

## TĖVŲ SKYRYBŲ POVEIKIS VAIKAMS

*Mergaitės, patyrusios tėvų skyrybas, prisiminimai: „Vienas iš pačių skausmingiausių mano gyvenimo įvykių buvo tėvų skyrybos. Atrodė, kad šeima numirė ir kad gyvenimas, kokį gyvenau iki tol, amžiams pasikeitė.(...) Patyriau baisų sukrėtimą, dabar net nebegaliu prisiminti, ką veikiau pirmosiomis dienomis ar savaitėmis, sužinojusi apie tėvų skyrybas“.*

Svarbiausias dalykas dėl ko būtina kalbėti apie tėvų skyrybų poveikį vaikams – tėvelių supratingumo skatinimas. Jei besiskirdami suaugusieji pradėtų galvoti ne tik apie save, bet ir apie vaikus, nepaisydami savo skausmo sugebėtų padėti savo atžaloms tinkamai išgyventi šį sudėtingą laikotarpį, vaikai būtų daug mažiau traumuojami.

Tėvų skyrybų poveikio vaikams tema aktuali dėl šios problemos masto mūsų visuomenėje. Lietuvoje kasmet tėvelių skyrybas išgyvena vidutiniškai 10 – 11 tūkst. vaikų. Tėvams išsiskyrus vaikų gyvenimai radikaliai pasikeičia per vieną naktį. Net praėjus daugeliui metų dabar jau suaugę vaikai prisimena patirtą šoką, vienišumą, pasimetimą, pyktį. Taigi tėvų skyrybos – ne stiprus, stresą sukkeliantis įvykis, kurį vaikai laikui bėgant pamiršta, toks sukrėtimas gali būti įvardijamas kaip visą vaiko gyvenimą keičianti patirtis. Suaugusieji dažnai nesuvokia, kad daugumai vaikų tėvų skyrybos – ypač skausmingas visą gyvenimą apverčiantis gyvenimo posūkis, paliekantis žymę ne tik vaikystėje, bet tarsi šešėlis persekiojantis ir suaugus.

**Abu tėvai – saugumas ir tvirtesnis pagrindas po kojomis.** Vaikui augant reikalingi abu tėveliai. Mama ir tėtis – tai tarsi viena organizacija, siekianti tų pačių tikslų, turinti tuos pačius lūkesčius, juos supa panašiai mąstantys kiti tėvai. Abiejų tėvų buvimas šalia praplečia žmonių, galinčių patarti, padėti, paremti, prireikus apginti, ratą. Tai padeda vaikui geriau jaustis aplinkoje, kurioje auga. Du tėvai savo vaikams gali skirti daugiau laiko, padėti geriau išmokti vertinti aplinkinį pasaulį bei įgyti įvairių naudingų įgūdžių. Abu tėvai paremia vienas kitą, dalijasi vaikų priežiūra ir palaiko vienas kito sprendimus. Tuo tarpu, vienai mamai ar tėčiui nėra su kuo pasitarti, todėl sunkiau priimti geriausią sprendimą. Tėvai, kurie sugeba išlikti kartu, turi didesnius materialinius išteklius, labiau išlavintą gebėjimą bendradarbiauti, geriau įsitvirtina visuomenėje. Išsiskyrus tėvams vaikai netenka stipraus pamato gyvenime – šeimos, suteikiančios pastovumo, patikimumo jausmą, todėl pasijunta nesaugūs abiejų tėvų atžvilgiu.

Vis dėlto reikia atkreipti dėmesį į tai, jog vien tik tėvų buvimas kartu neužtikrina nei daugiau skiriamo laiko, nei didesnio bendradarbiavimo, nei socialinės paramos ar geresnio auklėjimo vaikui augant. Priešingai, tėvai, kurie gyvena kartu, gali kenkti vienas kitam ir visiškai neatsižvelgti į vaiko interesus. Daugybė tyrimų parodė, kad nuolatiniai konfliktai šeimoje daro ypatingai neigiamą poveikį vaikams ir nesvarbu, ar tėvai gyvena kartu, ar atskirai.

