

Vaiva Bingelienė ir Rasa Pietarienė

GYVENIMAS PO SKYRYBŲ: KAIP IŠLIKTI TĖVAIS

*Leidinyas tėvams apie įvyksiančius pokyčius šeimoje
ir būsimus sprendimus*



Viešoji įstaiga Šeimos santykių institutas
Kaunas, 2015

UDK 159.922.7

Bi262



9 7 8 9 9 5 5 7 4 4 2 1 4

Leidinytis tėvams „GYVENIMAS PO SKYRYBŲ: KAIP IŠLIKTI TĖVAIS“ išleistas vykdamas projektą „Tėvų-vaikų santykių susvetimėjimo ankstyvas atpažinimas, prevencija ir intervencija: kompleksinis pagalbos modelis šeimoms, išgyvenančioms konfliktiškas skyrybas ir/ar atsiskyrimą“.

Projekto vykdytojas: Viešoji įstaiga Šeimos santykių institutas

Projektą remia Europos Ekonominės Erdvės finansinio mechanizmo 2009-2014 periodo NVO programa Lietuvoje.

Norvegijos Karalystė, Islandijos Respublika ir Lichtenšteino Kunigaikštystė, siekdamos prisidėti prie ekonominių ir socialinių skirtumų mažinimo Europos Ekonominėje Erdvėje (EEE), sukūrė EEE ir Norvegijos finansinius mechanizmus. EEE finansinio mechanizmo parama yra skirta 15-ai šalių (12 naujųjų Europos Sąjungos šalių, taip pat Graikijai, Ispanijai ir Portugalijai), o Norvegijos finansinio mechanizmo parama yra skirta 12 naujųjų Europos Sąjungos šalių.

Antrasis EEE ir Norvegijos finansinių mechanizmų laikotarpis apima 2009 - 2014 metus. Šiuo laikotarpiu šalims paramos gavėjoms iš viso skirta 1 milijardas 79 milijonai eurų (Lietuvai - 84 milijonai eurų) Norvegijos ir EEE paramos įvairiems projektams šalyje įgyvendinti. Planuojama, kad parama bus paskirstyta iki 2014 m., o paramos įgyvendinimo laikotarpis tęsis iki 2016 m. vidurio.

ISBN 978-9955-744-21-4

(C) Šeimos santykių institutas 2015. Visos teisės saugomos. Draudžiama kopijuoti ir platinti be autoriaus sutikimo. Visos autorinės teisės priklauso Viešajai įstaigai Šeimos santykių institutas, jeigu nenurodyta kitaip. Leidinyje esančią informaciją griežtai draudžiama naudoti kitur ir platinti bet kuriuo būdu ar pavidalu be autoriaus sutikimo. Taip pat draudžiama naudoti leidinyje esančius ženklus ar žymenis bet kuriuo Lietuvos Respublikos prekių ženklų įstatymo, Lietuvos Respublikos konkurencijos įstatymo ir kitų teisės aktų draudžiamu būdu ar forma.

SKYRYBOS

Skyrybos – viena iš didžiausių gyvenimo krizių tiek suaugusiųjų, tiek vaikų gyvenime, kuri siejasi su labai stipriais išgyvenimais ir pasikeitimais, nes vienu metu šeima susiduria su daugybe problemų, klausimų ir jausmų. Dėl to kiekvienam šeimos nariui skyrybos sukelia daug streso. Išgyventi skyrybų procesą šeimai būtų lengviau, jeigu suaugusieji žinotų, kokie sunkumai jų laukia. Šiame leidinyje pateiksime informaciją šeimoms, kurios turi vaikų ir išgyvena skyrybas/atsiskyrimą¹.

Kas gali kelti stresą?

- Dėl skyrybų proceso patiriami emociniai išgyvenimai.
- Šeimos struktūros pasikeitimai: po skyrybų šeima dažniausiai apsigyvena dviejuose atskiruose namuose, kuriuose gali skirtis taisyklės, keistis tėvų vaidmenys.
- Vaikų išgyvenami jausmai ir reakcijos dėl pasikeitusios situacijos bei šeimos struktūros. Vaikai patiria daugybę netekčių: įprastos aplinkos, gyvenimo kartu su abiem tėvais, o kartais ir santykių su vienu iš tėvų netektį.
- Socialinės ir ekonominės sąlygos. Daugeliui šeimų tai reiškia dar vienų namų ūkio išlaikymą, pablogėjusias gyvenimo sąlygas.

Po skyrybų jums teks:

- Įveikti savo stiprius išgyvenimus.
- Padėti vaikams išgyventi jų jausmus (su skyrybomis susijusį pyktį, liūdesį ir nerimą), o taip pat tinkamai tenkinti sustiprėjusį vaiko poreikį tėvų dėmesiui ir meilei.
- Prisiimti daugiau atsakomybės už vaikus, jų saugumo užtikrinimą, namų ūkio ir vaikų išlaikymą.

¹ Atsiskyrimas – leidinyje ši sąvoka suprantama kaip ne santuokoje gyvenančios poros ir turinčios vaikų išsiskyrimas.

- Prisiimti ir tinkamai atlikti skirtingus vaidmenis (mamos, tėčio, namų šeimininkės, aprūpintojo, guodėjo ir kt.).

Skyrybos yra iššūkis visoms šeimoms ir yra susijusios su didesne fizinės ir emocinės sveikatos sutrikimų rizika bei išaugusia konfliktų ir nemalonių jausmų išgyvenimo tikimybe.

ŠEIMOS STRUKTŪRA

Norint suprasti kaip kinta šeima po skyrybų, svarbu žinoti, ko reikia, kad šeima gyvuotų ir atliktų savo funkcijas. Šeimos struktūra apibrėžia šeimos gyvenimą ir jos narių tarpusavio bendravimą, nustatydamas leistinas šeimos elgesio ribas ir taisykles. Kiekviena šeima turi šiuos struktūros elementus: posistemės, hierarchiją ir taisykles. Kiekvienas šeimos narys atlieka tam tikrus vaidmenis ir turi prisiimti vaidmenį atitinkančią atsakomybę.

Šeimos posistemės

Šeimos posistemės - tai šeimos struktūros komponentai, kurie svarbūs atliekant skirtingas šeimos funkcijas ir padeda užtikrinti šeimos narių poreikius. Šeimos gali būti be vaikų ir turinčios vaikų. Šeimoje be vaikų yra tik viena posistemė - sutuoktinių. Šeimoje, turinčioje vaikų, yra trys posistemės: sutuoktinių/partnerių, tėvų ir vaikų. Į šeimos gyvenimą gali įsijungti ir papildomos posistemės: dėdžių, tetų, senelių ar kitos posistemės. Vaikui svarbu bendrauti su savo seneliais ir giminaičiais ir po skyrybų.

Sutuoktinių/partnerių posistemė. Ši posistemė pradeda kurtis, kai pora susituokia ar nusprendžia apsigyventi kartu. Pagrindinės šios posistemės funkcijos - sukurti tarpusavio bendravimo, artumo taisykles, teikti vienas kitam palaikymą, supratimą ir šilumą.

