

SKYRYBOS. KAIP SUPRASTI VAIKUS IR JIEMS PADĖTI?

Kuomet du žmonės šeimoje nusprendžia pasukti skirtingais keliais, dažniausiai abiem iškyla labai svarbus klausimas: “Kaip skyrybos paveiks mūsų vaikus?” Tai vienas iš labiausiai emociškai slegiančių klausimų tiek priimant sprendimą dėl skyrybų, tiek jau joms įvykus. Ko gero vienpusiško atsakymo į šį klausimą nerasime, kadangi skyrybų procese dalyvauja tėvai ir vaikai turintys skirtingą požiūrį ar supratimą apie tuos pačius dalykus. Tačiau yra jausmai ir poreikiai būdingi visiems vaikams, susiduriantiems su tėvų skyrybomis ir taip pat kelios bendros rekomendacijos, suteikiančios galimybę tėvams padėti jų vaikams skyrybų metu.

Prasidėjus skyrybų procesui tėvai *pirmiausiai* turėtų atsigręžti į save. Vienas svarbiausių faktorių, apibūdinančių vaikų savijautą skyrybų metu ar po jų yra tai, kaip jo tėvai ir kiti artimieji tuo metu elgiasi. Tėvai turėtų rūpintis savimi tiek emociškai, tiek socialine bei finansine prasme. Rūpintis savimi emociškai reiškia, kad tėvai turi pripažinti daugybę juos užplūdusių jausmų. Tai nėra lengva. Jie gali jausti pyktį, susirūpinimą, kaltę, nesaugumą, depresiją, baimę, gali jaustis vieniši ir praradę savitvardą. Kartais tėvai jaučiasi nuvylę savo vaikus ir ima abejoti savo saviverte. Taip pat gali atsirasti įvairių neracionalių baimių ir fantazijų, pvz.: kad vaikai nustos juos mylėti. Šie visi jausmai nuolat maišosi ir tai yra normalu ir natūralu. Norint padėti savo vaikams su tokiais jausmais reikės susitvarkyti ir juos pergyventi.

Labai svarbu suprasti, kad kol jaučiamas užslėptas pyktis, nusivylimas ar kiti panašūs jausmai sutuoktiniui, šiuos jausmus reikia atskirti nuo savo, kaip tėvų vaidmens. Kartais tai lengviau pasakyti nei padaryti, tad pakliuvus į tokių jausmų pinkles reikėtų nebijoti kreiptis profesionalios pagalbos. Tai būtų didelė parama tiek vaikui tiek tėvams susigaudyti savo jausmuose. Juk vaikai myli abu tėvus ir jiems reikia išlaikyti stiprų ryšį su abiem iš jų (išskyrus tuos atvejus, kai vaikas skriaudžiamas). Padėdami vaikui palaikyti ryšį su abiem iš tėvų, tėvai lyg leidžia suprasti, kad mylėti abu tėvus yra gerai, tai padrąšinimas normaliam bendravimui su abiem iš jų.

Priimtas sprendimas, pranešimas

Priėmus skyrybų sprendimą ilgam pokalbio su vaiku atidėlioti nereikėtų. Dažnai tėvai bando išvengti šios skausmingos žinios pranešimo, ypač kai vaikai dar yra nedideli, galvodami, kad vaikas dar per mažas tai suprasti. Kartais net atsitinka taip, kad vienas iš tėvų tiesiog išeina vaikui miegant. Tuomet vaikas jaučiasi paliktas ir apleistas. Tam, kad vaikas jaustųsi saugus, jam reikalinga kuo konkretesnė informacija apie pasikeitimus jo gyvenime. Vaikai turi žinoti tiesą, nesvarbu kokia skaudi ji bebūtų. Paliktas nežinioje jis gali šiuos dalykus įsivaizduoti daug baisiau nei yra iš tiesų, jaustis kaltas ir išduotas. Vaikams reikia žinoti tėvų skyrybų priežastį, tam, kad jie neimtų dėl to kaltinti savęs. Labai svarbu vaikui papasakoti kaip jo gyvenimas atrodys po skyrybų, užtikrinti, kad jis bus mylimas abiejų tėvų (jei tai yra tiesa). Ką reikėtų pasakyti vaikams:

- Vaikams reikia išgirsti, kad abu jų tėvai juos myli, nepaisant pasikeitusių tėvų tarpusavio jausmų, kad jų jausmai vaikams niekada nepasikeis;
- Vaikams reikia žinoti, kad abu tėvai ir toliau dalyvaus jų kasdieniniame gyvenime;
- Kad jų santykiai su broliais, seserimis, seneliais ir kitais artimais giminaičiais nepasikeis;
- Kad jie nepadare ir nepasakė nieko tokio, kas galėjo tėvus priversti išsiskirti;
- Kad tėvai gailisi, kad savo sprendimu suteikė jiems tiek skausmo;

- Papasakoti apie planus dėl gyvenamosios vietos, darželio, mokyklos, užklasinės veiklos ir pan.