**Tėvelių skyrybų proceso išgyvenimas.** Tiek besiskiriantiems tėvams, tiek jų vaikams skyrybos – ypač sunkus ir sudėtingas gyvenimo etapas, lydymas sielvarto, nevilties, prieštarų jausmų. Šio sudėtingo proceso eigoje vaikai atsiduria ypač skausmingoje situacijoje, nes dažnai jaučiasi bejėgiai, niekaip negalintys paveikti įvykių eigos. Vis dėlto skyrybos kiekvieną vaiką paveikia individualiai ir vienintelio visiems pritaikomo skyrybų krizės įveikimo būdo negali būti. Kiek skyrybos neigiamai paveiks atžalas priklauso ir nuo tėvų konfliktų šeimoje. Jei tėvai nuolat konfliktavo prieš skyrybas, galima tikėtis, kad skyrybos vaikams atneš daugiau naudos nei žalos.

Vaikams tėvų skyrybos – visokeriopa netektis: vilties, kad šeima bus kartu praradimas, tikėjimo praradimas, juk skyrybos vaikų akimis – pati didžiausia išdavystė, pastovumo, įpratimo ir saugumo praradimas, nes sugriūna susiformavęs šeimos modelis. Kai kuriems, net visai mažiems vaikams, tai ir vaikystės praradimas, nes vaikas dažnai priverstas rūpintis vienu iš tėvų, išgyvenančiu skausmą.

Ypač didelį sukrėtimą patiria vaikai, kurie nenujaučia galimų tėvų skyrybų, jiems ši žinia netikėta. Pats sunkiausias etapas išgyvenamas tuoj po skyrybų, trunkantis iki dviejų. Šiuo metu dažnai komplikuojasi vaikų ir tėvų santykiai, kyla elgesio problemų. Trečdalis šeimų dar penkerius metus po skyrybų jaučia jų neigiamą įtaką ir bando įveikti pasikeitusio gyvenimo sunkumus. Pirmajame etape vaikui tenka įveikti du sunkius dalykus: pačią žinią apie skyrybas bei vieno iš tėvų atsiskyrimą nuo šeimos. Tik sužinojus apie tėvelių skyrybas vaikams gali kilti pyktis, baimė, depresija ir kaltė. Vaikai patiria šoką arba jiems pasireiškia ūmus kančios ir sielvarto sindromas, kai jie yra atskiriami nuo kurio nors iš tėvų. Ši ankstyva artimo žmogaus netektis gali nulemti vaiko vėlesnį polinkį į depresiją.

Kitas etapas po skyrybų vaikams taip pat labai sudėtingas – tai pasikeitimų laikotarpis. Vaikai turi susidoroti su jiems iškilusiomis naujomis užduotimis. Vaikai turi sugebėti suprasti pasikeitusius tėvų santykius ir bendrauti su abiem tėvais, ypač palaikyti ryšį su išėjusiuoju iš namų. Vaikams gali tekti priprasti prie naujos gyvenamosios vietos, keisti mokyklą, ieškoti naujų draugų. Dažnai tenka susitaikyti ir su pablogėjusia šeimos ekonomine situacija. Nelengva užduotis atžaloms ir naujų tėvų partnerių priėmimas. Taigi vaiką užgriūna begalė pasikeitimų, su kuriais tenka susidoroti emociškai labai sunkiu momentu. Ir paskutinis etapas tėvų skyrybų įveikimo periodu, kai nusistovi tam tikras stabilumas ir šeimos gyvenimas tarsi vėl nurimsta, tampa įprastu.

Kadangi tėvų skyrybos daugumą vaikų paliečia ypač skausmingai, jų reagavimą į šį procesą galima susieti su žinomos netektis tyrinėjančios psichologės Kübler-Ross pateiktais artimųjų netekimo išgyvenimo etapais. **Neigimo etape** vaikas nepripažįsta tėvų skyrybų fakto, dažnai gyvena fantazijų pasaulyje. Šiuo metu didesni vaikai tėvų skyrybas laiko didelėje paslapyje tikėdamiesi, kad apie tai nesužinos jų draugai, mokytojai. **Pykčio etape** vaikai ima ieškoti skyrybų kaltininkų, dažnai kaltina vieną iš tėvų. Vaikai pešasi su broliais, seserimis, draugais, sunkiai susikaupia mokydamiesi. Pykčio laikotarpiu vaikai gali ignoruoti išėjusį tėvą, vengia su juo susitikti. Ypač išryškėja elgesio problemos. **Derėjimosi etape** vaikai bando spręsti skyrybų problemą – imasi tėvų taikytojų vaidmens.