Sutuoktinių/partnerių posistemė yra buvimo artimame ryšyje su mylimu žmogumi pavyzdys vaikams. Vaikas mato, kaip reiškama meilė ir prieraišumas, kaip dažniausiai sprendžiami konfliktai tarp tėvų. Kai šioje posistemėje kyla sunkumų, dažniausiai sutrinka ir tėvų posistemės funkcija. Jei sutuoktiniai/partneriai vengia ar nepajėgia spręsti tarpusavyje kilusių ginčų/problemų, tuomet dažniausiai į juos įtraukia vaikus. Pavyzdžiui, užuot išsiaiškinę kilusius tarpusavio

nesutarimus, visą dėmesį sutelkia į vaiką – rūpinasi jo pamokomis, elgesiu. Tuo tarpu, kai nesutarimų nėra, tėvai vaiko pamokoms pastovaus dėmesio neskiria. Kitas pavyzdys, kai sutuoktinius/partnerius sieja tik vaikas ir jo auklėjimo klausimai ir jie kalbasi tik šiomis temomis, tai artumo ir palaikymo, kurį turėtų suteikti kitas partneris/sutuoktinis, dažniausiai tikisi iš vaiko. Bet kuriuo iš šių atvejų vaikui tai yra per sunki atsakomybė. Skyrybų metu sutuoktinių/partnerių posistemė yra suardoma.

Tėvų posistemė turi suteikti vaikams saugumą, rūpestį, globą. Tėvų pareiga yra auklėti vaikus. Šeima yra pirminis socializacijos lopšys, kuriame ugdomas vaikas. Tėvai perduoda savo vertybes, požiūrį į gyvenimą. Vaiko ir tėvų santykių modelis turės įtakos vaiko santykiams su kitais žmonėmis ateityje.

Tėvų posistemės vaidmuo keičiasi vaikams augant. Kuo mažesni vaikai, tuo daugiau reikia tiesioginės tėvų globos, priežiūros, bendravimo, apsaugos. Augant vaiko savarankiškumui, tėvams vis mažiau laiko reikia skirti vaiko globai. Svarbu prisiminti, kad tėvų posistemė išliktų net ir įvykus skyryboms, o tėvai bendradarbiautų ir tartųsi dėl vaikų auklėjimo. Kartais į tėvų posistemę gali įsitraukti seneliai. Joje neturi atsidurti vyresnis vaikas, nes tuomet jis turėtų prisiimti vieno iš tėvų vaidmenį ir pradėti rūpintis jaunesniu/-iais broliu/-iais ir seserimi/is. Pavyzdžiui, tėvai neturi palikti vyresnio vaiko ilgesnį laiką prižiūrėti jaunesnįjį brolių ar seserį.

Vaikų posistemė. Šeimoje vaikams yra svarbu bendrauti tarpusavyje. Šioje posistemėje vaikai vieni iš kitų mokosi įgūdžių, bendrauti, palaikyti vienas kitą, dalintis, spręsti tarpusavio konfliktus, konkuruoti, bendradarbiauti. Joje tarsi vyksta atskiras gyvenimas su savo susitarimais, paslaptimis, ritualais. Visa tai praturtina vaiko vidinį pasaulį. Jei tėvai skyrybų metu „pasidalina“ tarpusavyje vaikus, tuomet yra sutrikdomas visų šeimos narių bendravimas, kiekvienas šeimos narys netenka dalies ryšių.

Hierarchija

Kitas svarbus šeimos struktūros elementas yra hierarchija. Šeimos hierarchija apibrėžia, kas vadovauja šeimai, priima sprendimus ir atsako už šeimą. Įprastai šį vaidmenį atlieka abu sutuoktiniai

ar vienas iš jų, bet ne vaikai. Tačiau tėvai, vadovaudami šeimai, neturėtų demonstruoti savo jėgos: reikalauti aklo paklusimo savo reikalavimams, spręsti nepasitarus su kitais šeimos nariais.

Skyrybų metu:

* Tėvai gali mėginti patraukti vaiką į savo pusę, pildydami jo norus, nereikalaudami vaiko laikytis priimtų taisyklių. Tėvams gali atrodyti, kad jie taip parodo savo meilę vaikams ar padeda įveikti krizę, tačiau tokiu savo elgesiu jie sutrikdo hierarchiją ir netenka savo kaip tėvų autoriteto. Tai turi itin neigiamas pasekmes vaiko elgesiui ir raidai.

* Kai pora skiriasi, suaugusieji išgyvena sunkias emocijas vienas kito atžvilgiu ir tuomet jiems tampa sunku išlikti vieningiems kaip tėvams. Tėvai neturėtų griauti vienas kito autoriteto, atsiliepdami neigiamai apie kitą iš tėvų girdint vaikui.

* Dažnai pasitaiko, kad apimti sielvarto tėvai apleidžia savo tėviškas pareigas. Svarbu, kad abu tėvai išsaugotų tėviškus vaidmenis ir prisiimtų atsakomybę už rūpinimąsi vaikais ir jų auklėjimą.

Taisyklės

Kiekviena šeima turi savo taisykles. Taisyklės užtikrina saugumą. Ne visos taisyklės yra aiškios, susitartos žodžiu. Yra tokių taisyklių, kurias šeimos nariai tik nuspėja, tačiau daugumą jų žino ir supranta.

Tėvams svarbu sukurti aiškias, visiems suprantamas taisykles, kurios būtų naudingos ir tarnautų kiekvieno šeimos nario asmeniniam augimui. Taisyklės šeimoje turi būti nuoseklios, pastovios, neturi keistis dėl tėvų nuotaikos, sveikatos ar kitų aplinkybių. Pavyzdžiui, į svečius atvykus valdingai močiutei, tėvai pradeda reikalauti iš vaikų, kad labiau laikytųsi taisyklių. Jos turi būti lanksčios ir gali keistis pagal vaiko amžių. Pavyzdžiui, 5 metų vaikas privalo eiti miegoti ne vėliau 21 val., o jam paaugus, šis laikas vėlinamas. Taisykles reikia keisti pagal vaikų amžių, poreikius, brandą ir gebėjimą imtis atsakomybės.

Po skyrybų vaikas įgyja dar vienus namus ir turi prisitaikyti prie naujų taisyklių. Svarbu, kad abiejų tėvų reikalavimai būtų panašūs, nuoseklūs ir tėvai nepaneigtų vienas kito taisyklių.

Šeimos vaidmenys

Šeimos struktūroje vaidmenys turi įtakos šeimos gyvenimui. Visi šeimos nariai turi savo vaidmenis: žmona, vyras, mama, tėvas, sūnus, dukra, brolis, sesuo ir t.t. Šeimos nariai dažniausiai pasiskirsto ką kiekvienas šeimoje turi daryti: kas atsakingas už ūkinius reikalus, kas už vaikų auklėjimą. Vaidmenų pasiskirstymas labai priklauso nuo šeimos vertybių ir normų. Pavyzdžiui, vienos šeimos yra skirstoma į vyriškus ir moteriškus darbus, kitose – neskirstoma. Didelį poveikį elgesiui turi lūkesčiai, susiję su tam tikru vaidmeniu. Pavyzdžiui, vyras gali tikėtis, kad žmona rūpinsis vaikais ir namų ūkiu, o jis - šeimos išlaikymu. Tuo tarpu, žmona gali tikėtis, kad vyras ne tik išlaikys šeimą, bet ir rūpinsis vaikais. Kitas pavyzdys, kai partneriai tikisi ir susitaria, kad šeimą išlaikys ir vaikais rūpinsis abu vienodai. Lūkesčiai vaidmenims kiekvienoje šeimoje gali skirtis. Jie yra partnerių tarpusavio susitarimo klausimas.