Tėvai turi būti sąžiningi su vaikais jei jie nežino atsakymo į vieną ar kitą vaiko klausimą. Taip pat reikia suprasti, kad nėra nei blogos nei geros reakcijos į tokią žinią. Vienas vaikas gali reaguoti galybe klausimų, kitam klausimai iškyla daug vėliau. Emocinė vaikų reakcija taip pat gali būti skirtinga. Vaikas gali verksti, gali tylėti, gali būti ir pykčio protrūkių. Norint padėti vaikui, reikia priimti bet kokią vaiko reakciją kaip natūralų reiškinį. Iš klausyti kaip jis jaučiasi, stengtis nevertinti jų jausmo kaip blogo ar gero, pabandyti jį suprasti. Tai sustiprins tėvų ryšį su vaikais.

Kartais tėvams sunku teisingai elgtis. Tam gali trukdyti kaltės jausmas ir baimė prarasti vaikų meilę. Siekdami išvengti šių neigiamų jausmų tėvai gali nenoriai kalbėti su vaikais apie skyrybas. Tai gali būti trumpos, neaiškios užuominos. Dažnai formuojasi "neigimo koalicija", kai ir tėvai ir vaikai neigia skyrybų svarbą vaiko gyvenime. Toks neigimas atima iš vaiko galimybę laiku pergyventi neigiamus jausmus ir toliau tęsti savo gyvenimą. Jei vaikas atvirai neparodo savo neigiamų jausmų, jam padėti yra daug sunkiau. Jis lieka vienas su savo jausmais ir fantazijomis, kurioms negalime padaryti jokios įtakos, nes jų paprasčiausiai nežinome.

Kitas būdas tėvams išvengti savo kaltės dalies- perdėti ją ant kito. Tokiu atveju vienas iš tėvų gali lengvai pakelti savo vaikų neigiamus jausmus, nes tikisi juos nukreipti į sutuoktinį. Pvz.: tėvas gali klausyti vaiko: "Ar nori, kad aš išeičiau?" ir kai vaikas verkdamas purto galvą, sakyti: "Pasakyk savo mamai, kad tu nenori prarasti savo tėčio". Toks kaltinimas vaikus gniuždo. Jie negali atsisakyti nei vieno iš tėvų. Kaip išvengti šio "lojalumo konflikto?" Kiekvienas iš tėvų turi prisiimti savo atsakomybės dalį dėl skyrybų.

Kartais norėdami išvengti kaltės ir atsakomybės tėvai slepia nuo vaikų skyrybų faktą. Vaikas visuomet jaučia, kad kažkas yra ne taip, tačiau negali paklausti, o jo fantazijos apie galimus paaiškinimus gali būti daug baisesnės už realybę. Baimė, vienatvė, pasimetimas yra neišvengiami jausmai tokioje situacijoje. Tikėtina, kad toks vaikas, būdamas suaugęs stengsis kontroliuoti mylimą žmogų, bijodamas jį prarasti. Skyrybų fakto nuo vaiko slėpimas yra netinkamas elgesys. Vaikui labai reikalinga parama ir supratimas iš suaugusiųjų pusės. Ir vėl gi, labai svarbu, kad kiekvienas iš tėvų prisiimtų savo dalį atsakomybės dėl skyrybų ir dėl vaikų patiriamo skausmo. Sąmoningas atsakomybės suvokimas yra ne tas pats, kas kaltės jausmas, kuris lyg ir teigia, kad mes neatsakingi ar blogai besielgiantys. Reikia drąsos priimti tokią atsakomybę, tačiau atsakomybės už skyrybas prisiėmimas yra svarbu, norint, kad tai vaikui atneštų mažiau žalos.