Derėdamiesi jie gali verkti, maldauti, bėgti iš namų, daryti viską, kad tik sutaukėtų tėvus. Vaikai praleidžia daug laiko mąstydami, puoselėdami viltį, kad tėvai susitaikys. Aišku, tokios reakcijos nebūdingos vaikams, kurie augo ypač nedarnioje šeimoje. **Kitas etapas – depresijos**, kai vaikai supranta, kad niekaip negali įtakoti tėvų santykių. Supratę, kad viltys sutaukyti tėvus beprasmės, vaikai gali pasiduoti stipriam liūdesiui, juos apima bejėgiškumo jausmas. **Paskutinis netekties įveikimo etapas – priėmimo**, kai vaikai susitaiko su skyrybų faktu. Jie apsipranta su mintimi, kad nėra vieninteliai, kurių tėvai išsiskyrė.

Skyrybų poveikį vaikui nulemia daugelis faktorių, kurie persipynę tarpusavyje ir nuo jų priklauso, kaip greitai vaikai susidoroja su šio gyvenimo laikotarpio iššūkiais, kiek ilgai pasireiškia skyrybų padariniai. Todėl svarbu atkreipti dėmesį į vaiko lytį, amžių skyrybų metu ir po jų.

**Kokio amžiaus vaikams skyrybų žala didžiausia.** Skyrybų poveikis įvairaus amžiaus vaikams yra nevienodas, nes skiriasi suvokimo galimybės, skausmo įveikimo sugebėjimai. Skyrybos labiausiai neigiamai paveikia mažesnius vaikus todėl, jog šie negali suvokti skyrybų priežasčių, kaltina save ir ilgiausiai puoselėja tėvų susijungimo viltis. Tačiau jaunesni vaikai tėvų skyrybas užmiršta greičiau, nors nemažai daliai vaikų sielvartas dėl tėvų skyrybų gali išlikti daugelį metų.

Dideli praradimai ankstyvuojų vaikystės laikotarpiu labai žalingi. Tada patirtos tėvų skyrybos gali ypač neigiamai paveikti pasitikėjimo savimi ir kitais vystymąsi nei vyresniame amžiuje. Kai kurie mokslininkai mano, jog egzistuoja kritinio amžiaus efektas tarp 3 - 6 metų, šiuo periodu padaroma didžiausia žala vaikui, nes vaikas dar nėra pajėgus gauti pagalbos iš šalies.

Skiriasi ir tam tikro amžiaus vaikų reakcijos į skyrybas. 2 - 5 metų vaikai į skyrybas reaguoja regresuodami, reikalauja daugiau tėvų dėmesio, nes bijo prarasti abu tėvus, dėl skyrybų kaltina save. Jiems sutrinka miegas, būdingi pykčio priepuoliai, jaučiamas nerimas. 5,5 - 8 metų vaikai ypač bijo prarasti išėjusį iš namų tėvą. Vaikams pasireiškia depresija, liūdesys, dėl to nukenčia mokymasis, iškyla bendravimo su draugais problemų, pasireiškia įvairios baimės. Vyresni 9 – 12 metų vaikai pyksta ant tėvų. Vaikai jaučiasi tėvų apvilti, nuskriausti, todėl kaltina vieną arba abu tėvus. Vaikai labai skaudžiai išgyvena skyrybas, jos veikia jų mokymosi rezultatų prastėjimą, pasidaro labiau užsidarę arba per daug aktyvūs. Maždaug trečdalis šio amžiaus vaikų kaltina save ir tiki, jog jie yra skyrybų priežastis. Paaugliai sugeba suprasti skyrybų priežastis, todėl jiems lengviau įveikti iškilusias problemas, tokias kaip ekonominius pasikeitimus, naujus vaidmenis šeimoje. Iš kitos pusės, paaugliai tėvams skiriantis pasijaučia nesaugūs, vieniši, linkę į depresiją. Visi šie faktoriai skatina nesėkmes mokykloje, nusikalstamą elgesį, seksualinį palaidumą. Tėvų skyrybos paskatina greitesnę paauglių brandą, dauguma jų tuo periodu atsiriboja nuo šeimos, įsitraukia į bendraamžių grupes. Taigi tėvams skiriantis visi vaikai sielvartauja, bet mažiausiems vaikams jos padaro didesnę žalą, kuri gali pasireikšti net brandžiam amžiuje.