Po skyrybų:

* Dažnai vienas iš tėvų prisiima daugiau vaidmenų. Jei iki skyrybų abu tėvai rūpinosi vaikais, tai dabar didesnę dalį kasdienio rūpesčio perima vienas iš tėvų, su kuriuo vaikas gyvena. Pavyzdžiui, tėvas, kuris gyvena su vaiku, turi ir pamaitinti vaiką, ir su juo žaisti, pareikalauti taisyklių laikymosi, paguosti, kai vaikui sunku, tuo pačiu rūpintis namų ūkiu.

* Yra sunku priimti naujus vaidmenis. Šią situaciją gali palengvinti tėvų tarpusavio bendradarbiavimas, tėvystės įgūdžių mokymasis. Pavyzdžiui, vyrui gali būti sunku nuraminti ir paguosti vaiką, kalbėtis apie emocinius išgyvenimus, jei anksčiau tai darydavo mama; o mamai - išreikalauti taisyklių laikymosi ir spręsti sunkias situacijas, jei anksčiau tai darydavo tėvas. Svarbu, jog kiekvienas mokytųsi trūkstantį įgūdžių ir išlaikytų tėviškus vaidmenis.

ŠEIMOS STRUKTŪRA PO SKYRYBŲ

Skyrybų metu labai keičiasi šeimos struktūra: suardoma sutuoktinių posistemė ir naujai perkuriama nauja tėvų posistemė,

prisitaikant prie įvykusių pasikeitimų. Vienas pagrindinių tėvų tikslų yra sukurti naują aiškią struktūrą ir išlaikyti savo kaip tėvų autoritetą.

Sutuoktinių posistemės suardymas

Sutuoktinių posistemės suardymas yra skausmingas abiem pusėms. Skyrybos yra ilgas santuokos nutraukimo procesas ir yra susijusios su netektimi. Sutuoaktiniams reikia įveikti skyrybų sukeltus praradimus. Ką praranda žmonės išsiskirdami? Didžiausi praradimai įvyksta dviejose srityse: prarandamas sutuoaktinių/partnerių intymus, artimas ryšys ir galimybė rūpintis vaikais gyvenant vienuose namuose. Yra svarbu suprasti:

- **Abu yra atsakingi dėl skyrybų.** Skyrybų metu, nors ir labai skaudu, svarbu suvokti, jog dėl santykių, kurie lėmė skyrybas, yra atsakingi abu sutuoaktiniai. Neišspręstos bendro gyvenimo krizės ir konfliktai sąlygoja sutrikusius emocinius santykius šeimoje. Skyrybos įvyko, nes tam tikri sutuoaktinių/partnerių poreikiai buvo nepatenkinti, jiems buvo sunku bendrauti tarpusavyje. Jie gali jaustis labai įskaudinti ir būti nusiteikę priešiška vienas kito atžvilgiu.
- **Sutuoktinių konfliktą** konstruktyviau galima spręsti, jei jie patys ir aplinka nevertina poros konflikto poliarizuotai: kuris yra geras-blogas, auka-kankintojas, skyrybų iniciatorius-paliktasis. Dažnai į tokį konfliktinį požiūrį yra įtraukiami ir aplinkiniai (tėvai, giminės, draugai, advokatas, vaiko teisių apsaugos specialistas, mokytojai), o svarbiausia ir skaudžiausia, - vaikai. Vaikams yra žalinga manyti, kad vienas iš tėvų yra „blogas“. Toks požiūris apsunkina tėvo-vaiko tarpusavio santykius, verčia vaikus rinktis vieną iš tėvų. Svarbu pripažinti savo vaikų teisę išlikti artimu ir prisirišusiu prie kiekvieno iš tėvų, nors patys tėvai tarpusavyje nebėra artimi ir jaučiasi įskaudinti vienas kito.
- **Skyrybos/atsiskyrimas kelia daug jausmų.** Sutuoaktiniai turi teisę jausti įvairius jausmus (pyktį, panieką, nusivylimą, gėdą). Atrodytų, kad skyrybų iniciatoriui yra paprasčiau išgyventi skyrybas, ypač jei jis nusprendė skirtis užmezgęs naujus santykius. Jis taip pat išgyvena stiprius jausmus, nors gali tai neigti. Situacijos analizavimas ir supratimas gali padėti abiem sutuoaktiniams rasti vidinių jėgų, kaip išeiti iš, atrodo,

„pragariškos“ situacijos.

- **Skyrybos pakeičia ne tik šeimos, bet ir socialinį, asmeninį gyvenimą.** Po skyrybų buvę sutuoktiniai turės sukurti kiekvienas savo atskirą gyvenimą, kuriame atsiras artimų žmonių ratas, asmeniniai pomėgiai, profesinė veikla.
- **Santykių neužbaigtumas** pirmiausia kenkia kiekvienam asmeniškai, trukdo asmeninio gyvenimo vystymuisi. Neužbaigti santykiai gali atsispindėti sprendžiant su vaikais susijusius klausimus. Pavyzdžiui, nuolat prieštaraujant kito iš tėvų siūlomiems sprendimams, smulkmeniškai klausinėjant vaiką apie tai, kaip jis leido laiką su kitu iš tėvų bei kitaip domintis kito sutuoktinio gyvenimu. Tai yra „geras būdas“, nors ir nebūtinai sąmoningas, keršyti buvusiam sutuoktiniui.
- Reikia siekti **neutralių santykių** su buvusiu sutuoktiniu. Tai sudėtinga užduotis, nes santuokoje žmonės yra prisirišę ir, įvykus fiziniam atsiskyrimui, prisirišimas iš karto nenutrūksta. Svarbu žinoti, jog pyktis, neapykanta, nuoskaudos laiko žmones kartu taip pat stipriai kaip meilė, viltis ir lūkesčiai. Sunku palaikyti neutralius santykius, nes bendra tėvystė ir rūpinimasis vaikais gali žadinti viltis, kad santykiai su buvusiu vyru ar žmona atsinaujins.

Skyrybų stadijos

1. Sprendimo skirtis priėmimo stadija.

Kai atsirandantis nusivylimas santuoka stiprėja, tuomet vienas arba abu sutuoktiniai pradeda galvoti apie skyrybas. Dažniausiai vienas iš sutuoktinių priima sprendimą skirtis. Kurį laiką jis svarsto bendro gyvenimo ir išsiskyrimo plusus bei minusus. Kai kuriems žmonėms šis svarstymų etapas yra trumpas, kitiems jis trunka metų metus. Nėra nustatytas ryšys tarp santuokos problemų sunkumo ir sprendimo skirtis priėmimo stadijos trukmės. Pavyzdžiui, kai kurios moterys nutraukia santuoką po vieno smurto epizodo, o kitos gyvena su smurtautoju ilgus metus, kol apsisprendžia skirtis. Daugumoje atvejų vienas iš sutuoktinių labiau negu kitas nori nutraukti santuoką. Kuomet vienas iš sutuoktinių inicijuoja skyrybas, abiem kyla daug

pykčio ir prieštaringų jausmų (ir pykstu, ir ilgiuosi). Pora gali „šokti“ artėjimo vienas kito link ir siekimo atsitraukti šokį, kuris sekina abu sutuoktinius.