Vaikų reakcija

Kiekvieno vaiko reakcija į tėvų skyrybas yra skirtinga, priklausanti nuo jo amžiaus, charakterio ypatumų, emocinės patirties. Nereikėtų nustebti, jei pasirodytų, kad vaikas šią žinią priėmė ypač lengvai. *Neigimas ir nepasitikėjimas* yra labai vaikams būdingos reakcijos. Reikėtų turėti omeny, kad tokios reakcijos yra vaiko baimių pasekmė:

- Viena iš vaikų baimių – įsitikinimas, kad jie padarė kažką netinkamo, kas sukėlė tėvų skyrybas. Jie gali prisiminti paskutinį kartą kai nepaklausė tėvų - (nepasiklojo lovos ar

nevalgė pietų). Reikėtų paaiškinti ir padėti vaikams suprasti, kad tėvų sprendimas neturi nieko bendra su jų elgesiu, kad tame nėra vaiko kaltės ir kad tai suaugusiųjų problema.

- Dar viena vaikų baimė yra “prarasti” abu tėvus. Vaikai supranta, kad vienas iš tėvų nebegyvens drauge su jais. Jiems reikia nuolatinio patvirtinimo, kad jais bus rūpinamasi, kad tėvai jų nepaliks. Reikia vaikus užtikrinti, kad išsiskyrė mama ir tėtis, tačiau jie niekada neišsiskirs su savo vaikais.

Vaikai nesiliauja fantazavę, kad jų tėvai neišsiskirs, kad vieną dieną jie vėl bus drauge. Jiems yra per sunku priimti realybę, kad tėvų sąjunga baigta. Reikia nuolat kalbėti su vaiku, kartojant, kad tėvai kartu nebegyvens. Vaikas gali manipuliuoti tėvais, siekdamas tėvų susitikimų bendram laiko praleidimui ar pokalbiams, tikėdamasis taip vėl sugrąžinti gerus tėvų santykius. Tokiu atveju vaikui reikėtų švelniai, bet tvirtai pasakyti, kad tėvų sprendimas yra galutinis.

Vaikai, taip pat kaip ir suaugę dėl skyrybų patiria didžiulį skausmą, todėl svarbu leisti jiems liūdėti. Kai mes matome, kad vaikas verkia, nes ilgisi išėjusio tėčio ar mamos, nereikėtų jo raminti sakant “viskas bus gerai” ar “mama greitai grįš”. Vaikui reikia suaugusiojo supratimo ir patvirtinimo, kad jo skausmas ir ilgesys yra normalūs ir priimtini jausmai, kad bet kokios emocijos, ar tai būtų ašaros ar pyktis (tinkamai išreikštas) yra priimtinos ir geros. Jam svarbu matyti ir suprasti, kad ir suaugęs liūdi taip pat kaip ir jis. Taigi, suaugusieji turi leisti vaikui išgyventi visas emocijas, tačiau taip pat labai svarbu, kad tėvai neleistų vaikams manipuliuoti susidariusia situacija. Dažnai, jausdami kaltę dėl skyrybų, tėvai leidžia vaikui nedaryti vienu ar kitų pareigų ar ignoruoja elgesio problemas. Bet kokio amžiaus vaikams, gyvenantiems kartu su tėvais ar atskirai su vienu iš tėvų, reikalingos aiškios elgesio ribos. Tik aiškiai nustatytos elgesio ribos sukuria patikimą ir saugią aplinką.

Kaip vaikai supranta skyrybas

Skirtingame amžiuje vaikai skirtingai suvokia ir priima tėvų skyrybas, tad bendraudami su vaikais tėvai turėtų atsižvelgti į jo amžių ir stengtis pateikti informaciją vaikui suprantamame lygmenyje.

Kūdikio amžiuje, jausdamas tėvų dirglumą ir nervingumą vaikas gali taip pat būti neramus, liautis stengtis užmegzti emocinį ryšį su tėvais. Reikėtų stengtis išlaikyti nepakitęs dienos ritmą, laikyti kuo daugiau mėgstamų kūdikio daiktų ar žaislų arčiau jo, sukurti kuo ramesnį klimatą namuose.

2-3 metų vaikai supranta, kad vienas iš tėvų nebegyvena namuose. Jie gali reikšti pyktį prieš tėvus, gali prarasti jau įgytus įgūdžius: pvz.: “sėdėti ant puoduko ar pradėti vėl čiulpti nykštį. Reikėtų praleisti kuo daugiau laiko su vaiku, būti nuosekliais savo atsakymuose, užtikrinti vaiką, kad jis yra mylimas bei suprasti jo sielvartą. Taip pat reikėtų pasikalbėti su kitais suaugusiais, dalyvaujančiais vaiko gyvenime kaip elgtis su vaiku šiuo sunkiu pereinamuoju laikotarpiu.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai bei pradinukai (4-8 m.) jau gerai supranta, kad tėvai niekada nebegyvens kartu. Juos gali kankinti kaltės jausmas, jie gali jaudintis dėl pokyčių savo asmeniniame gyvenime, gali tapti agresyvūs tėvo, kurį kaltina dėl skyrybų atžvilgiu.

