

## Vaikai ir tėvų skyrybos

Vaiko požiūris į supantį pasaulį, jo santykių su bendraamžiais ir kitais žmonėmis ypatumai, didžiąja dalimi yra formuojami tėvų šeimoje. Psichologų nuomone vaikai užauga su aukštu nepriklausomybės lygiu, brandūs, pasitikintys savimi, aktyvūs, gebantys susivaldyti, smalsūs, draugiški ir mokantys prisitaikyti aplinkoje, jeigu tėvai elgiasi su jais švelniai, supratingai ir šiltai, auklėja ir skatina sąmoningą vaikų elgesį.

Vaikai, kurių tėvai rodo mažai šilumos, atjautos ir supratimo, o daugiau baudžia, ima nepasitikėti savimi, niekuo nesidomi ir neišmoksta savęs kontroliuoti. Jeigu vaikas auga šeimoje, kurioje konfliktai yra dažni, nuolat kyla barniai, skandalai, jis įgyja neigiamą santykių patirtį. Augdamas jis ima tikėti, kad šilti ir normalūs santykiai tarp tėvų yra veidmainystė. Vaikas nustoja tikėti, kad šilti ir draugiški santykiai tarp žmonių yra įmanomi, iš anksto nusivilia bendražmogiškais tarpusavio santykiais ir neįgyja teigiamos bendravimo patirties. Tačiau net ir konfliktiškoje šeimoje, kaip taisyklė, vaikai skausmingai reaguoja į tėvų skyrybas.

Tėvams rekomenduojama pasakoti vaikui apie ateinančias skyrybas jam suvokiama ir priimtina forma, taip pat paaiškinti išsiskyrimo su vienu iš tėvų priežastis dar iki to, kai tai įvyks. Tai suteiks vaikui galimybę „suvirškinti“ susiklosčiusią padėtį, etapais įveikti pirmąjį šoką, prisitaikyti ir išsiskalbėti su kiekvienu iš tėvelių apie tai, ką jam tai reiškia.

### **Kai kurios galimos vaikų reakcijos į skyrybas:**

*Fizinės būklės pablogėjimas* (galvos ir/ar pilvo skausmai, ir pan.)

*Baimės.* Gali sugrįžti senos baimės, pvz. tamsos, kuri jau buvo įveikta arba gali atsirasti naujų: dėl savo gerovės (baimė būti pamestu ir niekam nereikalingu); dėl savo „vargšo palikto tėvelio“; dėl mamytės, kuri dabar atrodo tokia liūdna ir pavargusi; ir pan.

*Pyktis.* Vaikai gali pykti ant savęs (manydami, kad jų neklusnumas privedė prie tėčio ir mamos išsiskyrimo arba dėl to, kad jis nesiėmė jokių priemonių, kad tėveliai neišsiskirtų); ant abiejų tėvų dėl to, kad jie neišsaugojo šeimos; ant vieno iš tėvelių, kurį laiko skyrybų kaltininku. Pyktis, jaučiamas vienam iš tėvų, gali būti išliejamas ant kito, ant kurio nėra pavojinga pykti, ant mokyklos draugų ir mokytojų, taip pat gali pasireikšti destruktiviu, iššaukiančiu elgesiu.

*Liūdesys* gali pasireikšti verksmingumu, saviizoliacija, apatija mokykloje, su draugais, taip pat gali nustoti domėtis dalykais, kurie anksčiau teikdavo džiaugsmą.

Svarbiausia tokiu metu suteikti savo vaikui palaikymą, supratimą, kalbėtis su juo apie tai, kas jam rūpi, būti atviram ir kalbėti apie savo savijautą. Abu tėveliai sudaro vaiko pasaulį ir tuomet, kai tas pasaulis ima griūti, jam reikia turėti atramą, saugią erdvę, kur galima pykti, liūdėti, ilgėtis ir vieną dieną rasti viltį, išmokti gyventi kitaip. Jeigu mama ar tėtis stoisškai slepia savo skausmą, vaikai jaučiasi vieniši su savo netektimi. Kai visos, kad ir subyrėjusios, šeimos nariai stengiasi palaikyti vienas kitą, gerbti vienas kito skausmą, praradimus, nusivylimus, nuoskaudas, sunkus adaptacijos laikotarpis praėina lengviau. Visi prisitaiko prie naujų gyvenimo sąlygų, pokyčių, atsiranda naujų džiaugsmo akimirku. Tėvai gali nuteikti vaikus tinkamai, rodyti atjautos ir pagarbos pavyzdį, ir net skyrybų krizės laikotarpiu nukreipti atžalas link didesnės brandos, savarankiškumo.

*Parengė psichologė Monika Pranauskienė pagal R. M. Tkač „Сказкотерапия детских проблем“*