PRIERAIŠUMAS IR SKYRYBOS

SKYRYBOS – IŠŠŪKIS ŠEIMAI

Skyrybos – gali būti ir netektis, kartu ir pokytis tiek tėvams, tiek ir vaikams. Skirtis ar nesiskirti / nutraukti santykius dėl įvairių priežasčių sprendžia suaugusieji, tačiau šis suaugusiųjų sprendimas dažnai paliečia ir vaikus.

DAUGUMA TĖVŲ GEBA IR GALI PASIRŪPINTI SAVO VAIKŲ GEROVE

Tačiau daliai tėvų įvairios **NUOSTATOS** ir **ĮSITIKINIMAS** apie tėvystę **TRUKDO** pripažinti, kad tapti geresniais yra įmanoma, net ir ištikus krizei (pavyzdžiui, skyryboms).

Vedami klaidingų įsitikinimų tėvai vengia ieškoti pagalbos, kai jiems jos reikia, nes jaučiasi „įsiprausti į rėmus, į kuriuos neįtelpa“ ir tiki, kad bus smerkiami.



SUAUGUSIŲJŲ PAREIGA RŪPINTIS VAIKŲ SAUGUMU:

- Pirmiausia dėl to, kad tėvų skyrybos kuo mažiau pakenktų vaikų raidai ir ryšiui su abiem tėvais (prieraišumo stiliui). Asmens prieraišumo stilius formuojasi kūdikystėje, bet ir vėlesniame amžiuje jį gali paveikti trauminiai įvykiai (pvz., tėvų skyrybos). Nežinia ir nestabilumas dėl kraustymosi, dėl atsiradusių dviejų namų ir / ar naujos mokyklos, įprastos aplinkos ir / ar draugų praradimo gali sukelti vaikams nesaugumo jausmą, kartais ir net paveikti prieraišumo stilių. Todėl **TĖVAI**, nors ir išgyvena savo skausmingas patirtis, turi rasti jėgų **VALDYTI EMOCIJAS** ir **KARTU PARENGTI** vaikus pokyčiams – parengti tėvystės planą.

- Mintys, kad skyrybos ir pokyčiai po jų gali stipriai paveikti emocinę vaikų gerovę ir jų ateitį, labai gąsdina tėvus. Taip, skyrybos gali vaikams sukelti įvairaus stiprumo stresą ir nerimą, vaikai gali jausti įvairius nemalonius jausmus – baimę, pyktį, liūdesį, gėdą ir kt. TĖVŲ DĖMESYS vaiko jausmų atpažinimui ir priėmimui padeda sušvelninti skaudžius vaikų išgyvenimus ir išvengti negatyvaus poveikio jų raidai. Ypač svarbu, jog namų erdvė (tiek pas mamą, tiek pas tėtį) būtų saugi vaikui išreikšti nemalonius jausmus. Žinojimas vaikui, kad natūralu JAUSTI įvairius jausmus ir juos galima ATVIRAI (BE BAIMĖS) PARODYTI TĖVAMS, padeda vaikams nurimti ir pasijusti saugiau.

KAIP ABU TĖVAI GALI PASIRŪPINTI VAIKAIS?

- Prisiminkite, kad jūs skiriatės vienas su kitu, bet ne su savo vaikais - **VAIKŲ POREIKIAI** pirmiausia, kad ir kokius nemalonius jausmus jaučiate vienas kitam. Saugus ryšys su abiem tėvais yra pats stipriausias ir palankiausias vaiko raidai bei jo gyvenimo kokybei suaugus.
- Bendraukite ir bendradarbiaukite su kitu iš tėvų visais rūpinimosi vaikais ir jų auklėjimo klausimais (nors tai gali atrodyti ir neįmanoma!);
- Kalbėkitės su vaikais apie jų jausmus, išgyvenimus ir patirtis skyrybų metu (tik apie vaikų, o ne apie savo jausmus kitam iš tėvų ar skyrybų priežastis!);
- Kalbėkite ir pasakykite vaikams skyrybų istoriją. Ji turi būti pritaikyta vaikų amžiui, ne visos detalės, ir ypač, tos, kurios gali žeisti vaikus (pvz., suaugusiųjų intymaus gyvenimo detalės), turi būti atskleistos. Vaikams saugiausia, jei savo skyrybų istoriją papasakosite abu tėvai kartu.
- Raskite jėgų vardan vaiko gerovės išvengti kito iš tėvų kaltinimo dėl skyrybų. Prisiminkite, kad jūsų žodžiai apie kitą iš tėvų gali turėti įtakos vaiko santykiams su kitu iš tėvų. Pagrindinė žinia, kurią turite jūs, abu tėvai, perduoti savo vaikams, kad jūs **ABU** ir toliau **MYLĖSITE** juos ir **RŪPINSITĖS** jais!
- Skyrybos – tai pokytis, kuomet ypač svarbu, kad abu tėvai vienas kitam padėtų stiprinti ryšį su vaiku. Vieno iš tėvų fizinė ir emocinė netektis (= galimybių bendrauti su vaiku nebuvimas) gali stipriai pakenkti vaiko raidai ir savivertei.

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

ŠEIMOS SANTYKIŲ INSTITUTAS