Ikimokyklinukai gali kovoti su skirtumu tarp fantazijos ir realybės, fantazuodami, kad jų tėvai susitaikys ir vėl gyvens kartu. Vieno iš tėvų išėjimą jie gali traktuoti kaip jų atstūmimą. Suaugusieji turėtų būti atidūs ir jautrūs vaikų baimėms. Reikėtų užtikrinti vaiką, kad jo poreikiai bus patenkinti, kalbėtis su vaiku apie jo mintis ir jausmus. Nuolatos kartoti, kad vaikas nėra atsakingas ar kaltas dėl tėvų sprendimo, tačiau aiškiai parodyti, kad kelio atgal nėra – tėvai kartu nebegyvens.

Vyresnieji mokyklinukai ir paaugliai supranta kas yra skyrybos, tačiau gali iškilti sunkumų priimant esamą realybę bei šeimoje atsirandančius pokyčius. Šio amžiaus vaikai vis dar gali kaltinti save dėl skyrybų. Paaugliai gali elgtis taip tarsi jiems niekas nerūpi, gali nustoti draugauti su savo geriausiais draugais ar liautis lankyti mėgstamą būrelį, gali pradėti nenuspėjamai elgtis, jausti nepasitikėjimą savo ankstesniam suvokimui apie meilę, šeimą ir santuoką, gali pasijusti per greit suaugę. Abu tėvai turėtų dalyvauti vaiko gyvenime, pažinti jo draugus, rasti bendrų užsiėmimų. Įvertinkite vaiko stipriąsias puses, paskirkite vaikui pareigas namų buityje ir rodykite pasitikėjimą bei vertinkite jo dalyvavimą bendruose reikaluose.

Kai kurie jausmai būdingi bet kokio amžiaus vaikams:

Gilus skausmas ir liūdesys dėl to kas įvyko gali pasireikšti labai įvairiai. Kartais vaikai verkia, tampa nesavarankiški, tarytum “sumažėja”, pradeda elgtis taip, lyg būtų jaunesni. Kartais - užsidaro savyje, nustoja domėtis žaidimais ir draugais. Kartais liūdesys pasireiškia įvairiais kūno negalavimais: galvos ar pilvo skausmais, dažnu pykinimu ar kitais sutrikimais.

Pyktis, kurstomas būdingo vaikams polinkio visus aplinkos daiktus skirstyti tik į “blogus” ir “gerus”, be tarpinių niuansų. “Blogas” tas kuris paliko, neskambina, “blogas” tas, kuris neišsaugojo, abu “blogi”, nes nuolat pykosi, “blogas” jis pats, nes tėvai dažnai vaidijosi dėl jo nepaklusnumo. Savo pyktį vaikai gali išlieti ant vieno iš tėvų, ant daiktų, gyvūnų. Gali tapti agresyvūs su draugais nepaklusnūs namuose, mokykloje. Paauglystėje pyktis dažnai išreiškiamas iššaukiančiu elgesiu, atviru protestu, draudimų ignoravimu.

Gėda dėl tėvų skyrybų pirmaisiais mėnesiais gali būti labai stipri. Dėl jos vaikas vengia kalbėtis apie tai su draugais, slepia, kad tėvai nesutarė, kad nebegyvena kartu. Tokioje situacijoje jis jaučiasi labai vienišas, niekam nereikalingas ir nieko nevertas.

Baimė kyla kiekvienam žmogui. Po skyrybų vaikas bijo dėl savo ateities, kad jo nepaliktu kitas tėvas, kad nesusirgtų ar nenumirtų paskutinis juo besirūpinantis žmogus. Bijoti, kad tėvai nesuprastų, kad jis pyksta ant jų, kad ilgisi to, kurio nuo šiol nebegali matyti kasdien.