**Skirtingas tėvų skyrybų poveikis mergaitėms ir berniukams.** Tyrimais įrodyta, jog tėvo išėjimas po skyrybų turi ypač neigiamą poveikį berniukams. Tėvų skyrybos daugiau pakenkia berniukų psichologiniam prisitaikymui. Manoma, jog berniukai dažniau girdi ir dalyvauja tėvų konfliktuose nei mergaitės. Berniukai dažniau susiduria su prieštaringu auklėjimu, ne visada adekvačiomis bausmėmis, tėvų nesutarimu auklėjimo klausimais. Berniukai dažniausiai lieka gyventi su mama, todėl jiems trūksta vyriškos lyties pavyzdžio, kurį galėtų imituoti. Poskyrybiniu periodu berniukai susilaukia mažiau teigiamos paramos iš savo aplinkos nei mergaitės.

Tėvelių skyrybos berniukams iššaukia elgesio sutrikimus, padidėja impulsyvumas, pasireiškia savikontrolės stoka, jie patiria daugiau mokymosi problemų. Augančių be tėvo ir neturinčių tinkamo vyriško pavyzdžio iš artimųjų, berniukų elgesys mažiau vyriškas. Pastebėta, jog berniukus auginančios šeimos rečiau skiriasi, galbūt dėl to, jog motinos vengia auginti sūnus vienos, o tėvai labiau prisirišę prie berniukų.

Berniukų reakcijos į problemas dažniausiai išorinės, išsiveržiančios agresija, priešišku elgesiu. Susidaro įspūdis, jog mergaitės tėvų skyrybas išgyvena lengviau, bet jos tiesiog į kilusį stresą reaguoja kitais būdais, kuriuos sunkiau pastebėti. Tėvų skyrybos mergaitėms kelia nerimą, depresiją. Mergaitės daugiau baiminasi, jog skyrybos gali paveikti jų santykius su draugais, todėl vengia bendravimo, jos ilgiau puoselėja tėvų susitaikymo viltį. Kadangi mergaitės dažnai lieka gyventi su mamomis, jos greičiau prisitaiko prie aplinkos.

**Kaip padėti vaikui išgyventi skyrybas. Pasikalbėkite su vaikais.** Vienas iš svarbiausių tėvelių uždavinių skiriantis, padėti vaikams tinkamai išgyventi šį sunkų periodą. Tėvai linkę su vaikais nesikalbėti apie skyrybas, nes arba mano, jog tai ne vaikų reikalas, arba dėl sutrikimo nelabai žino, kaip tai daryti. Taip suaugę padaro daug žalos vaikams, nes šie supranta ir jaučia, kad šeimoje tvyro įtampa ir vyksta kažkas negero. Vaikai nugirsta suaugusiųjų pokalbius ir pasidaro savo išvadas, kurios verčia vaiką kankintis. Todėl tėvai supratur, kad tikrai skirsis turi būtinai apie tai su vaikais pasikalbėti. Mažesniems vaikams užtenka apie būsimus pokyčius pasakyti prieš savaitę, o su vyresniais pasikalbėkite anksčiau, kad ir prieš mėnesį. Geriausia, jei abu tėvai galėtų kuo draugiškiau susitarti ir su vaiku pasikalbėti. Tada vaikas supras, kad visada turės abu tėvus ir sunkiu metu galės į juos atsiremti, net jei jie kartu ir negyvens. Be to, vaikas turės galimybę išgirsti abiejų tėvų paaiškinimus apie esamą padėtį, tai padės pasijusti saugiau. Būtina patikinti, kad vaikas tikrai dėl skyrybų nekaltas, trumpai ir aiškiai pasakyti, kodėl skiriasi jų keliai. Svarbu su vaiku pasikalbėti apie tai, jog abu tėveliai jį labai myli ir su abiem jis toliau matysis, tik, pavyzdžiui, tėvelis gyvens atskirai. Su vaikais būkite nuoširdūs ir sąžiningi.