2. Atsiskyrimo stadija.

Kai vienas iš sutuoktinių išsikrausto iš bendrų namų, abu tikrovėje susiduria su sprendimo skirtis pasekmėmis. Fizinis atsiskyrimas sukelia didelį stresą. Dauguma besiskiriančių žmonių didžiausią stresą patiria būtent šioje stadijoje, o ne tuomet, kai skyrybos būna pasibaigusios. Abu sutuoktiniai susiduria su skausminga vienatve ir netikrumo jausmu, abejonėmis, ar tikrai išsiskyrus ateis tas palengvėjimas, kurį įsivaizdavo. Kartais pora vėl pradeda gyventi kartu, tačiau, jei santykiuose niekas nepasikeičia, senos problemos vėl iškyla. Ši nesėkmė bandant atkurti ryšį sustiprina pyktį. Skyrybos tampa dar sunkesnėmis. Pyktis, nerimas, liūdesys, kaltė, vienišumo jausmas yra dažniausiai patiriami jausmai besiskiriant. Liūdesys labiau būdingas poroms, kurios nusprendė gyventi skyriumi, o ne iš karto išsiskirti. Liūdesį yra sunku ištvirti, tad dažnai skyrybų periodu žmonės pradeda piktnaudžiauti alkoholiu ir/arba ieško kitų nusiramavimo būdų. Kai kurie asmenys gali jausti įvairius fizinius simptomus, tokius kaip miego ar valgymo sutrikimai, skrandžio skausmai, nuovargis. Šie simptomai paprastai palengvėja arba visai išnyksta įvykus teisingoms skyryboms.

Tapimas „nebe pora“ yra procesas, kuris neįvyksta automatiškai. Jo metu buvusiems partneriams svarbu:

- sukurti naujas ribas, nors kiekvienas vis dar yra prisirišęs vienas prie kito ir jaučia ilgesį. Tas iš sutuoktinių, kuris mažiau norėjo skirtis, gali vėl pradėti tikėtis bendros ateities, jei kitas tas ribas peržengia, pavyzdžiui, atvyksta pasikalbėti ir išgerti arbatos;
- skirti visas savo jėgas naujo, atskiro gyvenimo kūrimui. Sutuoktiniai turi kuo mažiau jėgų investuoti į santuokinio ryšio palaikymą, nes tęsdami santykius jie jaučia vis didesnę psichologinį stresą ir kaltę, ypač tas, kuris išreiškė norą skirtis. Atsiskyrimo stadija yra svarbi supratimui, kad santuoka baigėsi, svarbu pradėti gedėti ir atsitraukti nuo to partnerio, kuris nori skirtis. Dažnai šioje stadijoje taip pat svarbu peržiūrėti savo vertybes ir gyvenimo tikslus;

- susitarti dėl finansų, turto, vaikų išlaikymo, susikurti sau atskirus namus;
- sukurti savo naują artimų žmonių ratą. Kai kurie aplinkiniai žmonės reaguoja palaikydami ir net daugiau laiko praleisdami su skyrybas patiriančiais asmenimis, kiti nustoja bendrauti, nes draugų skyrybos juos gąsdina arba jie nežino, kaip įtraukti vienišą draugą į šeimų bendriją. Kartais vienišas asmuo draugams atrodo kaip seksualinė grėsmė jų porai. Draugų netekimas atsiskyrimo stadijoje dar labiau sustiprina vienišumo, izoliacijos ir atstūmimo jausmus. Besiskiriantys žmonės kartais jaučiasi nejaukiai su susituokusiais draugais, kurie gyvena pilnavertį šeimyninį gyvenimą ir buvimas kartu su jais tik paryškina įvykusį jų šeimos suirimą. Kintantis artimų žmonių ratas paliečia ir vaikus, o ypač tada, jei skyrybų metu jie turi pakeisti gyvenamąją vietą ir mokyklą. Šie pokyčiai pareikalauja iš tėvų papildomų psichologinių jėgų, kad jie galėtų padėti vaikams adaptuotis naujoje vietoje. Dauguma išsiskyrusių asmenų atranda ir sukuria naujus ryšius, dažnai su žmonėmis iš tos pačios socialinės aplinkos.

3. Skyrybų įteisinimas.

Skyrybas gali įteisinti tik teismas. Yra parengiama skyrybų sutartis, kurioje partneriai susitaria dėl turto padalijimo, vaiko gyvenamosios vietos nustatymo, bendravimo su vaiku tvarkos, vaiko išlaikymui skiriamos pinigų sumos dydžio, ištuokos procesas įvyksta gana greitai. Jei minėtais klausimais sutuoktiniai nesutaria, tuomet skyrybos tampa komplikuotomis, konfliktiškomis ir brangiai kainuojančiomis.

4. Susitaikymo su skyrybomis stadija.

Ne visos skyrybų pasekmės yra neigiamos. Susitaikymą su skyrybomis ir savo naujos tapatybės atradimą rodo asmeninis ir profesinis augimas, buvusių sutuoktinių gebėjimas palaikyti tėviškus bendradarbiavimo santykius, savojo artimų žmonių rato sukūrimas ir priešiško buvusiam partneriui ir jo aplinkai nebuvimas.

Skyrybos gali tapti galimybe geriau pažinti save ir išvystyti tuos gebėjimus, apie kuriuos anksčiau nežinota, pagerinti tėvystės

įgudžius. Tiek vyrai, tiek moterys geriau susitaiko su išsiskyrimu, kai jaučiasi pajėgūs tvarkyti savo gyvenimą, aktyviai sprendžia iškilusias problemas. Reikšmės turi ir tai, ar gyvendami kartu poros nariai turėjo galimybę augti kaip asmenybės, ar turėjo savo pomėgių, veiklų, o skyrybos įvyko dėl finansinių nesutarimų ar nepasidalinimo pareigomis šeimoje. Neištikimybė ir kiti emociniai poros sunkumai sukelia stipresnius emocinius išgyvenimus, todėl susitaikyti su skyrybomis ar išsiskyrimu tampa sunkiau. Skyrybas sunkiau išgyventi ir tiems asmenims, kurie vengia galvoti apie iškilusias problemas, kaltina save ir kitus, vadovaujasi iliuzijomis ir tikisi pagalbos iš kitų.

Vaikai dažniausiai lieka gyventi su mama, o su tėvu bendrauja sutartu laiku. Jei pora konfliktuoja ir po skyrybų, buvę sutuoktiniai gali pradėti kerštauti vienas kitam: moteris drausdama vaikams laisvai bendrauti su jų tėvu, o vyras vengdamas finansiškai remti vaikus. Tuomet labiausiai nukenčia vaikai, nes buvę sutuoktiniai neigiamai kalba vienas apie kitą vaikams girdint ir/arba priešiškamą parodo savo elgesiu. Pavyzdžiui, mama organizuoja išvyką su vaikais tą pačią dieną, kai yra numatytas vaikų susitikimas su tėvu. Vaikams ji gali sakyti, kad galimybė tokiai kelionei pasitaiko retai. Kitas pavyzdys, tėvas nupirkęs vaikui brangesnį daiktą, vaikų mamai pareiškia, kad šią sumą jis išskaičiuos iš vaiko išlaikymui skirtų išlaidų.

Kas apsunkina susitaikymą su skyrybomis?

Susitaikymas su skyrybomis žmonėms trunka skirtingai. Sunkiau susitaikyti su skyrybomis, jei:

- gyvenant santuokoje tarp sutuoktinių vyravo dideli konfliktai;
- vienas iš sutuoktinių buvo priklausomas nuo partnerio ekonomiškai ir/ar emociškai;
- šeimoje yra vaikų su negalia.

Kaip padėti sau išgyventi skyrybas?

- Atsiminti, kad jūs patiriate stiprų stresą. Šis žinojimas leis jums savimi rūpintis ir palaikyti save.