Tėvų tarpusavio bendravimas

Ar galima aukotis vaikų vardan ir nesiskirti? Galima pabandyti susitaikyti ir atstatyti konstruktyvius, visus patenkinančius santykius. Tik tai yra prasminga. Vaiko gyvenimas nuolat konfliktuojančioje šeimoje, kur suaugę vienas kitą žemina, įžeidinėja ar šeimoje kurioje vyrauja šalta atmosfera ir “nekalbadieniai” neigiamai veikia vaiko raidą ne ką mažiau negu skyrybos. Vaikai laiko save dalimi mamos ir tėčio ir bet kokia neigiama informacija ar

komentarai apie vieną iš tėvų vaikams siejasi su jais pačiais. Tai gali smarkiai paveikti vaiko savęs, kaip asmenybės suvokimą bei jo savivertę.

Vaikui svarbu palaikyti gerus santykius su tėvu (kuris nebegyvena kartu). Daugelis vaikų ilgisi tėvo net praėjus keleriems metams po skyrybų. Vaikas gali jausti gėdą, kad vienas iš tėvų nebegyvena su juo, ir dėl šios priežasties gali jaustis prastesniu nei kiti. Pastovus santykis su tėvu padėtų apsaugoti vaiką nuo šio jausmo, padėtų jam jaustis reikalingu. Pastovus bendravimas su tėvu taip pat teigiamai veikia vaiko santykius su motina. Vaikas jaučiasi mažiau nuo jos priklausomas.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad geri santykiai su tėvu gali būti tik tada kai vaikas jaučia vidinę laisvę tai daryti, o tam reikia kad abu tėvai palaikytų santykius, jei ne teigiamus, tai bent neutralius. Priešingu atveju beveik neįmanoma išvengti lojalumo konflikto. Tokia dilema gniuždo vaiką ir neigiamai veikia jo santykius su abiem tėvais. Tėvų konfliktų metu vaikai apskritai jaučiasi nereikalingi, nesvarbūs, nenorimi, jaučiasi "esą klaida", todėl jiems sunku save suvokti kaip vertingus asmenis, save mylėti ar matyti savo gyvenimo prasmę.

Vaiko santykiai su tuo tėvu, su kuriuo gyvena priklauso nuo santykių su antruoju iš tėvų. Kartais "savaitgaliniai" tėvai yra idealizuojami: tada berniukams sunku save realiai vertinti ir siekti realaus "aš", o mergaitėms sunku turėti realistinius lūkesčius vyrų atžvilgiu. Būna ir atvirkščiai, kai negyvenantis kartu tėvas yra kritikuojamas ir nuvertinamas. Tokiu atveju berniukų identifikacija nukenčia, kaip ir mergaičių susidomėjimas priešinga lytimi.

Vaikų auklėjimas skirtinguose namuose

Nepaisant to kiek laiko vaikas leidžia su kiekvienu iš tėvų, po skyrybų jis turi dvejus namus. Tėvai turėtų suprasti, kad niekuomet nereikia vertinti ar kritikuoti kito tėvo namų. Reikėtų sutarti dėl bendrų taisyklių abiejuose namuose. Ko gero, daugumoje šeimų tai nėra taip paprasta, tačiau svarbu kad vaikas jaustų tėvų atsakomybę už tai.

- Vaikas gali priprasti prie tam tikrų skirtumų skirtinguose namuose, tačiau jis turi žinoti, ko gali tikėtis ir ko ne. Vaikams nelengva adaptuotis prie tokių permainų. Tam, kad vaikas pasijustų saugesnis, reikėtų stengtis jam suteikti kuo daugiau informacijos apie šeimos planus. Tai sumažintų įtampą ir padėtų jam pasijausti saugiau.
- Reikėtų vengti konkurencijos su kitu tėvu dėl geresnių gimtadienio dovanų ar pačios šventės organizavimo. Geriausiai būtų tai aptarti iš anksto kad vėliau vaikas nepasijustų sutrikęs ar nesijaustų, kad juo yra manipuliuojama.
- Tėvas, negyvenantis kartu su vaiku turėtų vaikui skirti savo namuose vietą, kuri priklausytų būtent jam. Tai gali būti atskiras kambarys, ar kambario kampas (priklausomai nuo galimybių), tačiau vaikas jausis svarbus, žinodamas, kad jis taip pat priklauso tiems namams.
- Nelaikykite vaiko "svečiu" savo namuose. Vaiką galima įtraukti į visus ruošos darbus (ar tai būtų kambarių tvarkymas ar pietų ruošimas. Galite susikurti šeimos ritualus, tai padės smagiau leisti laiką drauge.

Straipsnį parengė:

Nerilė Norkūnė

Individualiosios psichologijos konsultantė