**Atsakykite į vaiko klausimus.** Kalbėdamiesi nuraminkite savo atžalą, atsakykite į visus vaiko kylančius klausimus. Būtina su vaiku aptarti jo ateitį, tik taip jam padėsite, kad neišslystų žemė iš po

kojų. Tėvai turi pasiruošti pokalbiui ir bent daugmaž susitarti, kaip jie toliau rūpinsis ir auklės savo atžalą. Svarbūs klausimai:

Su kuriuo iš tėvelių vaikas gyvens?

Kur gyvens tėvelis (mamytė)?

Kada ir kaip matysis su tėveliu (ar mamyte), kuris išsikraustys?

Kaip matysis su seneliais, pusbroliais, pusseserėmis ar tetomis?

Kaip atostogaus? Ir pan.

Leiskite ir pačiam vaikui užduoti rūpimus klausimus. Jei vaikas ne iš karto juos užduoda, ir vėliau raskite progą su juo pasikalbėti apie tai, kas jį neramina.

**Nuraminkite vaikus.** Patikinkite savo vaiką, kad skiriasi tik tėvai, o tėvai su vaikais niekada nesiskiria. Taigi nors suaugusieji ir nebegyvens kartu, jie visada liks savo atžalų tėvais ir rūpinsis jais. Vaikams būtina suprasti, kad tėvų jie nepraranda.

**Užtikrinkite – jūsų sprendimas dėl skyrybų galutinis.** Dažniausiai vaikai mano, kad gali kažkaip pakeisti tėvų apsisprendimą skirtis, todėl patinkinkite vaikus, kad jūs apsisprendėte ir niekas nebeapsikeis. Tada vaikams nebereiks kankintis ir mąstyti, ką čia padarius, kad tėvai susitaikytų.

**Stenkitės, kad vaikas išgyventų kuo mažiau pokyčių.** Skyrybų metu ir iš karto po jų geriau nepradėti didelių permainų. Vaikas ir taip patiria didelį stresą dėl tėvų skyrybų, taigi nevertėtų keisti namų, darželio, mokyklos, kiek įmanoma palikti nusistovėjusius įpročius, bendravimą su artimais giminaičiais ir pan. Aišku, geriausia, jei broliukai ir sesutės gali likti gyventi kartu.

**Neįtraukite vaikų į savo problemas.** Pasitaiko, jog iš nevilties kažkuris iš tėvų, o kartais ir abu užkrauna ant vaikų pečių savo rūpesčius per daug guosdamasis arba peikdamas savo sutuoktinį. Kartais sprendžiant savo sunkumus imama manipuliuoti net labai mažais vaikais. Pagailėkite savo vaikų ir nesinaudokite jais skyrybų metu. Tėvai visada turi išlikti suaugusiais. Vaikai skyrybų metu turi sulaukti jūsų dėmesio, bet ne atvirkščiai.

**Nebijokite kreiptis pagalbos.** Jei matote, kad patiems sunku padėti vaikui išgyventi skyrybas, kreipkitės pagalbos į artimuosius, draugus, o jei reikia ir į specialistus. Ieškojimas išėities, dalinimasis savo rūpesčiais su žmonėmis, kuriais pasitikite, visada padeda.

Visgi nuolatiniai konfliktai šeimoje daro ypatingai neigiamą poveikį vaikams. Mažyliams augti geriau, jei tėvai skiriasi ir sugeba efektyviai bendradarbiauti vaikų auklėjimo klausimais nei tais atvejais, kai nuolat konfliktuojantys tėvai lieka gyventi kartu. Tyrimais pagrįsta ir tai, jog atsiskyrimai ir praradimai ankstyvuojų vaikystės laikotarpiu žalingiausi. Svarbiausia, jog suaugusieji darydami tokius sudėtingus pasirinkimus nepamirštų savo vaikų, palaikytų ir padėtų jiems tinkamai išgyventi skaudžius laikotarpius, tada ir nepageidautinų ilgalaikių pasekmių nebus.