- Svarbu atpažinti savo reakcijas ir elgseną streso atveju, tuomet žinosite, ko galite laukti iš savęs.
- Rasti būdus atsipalaiduoti: prisiminti savo pomėgius, kaip leisdavote laisvalaikį, kaip atsipalaiduodavote, pradėti užsiimti veikla, apie kurią nuolat svajojote, kreiptis pagalbos į specialistus.

Skyrybas išgyventi lengviau, kai keičiamos nuostatos ir nustojama tikėti mitais apie skyrybas. Dažniausi mitų apie skyrybas pavyzdžiai:

- Išsiskyrusių šeimų vaikai negali būti laimingi;
- Išsiskyrusi moteris nebebus laiminga;
- Skiriasi tik nevykėliai;
- Skyrybos yra gėda.

Tėvų posistemės išsaugojimas

Po skyrybų sutuoktinių bendravimas turi keistis – buvę sutuoktiniai/partneriai šio vaidmens nebeatlieka, jie turi bendrauti tik kaip tėvai. Tai reiškia, kad po skyrybų buvę partneriai nebeprivalo rūpintis vienas kitu, domėtis asmeniniais interesais, jausmais, draugais, darbu, pomėgiais.

Suaugę žmonės sutuoktinių vaidmenis renka ir gali juos nutraukti sąmoningai. Tapti tėvais taip pat didžioji dalis tėvų nusprendžia sąmoningai. Tuomet suaugę žmonės užmezga naujus - vaikų-tėvų santykius. Vaikai šių santykių nesirenka, jie „gauna“ juos iš savo tėvų, todėl atsakomybė tęsti šiuos santykius tenka abiem tėvams. Tai reiškia, kad po skyrybų tėvų posistemė privalo išlikti, o tėvai (jeigu yra pajėgūs) išlaiko bendratėvystės santykius.

Vykstant skyryboms, tėvai turėtų vengti tokių pasakymų, kaip „mus paliko“, „jis/ji paliko šeimą“; „mes jam/jai nerūpime“ ar pan. Tokie pasakymai žaloja vaiko psichiką ir dažnai neatitinka tikrovės. Po skyrybų abu tėvai turi būti atsakingi už savo vaikų auklėjimą.

Vaikų poreikiai po skyrybų

Tėvų skyrybos vaikams gali sukelti didelius išgyvenimus, kurie labiausiai traumuoja tuomet, kai jie įtraukiami į tėvų konfliktus, arba kai nutraukiamas santykis su vienu iš tėvų.

Skirtingais amžiaus tarpsniais vaikui yra svarbu:

● 0-2 m.

Šiame vaiko raidos etape vaikui reikalinga pastovi bent vieno asmens priežiūra. Tada vaikas gali saugiai prisirišti prie jį globojančio asmens, ir tai leidžia jam jaustis saugiai su kitais žmonėmis tolimesniame gyvenime. Skyrybų atveju, kuomet vienas iš tėvų (dažniausiai tėvas) išeina iš namų, mama pati jaučiasi nesaugiai, jos elgesys su vaiku pasikeičia. Dėl ko vaikas irgi pradeda jaustis nesaugiai. Vaiko nesaugumas gali pasireikšti valgant, migdant ar kitame elgesyje. Pavyzdžiui, vaikas gali prastai valgyti, neramiai miegoti, būti sujaudintas, dirglus.

Kas padeda? Tėvams svarbu išlaikyti pastovią dienos rutiną, skirti vaikui daugiau rūpesčio ir dėmesio nei įprastai. Vaikui pasidaro ramiau, kai abu tėvai, nors ir gyvena atskirai, skiria vaikui dėmesio ir laiko. Pavyzdžiui, kartu negyvenantis tėvas ar mama dažnai lanko vaiką jo namuose, kiekvienas iš tėvų skiria laiko pažaisti kartu su vaiku. Tokie pokyčiai, kaip, pavyzdžiui, vaiko pabuvimas ar išėjimas į lauką pasivaikščioti su atskirai gyvenančiu tėvu ar mama, bet nedalyvaujant vaiką pastoviai prižiūrinčiam asmeniui, turi vykti palaipsniui.

● 2-3 m.

Šis raidos etapas susijęs su vaiko atsiskyrimu nuo jam svarbaus asmens ir didesnio savarankiškumo įgijimu, aplinkos tyrinėjimu. Visi vaikai, atsiskirdami nuo tėvų, jaučia nerimą, tačiau, jei tėvų skyrybos įvyksta šiame amžiaus tarpsnyje, tuomet sutrikdomas saugus atsiskyrimas, ir vaikui jis gali pasireikšti visa apimančia praradimo baime: vaikas įsikimba į kartu gyvenantį mamą/tėvą, nori būti su juo visą laiką kartu, verkia išsiskirdamas.

Ką daryti tėvams? Reikia pasakyti vaikui, kodėl ir kur yra kitas iš tėvų, vengti „nekaltai“ meluoti, pvz., kad tėvas išvyko į kelionę ir grįš. Tuo metu vaikui yra reikalingi išėjusio tėvo/mamos ir trumpi,

dažni apsilankymai, ir ilgesnis laiko praleidimas kartu su juo, pavyzdžiui, visas šeštadienis ar sekmadienis.

● **3-5 m.**

Raidos etapas susijęs su vaiko magišku mąstymu („aš kaltas, kad tėvai išsiskyrė“). Kodėl vaikas taip galvoja? Vaiko mąstymas šiame etape pasižymi egocentrizmu (visus įvykius sieja su savimi), todėl prisimindamas kaip tėtis pykdavo ant jo už nesutvarkytus žaislus ar kitą elgesį, pradeda galvoti, kad jis pasielgė netinkamai, todėl tėtis ir išėjo. Kaip ir ankstesniame raidos etape, vaikas jaučia atsiskyrimo nerimą, todėl gali daug reikalauti, įsikibti į gyvenantį kartu tėvą/motiną, jaustis išsigandęs.

Ką daryti tėvams? Vaikui reikia aiškiai pasakyti, kad „tėtis gyvena N gatvėje ir tu matysies su juo N kartų per savaitę“, taip pat pasakyti: „Mes abu tave mylime“. Tėvai tarpusavyje turi susitarti, kokios taisyklės bus kiekvienuose namuose, kokius vaiko gebėjimus lavins. Nuo 3-4 metų amžiaus (priklausomai nuo vaiko brandos) vaikai gali likti nakčiai pas tą iš tėvų, su kuriuo kartu negyvena.

● **6-8 m.**

Tai amžiaus tarpsnis, kuriame vaikas jau moka reikšti gedėjimo jausmus: šoką, pyktį, liūdesį, nerimą. Jis jau daugiau supranta apie santykius, taip pat yra pajėgus suprasti, kad skyrybos yra susijusios su tėvų tarpusavio santykiais. Šiame raidos etape galime matyti, kaip po tėvų išsiskyrimo vaikai liūdi, bijo dėl ateities, verkia, ilgisi išėjusio vieno iš tėvų. Taip pat galime pastebėti, kad vaikai pyksta ant abiejų tėvų.

Ką daryti tėvams? Padėti vaikui išreikšti jausmus kalbant su juo, užtikrinti, kad abu tėvai jį myli, turėti aiškų tėvystės planą. Tėvams svarbu domėtis mokyklos reikalais ir vaiko užimtumu po mokyklos. Jei tėvai stipriai konfliktuoja skyrybų metu, kyla rizika, kad tėvai sieks parodyti vaikui vienas kitą poliarizuotai, t.y. vienas iš tėvų bus pristatomas kaip geras, o kitas – kaip blogas. Toks parodymas gali vykti žodžiais arba elgesiu. Pavyzdžiui, vienas iš tėvų perka daug saldumynų, žaidimų, o kitas juos riboja dėl sveikatos. Jei tėvai nesusitaria, kaip rūpinsis vaiko sveikata ir lavinimu, o elgiasi su vaiku labai skirtingai, vaikas pradeda manipuliuoti sakydamas, o „tėtis/mama leido“.

