais, draugais. Patartina bendrauti ir kalbėtis tik su pozityviais žmonėmis, kurie geba priimti ir atliepti jūsų jausmus“, – pataria psichologė.

Pašnekovė sako, kad labai padeda susikoncentravimas į ateitį, nauji planai. Tai gali būti labai maži žingsneliai, kaip, pavyzdžiui, savo įvaizdžio ar būsto interjero pakeitimas, kelionė – net patys mažiausi pokyčiai padės patirti džiaugsmą, o kartu nukreips dėmesį nuo skausmingų minčių, klausimų, savęs ar kito kaltinimų“, – įsitikinusi praktikė.

Skyrybų procese rekomenduojama pasinaudoti mediacija ir su mediatorių pagalba pabandyti išspręsti visus ginčus. Psichologas tėvams gali padėti sustiprinti savo emocinę būseną. Šios konsultacijos sudėtingesniais atvejais rekomenduojamos ir vaikui.

Tėvams visada išlieka svarbu gebėti atpažinti savo elgesį, mokytis emocijų pozityvių įveikos būdų bei dėti pastangas atriboti vaiką nuo asmeninių iššūkių.

Kaip atpažinti, kad per tėvų skyrybas vaikas patiria sunkumų ir jam padėti?

****Vaikas šalinasi tėvų, mieliau laiką leidžia ne namuose.***

Gali būti, kad tėvai užstrigo savo sunkumuose, vaikas jaučiais nesvarbus arba namų atmosfera tapo slogi. Reikėtų atvirai pasikalbėti su vaiku, išgirsti jį, atliepti jo poreikius.

****Suprastėjo mokymosi rezultatai, pradėjo vartoti psichotropines medžiagas.***

Būtina žinoti, kad tokie iššūkiai dažnai yra vaiko pagalbos šauksmas arba būdas išgyventi vidinį skausmą, ir suskubti jam į pagalbą.

****Vaikas tapo liūdnas, užsisklendė.***

Sudėtingas tėvų skyrybas patyrę vaikai gali tapti labiau pažeidžiami emociškai. Tad kas benutiktų poros gyvenime, prioritetas visada turi būti teikiamas vaiko poreikiams.

****Vaikas greitai supyksta, sunkiai valdo emocijas.***

Jeigu atsiradusį vidinį dirglumą vaikas nukreipia į aplinką – tėvus, draugus, mokytojus ar save patį, tai irgi gali rodyti apie jo patiriamą stresą. Vertėtų pasitarti su psichologu, kaip padėti vaikui.

****Vaikas atsiribojo nuo bendraamžių.***

Tėvų skyrybos gali paveikti vaiko socialinius ryšius, taip nutinka dėl to, kad dėl tėvų sunkumų vaikai linkę kaltinti save, vis dažniau skyrybos tampa patyčių prieš vaiką priežastimi mokykloje ar kieme. Stenkimės neapsunkinti vaiko savo naštomis.

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 8 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje

Vaiko teisių gynėjai: porai skiriantis vaiko poreikiai negali būti „pastumiami“ į šoną

arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