● 9-12 m.

Jei skyrybos vyksta šiame vaiko raidos etape, vaikas pradžioje jaučia šoką, neigia, netiki, vėliau imasi aktyvaus vaidmens ir labiau pyksta ant to iš tėvų, kurį mano esant kaltą dėl skyrybų, gali jį atstumti.

Ką daryti tėvams? Tėvams svarbu tarpusavyje susitarti ir ieškoti neutralaus žmogaus (gali būti psichologas), su kuriuo vaikas pasikalbėtų, išreikštų savo pyktį ir nusivylimą. Tėvams reikėtų vengti kaltinti vienas kitą, nes taip jie sustiprins tiek išorinius, tiek vidinius vaiko konfliktus ir griaus savo kaip tėvų autoritetą.

● 13-18 m.

Raidos stadija, susijusi su savo tapatumo paieškomis ir kūrimu. Vaikui reikia atsakyti sau į kylančius klausimus apie tai, kas esu, ko siekiu. Jam svarbu sukurti asmenybės ir seksualinį tapatumą. Vykstant skyryboms šiame raidos etape, vaikas jaučia prieštarigus jausmus: pyksta ant tėvų, kad jie skiriasi tokiu jam svarbiu laikotarpiu ir liūdi dėl jų skyrybų, trokšta, kad visa šeima gyventų kartu. Tėvai, patirdami didelį stresą skyrybų metu, dažnai būna nepajėgūs suteikti paramą savo vaikui jo kelio ieškojimuose. *Ką daryti tėvams?* Emociškai palaikyti ir skatinti vaiką bendrauti su abiem tėvais. Vengti tėvams poliarizuoti vienas kitą (geras – blogas). Jeigu tėvai jaučiasi patys negalintys padėti vaikui, gali kreiptis į specialistus pagalbos tiek sau, tiek vaikui.

Vaikų reakcijos, kylančios vaikui sužinojus apie skyrybas, visais amžiaus tarpsniais pradžioje gali būti labai išreikštos, tačiau jos silpnės, jei tėvai ras būdų, kaip tvarkytis su jomis konstruktyviai: kalbės su vaiku apie jo jausmus, neieškos vieno kaltininko. Vaikui susitaikyti su tėvų skyrybomis yra sunkiau, kuomet:

- yra pablogėjusi šeimos, kurioje vaikas gyvena po skyrybų, ekonominė situacija;
- vienas iš tėvų arba abu greitai susiranda naujus partnerius ir daugiau laiko skiria savo naujiems santykiams;
- skyrybų laikotarpiu vaikas pasiekia paauglystės amžių ir jam reikia didesnės paramos iš tėvų;
- kiekvienas iš tėvų labai stengiasi atstoti vaikui abu tėvus ir įsivelia į tarpusavio lenktynes, kuriose vaikas jaučiasi sutrikęs;

- tėvai bijo prarasti vaiko meilę, t.y. bijo drausminti, nustatyti namuose taisykles, reikalauti jų laikymosi. Tuomet vaikas galvoja, kad turi teisę elgtis kaip jam norisi;
- vaikas parodo, kad myli tėvą/motiną, o kitas iš tėvų dėl to nusimena. Tai labai sunki situacija vaikui, nes jis myli abu tėvus. Vaikas turi žinoti, kad gali mylėti ir parodyti meilę abiem tėvams.

Kaip kalbėtis su vaikais apie skyrybas?

Kiekvienas vaikas yra unikalus. Pranešant apie skyrybas vaikui, svarbu atsižvelgti į jo amžių. Jaunesniems vaikams svarbu pasakyti paprastai ir aiškiai, vyresniems galima pateikti daugiau paaiškinimų, tačiau nepasakoti apie asmeninius tėvų tarpusavio santykių sunkumus (neištikimybę, homoseksualumą, priklausomybę nuo narkotikų ir pan.). Tėvams reikia stengtis neįtraukti vaiko į savo tarpusavio santykius, t.y. į sutuoktinių posistemę, nekaltinti vienas kito vaikui girdint. Vaikams labai svarbu jaustis mylimiems, saugiems, turėti tokią pačią dienos rutiną kaip ir anksčiau, žinoti, kad tėvų skyrybos įvyko ne dėl jų kaltės.

Svarbu, kai:

- tėvai vaikams apie skyrybas pasako kartu. Jie skiria laiko bendram pokalbiui su vaikais apie skyrybas ir būsimus pasikeitimus šeimos gyvenime;
- tėvai skatina vaikus išreikšti savo jausmus, kilusius išgirdus žinią apie skyrybas, suteikia galimybę paklausti ir gauti atsakymus. Tėvai pasikalba su kiekvienu iš vaikų atskirai, ypač jei jie skirtingo amžiaus;
- tėvai numato vaikų klausimus bei reakcijas ir yra jiems pasirengę. Svarbu būti kantriems, nes vaikai gali užduoti vis tuos pačius klausimus, pavyzdžiui, „kur tėtis gyvens?“, „kur aš gyvensiu?“ ir pan.
- tėvai, matydami, kad vaikai nerodo jausmų, skatina juos kalbėti apie tai, ką jaučia, ar kaip kitaip išreikšti jausmus (piešiant, kuriant istorijas ir pan.)

Nusiteikite, kad teks atsakyti į tokius vaikų klausimus:

- Kur mes gyvensime?
- Kiek laiko aš praleisiu su kiekvienu iš jūsų?

- Ar eisiu į tą pačią mokyklą ir galėsiu susitikti su tais pačiais draugais?
- Ar brolis/sesuo gyvens kartu?
- Kaip mes pragyvensime?

Skyrybų periode ir po jų dažnai tėvai patys jaučiasi sutrikę ir neranda galimybių bei laiko tinkamai pasirūpinti vaiko poreikiais. Kai vaikas skyrybų metu iš savo tėvų girdi, kad jiems yra svarbus ir ne jo kaltė, kad tėvai skiriasi, ir jis žino, kur ir su kuriuo iš tėvų gyvens po skyrybų, tuomet vaikas jaučiasi saugiau, nes supranta, kad tėvai juo pasirūpins ir ateityje. Vaikams lengviau išgyventi skyrybas, kai jų kasdienė rutina nedaug keičiasi, nes tėvai išsaugo pastovų kėlimosi, miegojimo, valgymo ir užimtumo laiką.

Konfliktiškos skyrybos

Vaikams geriausia, kai tėvai patys tarpusavyje išsprendžia su skyrybomis susijusius klausimus. Tėvai turėtų atkreipti dėmesį į savo elgesį skyrybų procese. Kartais tėvams sunku suvaldyti savo jausmus vienas kito atžvilgiu ir skyrybos tampa konfliktiškomis.

Konfliktiškų skyrybų požymiai:

- dažni teismai dėl vaiko gyvenamosios vietos nustatymo;
- trukdymas vaikui pasimatyti/bendrauti su kitu iš tėvų;
- nuolat ir neteisingai kaltina vienas kitą dėl blogo elgesio;
- grasina kitiems šeimos nariams fiziniu smurtu;
- nuolat atsisako bendradarbiauti vaiko ugdymo ar sveikatos priežiūros klausimais;
- vienas iš tėvų tikslingai siekia nustatyti vaiką prieš kitą tėvą, kad sužlugdytų vaiko santykius su juo/ja. Šis žlugdymas gali pasireikšti:
 - a) tėvų tarpusavio konkuruojančiu elgesiu;
 - b) tėvo/mamos pažadais apdovanoti vaiką, jeigu jis stos prieš kitą tėvą;
 - c) kito iš tėvų pravardžiovimu ar kritika vaiko akivaizdoje;
 - d) grasinimais vaikui atimti meilę ar paramą, jeigu jis neatstums kito tėvo;

e) vaiko fiziniu ar emociniu gąsdinimu, kad atstumtų kitą tėvą.

Konfliktiškų skyrybų pasekmės

Dėl aukšto konfliktiškumo skyrybų padidėja neigiamų pasekmių tiek vaikams, tiek suaugusiesiems:

* Tyrimais (Wolchik, Rweklam, Brawer, Sandler, 1989) įrodyta, jog stiprūs tėvų konfliktai skyrybų metu pablogina vaikų adaptaciją. Vaikai mano, kad jie yra didžiausia tėvų konfliktų priežastis. Tokios mintys vaikams kelia didžiulį stresą.

* Priešiškas, agresyvus, sunkiai sprendžiamas ir su vaikais susijęs (vaiko gyvenamosios vietos, išlaikymo, bendravimo tvarkos nustatymas) tėvų konfliktas labiausiai skaudina vaikus (Grynych & Fincham, 1999).

* Skyryboms užsitęsus, šeimos nariai gyvena nuolatiniam streso. Tai gali sukelti nerimo, depresijos, potrauminio streso, elgesio sutrikimus tiek suaugusiesiems, tiek vaikams (Grynych & Fincham, 1999).

Vaikų adaptacija po skyrybų

Vaikų adaptaciją pagerina aiškus susitarimas tarp tėvų apie vaikų gyvenimą po skyrybų. Nėra vieno teisingo sprendimo, kas yra geriausia vaikui. Tai labai priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, temperamento, pažeidžiamumo ir jautrumo. Nėra vieno stebuklingo sprendimo: ar jam geriausia gyventi vieno iš tėvų namuose, o matytis ir leisti laiką su kitu iš tėvų; ar gyventi dalį laiko vieno iš tėvų, o kitą dalį kito iš tėvų namuose; kiek laiko ir kaip bendrauti su abiem tėvais.

Tyrimais patvirtinta (Wallerstein ir Blakeslee, iš Lebow, 2005), jog tėvystės kokybė, tėvų gebėjimas bendrauti ir spręsti konfliktus skyrybų metu ir po jų, stipriausiai veikia vaikus. Tėvų bendradarbiavimas, jų tarpusavio konfliktų išsprendimas yra svarbiau už tai, kiek namų turės vaikas, kiek laiko praleis su kiekvienu iš tėvų. Tėvams svarbu suprasti, kad ne teismas turėtų nuspręsti, kas geriausia jų vaikui. Tik tėvų gebėjimas ir pastangos bendradarbiauti, o, svarbiausia, vaiko poreikių iškėlimas aukščiau savo pykčio ir nuoskaudų, nuolatinis svarstymas, kas geriausia būtų jų vaikui, gali padėti tėvams sėkmingai susitarti vaiko gyvenamosios vietos, bendravimo tvarkos ir auklėjimo klausimais bei išvengti nuolatinį ginčų ir bylinėjimosi. Tai padeda vaikui lengviau išgyventi tėvų skyrybas.

Veiksniai, lengvinantys vaikų adaptaciją skyrybų metu:

- Tėvų gerai apgalvotas ir aptartas sprendimas skirtis.
- Iki skyrybų išbandyta ir daugiau būdų krizei šeimoje spręsti.
- Jautrus, vaiko amžių ir poreikius atitinkantis vaiko informavimas apie tėvų sprendimą skirtis.
- Pagarba vaiko poreikiui turėti tam tikrą išėjusiojo tėvo / motinos įvaizdį ir vaiko jausmams.
- Noras mokytis naujų įgūdžių ir žinių, reikalingų rūpinantis ir auklėjant vaiką.
- Tėvų noras palaikyti vienas kitą, nustatant vaikams ribas, nemenkinant vienas kito autoriteto.
- Tėvų nuoseklus elgesys su vaiku ir buvimas šalia, kai vaikams jų reikia.

TĖVYSTĖS MODELIAI PO SKYRYBŲ

Bendradarbiaujanti tėvystė

Laikydami bendradarbiaujančio modelio, tėvai prisiima vienodą atsakomybę už savo vaiką. Jie geba bendradarbiauti priimdami sprendimus, susijusius su vaiko sveikata, išsilavinimu, religija, vertybėmis ir kt. Jie ne tik nori, bet ir geba susitarti vaiko gyvenimo klausimais. Tokie tėvai realiai įvertina savo darbo, laisvalaikio grafikus ir juos derina tarpusavyje bei prie vaiko poreikių. Kaip ir kitiems tėvams jiems iškyla sunkumų, bet jie sprendžia juos, ieškodami vaikui geriausio sprendimo. Štai klausimai, į kuriuos turi atsakyti abu tėvai, galvodami apie tarpusavio santykius po skyrybų:

- Kaip jie bendraus vienas su kitu? Kalbėsis? Rašys?
- Kokį tikėjimą jų vaikas išpažins?
- Kaip vaikas kelias iš vienu namų į kitus? Kas, kur ir kada jį paims? Parveš?
- Kas mokės už gimtadienio ir kitas dovanas?
- Kaip spręs klausimus, susijusius su vaiko sveikata, darželio/mokyklos, būrelių lankymu?
- Kas bus, jei kuriuo nors klausimu jie tarpusavyje nesutars?
- Kas rūpinsis vaiku ligos atveju?

Kai tėvai laikosi nuostatos, kad jų šeima yra nesugriauta, o tampa kitokia nei buvo anksčiau, vaikams yra lengviau priimti pokyčius dėl skyrybų. Priklausomai nuo to, kaip tėvai tvarkysis su savo asmeninio gyvenimo pokyčiais, taip vyks susitaikymas su skyrybomis. Pokyčiai, vykstantys skyrybų metu, yra sunkūs, bet gali būti ir konstruktyvūs, jei tėvai nekonfliktuoja, o pradeda tartis tarpusavyje dėl vaikų gerovės. Bendradarbiaujantis modelis tampa iššūkiu, jei tėvai turi skirtingus vertybinius požiūrius į vaiko/-ų lavinimą, priežiūrą, maitinimąsi, sportavimą, laisvalaikio leidimą ir t.t. Šį iššūkį padeda įveikti tėvų požiūris – „mums vaiko gerovė yra svarbiausia, todėl mes kaip tėvai privalome susitarti“. Tai leidžia ieškoti sprendimų klausimais, kuriais nesutariama.

Tėvams po skyrybų yra sunkiausia įveikti nusivylimo, pavydo jausmus, matant, kad vaikas turi kitą gyvenimo dalį, pavyzdžiui, vaikas vyksta atostogauti tik su vienu iš tėvų. Tuomet kartu neatostogaujantis tėvas ar mama gali mėginti įtraukti vaiką į suaugusiųjų santykius,

pavyzdžiui, klausinėti vaiko, kas dar vyko kartu atostogauti ar pan.. Tokiose situacijose atsiduriantis vaikas ilgainiui pradeda suprasti, kad bet koks nekaltai pasakytas jo žodis gali būti panaudotas kaip ginklas prieš kitą iš tėvų, todėl nustoja pasakoti įspūdžius. Tėvai turėtų domėtis, kaip pačiam vaikui sekėsi leisti laiką su kitu iš tėvų, tačiau nereikia versti vaiko pasakoti apie mamos ar tėčio asmeninį gyvenimą. Suaugusiųjų siekimas kuo daugiau sužinoti apie buvusio partnerio gyvenimą, skaudina ir apsunkina tiek tėvų, tiek vaikų susitaikymą su skyrybomis.

Paralelinė tėvystė

Kai tėvai nepajėgia bendradarbiauti ir negali pasiekti bendrų susitarimų, jiems tenka dalintis tėvyste, kuri dar vadinama „atskira, bet tolygia“ arba paraleline tėvyste. Šiuo atveju abu tėvai labai atsakingai vertina tėvystę, ji yra prioritetinga jų gyvenimo sritis. Tėvai siekia, kad vaikas gyventų vieno iš jų namuose tiek pat laiko, kiek ir kito. Kiekvienas iš tėvų visiškai atsako už vaiką, šiam gyvenant jo namuose.

Tėvai su vaiku susijusius klausimus (emocinius, materialius poreikius, discipliną) gali spręsti su trečio asmens pagalba arba raštu. Vaikas nėra įtraukiamas į tėvų nesutarimus, nėra jų ryšininku (t.y. neperduoda žinučių). Šiam tėvystės modeliui būtina, kad abu tėvai turėtų gerus tėvystės įgūdžius, kad gebėtų kiekvienas atskirai, nesitariant su kitu, pasirūpinti savo vaiku, jo emociniais poreikiais. Abu tėvai turi glaudų ryšį su vaiko mokykla, gydytojais, draugais ir kt. Kai vaikas būna su vienu iš tėvų, su kitu jis gali palaikyti ryšį telefonu.

Šis tėvystės modelis tinka tėvams, kurie nori nutraukti visus ryšius su buvusiu sutuoktiniu, tačiau prisiima atsakomybę būti tėvais ir vengia vaiką žalojančio elgesio (buvusio sutuoktinio šmeižimas vaikui girdint, reikalavimai nebendrauti su kitu iš tėvų ir pan.)

Pasidalinta tėvystė

Abu tėvai „pasidalina“ vaikų globą: vienas ar keli vaikai lieka su vienu iš tėvų, kitas/kiti vaikai - su kitu. Tokiu būdu sutrikdomas vaikų bendravimas tarpusavyje, taip pat gali susilpnėti vaikų ryšys su neauginančiu tėvu, ypač tais atvejais, kai šis visas jėgas skiria vaikui/-ams, kuris/-ie gyvena kartu su juo ir nežino kaip elgtis su vaiku/-ais, gyvenančiu/-iais pas buvusį partnerį. Šis tėvystės modelis apsunkina

tėvų bendradarbiavimą vaikų gerovės klausimais: tėvai gali pradėti lenktyniauti tarpusavyje, kuris geriau pasirūpina vaikais, gyvenančiais su juo. Vaikai, matydami komplikuotus tėvų santykius, daugiau nerimauja, konfliktuoja vieni su kitais, dažnai nežino kaip elgtis su kiekvienu iš tėvų. Šis tėvystės modelis skaldo visų su šeima susijusių asmenų santykius.

Vienasmenė tėvystė

Tai tėvystės modelis, kai atsakomybę už vaiką prisiima vienas iš tėvų. Privalumai: nereikia tartis, planuoti, derintis vienam su kitu. Trūkumas: vaikas praranda ryšį su kitu tėvu arba palaiko jį minimaliai, o vaiką auginantis tėvas ar mama negauna pagalbos, pritarimo, palaikymo, priimant svarbius su vaiku susijusius sprendimus. Toks modelis priimtinas, kai vienas iš tėvų, pavyzdžiui, dėl savo smurtinio elgesio ar psichinės ligos kelia grėsmę vaikui.

Naujų tėvystės įgūdžių mokymasis. Nepriklausomai nuo pasirinkto tėvystės modelio, visi tėvai po skyrybų turėtų stiprinti savo tėvystės įgūdžius. Vieniems reikia mokytis taisyklių ir ribų nustatymo, kitiems maitinimo ar vaiko jausmų supratimo įgūdžių. Po skyrybų keičiasi tėvų vaidmenys ir dažnai vienam tenka prisiimti keletą vaidmenų tuo pačiu metu. Pavyzdžiui, kai sutuoktiniai/partneriai gyveno kartu, mamos vaidmuo būdavo kalbėtis su vaiku, aptarti jo mokyklos reikalus, santykius su draugais, atliepti jo emocinius poreikius, o po to papasakoti vyrui; o tėvas būdavo atsakingas už šeimos materialinį gerbūvį, pagalbą vaikui ruošiant pamokas, jo drausmės palaikymą. Tokiu atveju, svarbu, jog po skyrybų tėvas mokytųsi kalbėtis su vaiku apie vaiko išgyvenimus, draugus, jausmus, o mama mokytųsi tinkamai drausminti vaiką. Kai tėvai bendradarbiauja tarpusavyje, jie gali papasakoti apie vaiką, patarti vienas kitam kaip auklėti jį. Norint išsaugoti tėviškus vaidmenis, reikia valios, drąsos mokytis ir nebijoti ieškoti pagalbos, kai iškyla sunkumai.

PAGALBA IŠGYVENANT SKYRYBAS

Svarbu prisiminti, kad skyrybų metu patiriami stiprūs jausmai ir nuoskaudos trukdo tartis ir bendradarbiauti. Jei jaučiate, jog patiems

bendrauti per sunku, stipriai konfliktuojate, esate užstrigę skyrybų procese, svarbu ieškoti pagalbos. Jums gali padėti psichologas, psichoterapeutas, šeimos mediatorius.

Kas yra šeimos mediacija, psichoterapija, psichologinis konsultavimas?

Šeimos mediacija – tai galimybė tėvams savanoriškai, be įpareigojančio teismo sprendimo, dalyvaujant ir padedant trečiajam pusei, spręsti tarpusavio ginčus. Mediacijos pagrindiniai principai:

- abiejų joje dalyvaujančių pusių savanoriškumas ir laisva valia.
- mediacijos turinys (mediacijos metu išsakomos mintys) yra konfidencialus ir negali būti panaudotas teisme. Teismui gali būti pateikiamas tik mediacijoje pasiektas susitarimas.
- abiejų šalių pozicijos yra lygiavertiškos. Mediacijoje siekiama išsaugoti abiejų šalių interesus, sprendimus priima šalys, bet ne mediatorius.

Individuali psichoterapija – padeda asmeniui išgyventi sunkius jausmus skyrybų laikotarpiu ir kartu su psichoterapeutu gilintis į savo asmenybę, ieškant atsakymų apie gyvenimo pasirinkimus, tokius kaip partnerio pasirinkimas ir kt., savo elgesį santykiuose, poreikių tenkinimo būdus ir pan.

Poros psichoterapija - gali būti taikoma, kai sutuoktiniai nėra galutinai apsisprendę dėl savo santykių tęstinumo ar nori suprasti savo konfliktų priežastis.

Psichologo konsultacijos - padeda, kai asmuo nori rasti sau atsakymus į konkrečius klausimus, kilusius dėl skyrybų metu išgyvenamų jausmų ar besikeičiančių santykių.