

Kai tėvai skiriasi: kaip jaučiasi vaikai

6–11 metų vaikai ir tėvų skyrybos

Skyrybos vaikų akimis. Šiame amžiuje jau pradeda geriau suprasti ryšį tarp įvairių įvykių ir jau moka pažvelgti į pasaulį iš kitų žmonių perspektyvos. Vaikas jau gali suprasti, jog dėl tam tikrų įvykių jis nėra kaltas. Pradinuko pasaulio patyrimas yra labai konkretus ir geriausiai jis jaučiasi struktūruotoje aplinkoje, kurios taisyklės jis aiškiai žino. Vaikas jaučia nerimą, kai nėra struktūros ir kai jis nežino „naujos situacijos“ taisyklių ir lūkesčių jo atžvilgiu. Tėvų skyrybos, kurios sukelia labai daug pokyčių ir vaiko, ir šeimos gyvenime, padidina vaiko pažeidžiamumą ir nesaugumą. Šio amžiaus vaikas jau gali susitvarkyti su kai kuriomis situacijomis savarankiškai, bet jam vis dar reikalinga tėvų parama, palaikymas, padrąšinimas.

6-11 metų vaikai jau supranta, kas yra skyrybos. Jie jau pradeda suprasti, kad jo tėvai jau kartu negyvens ir nemylės vienas kito taip, kaip anksčiau. Vaikai tėvų skyrybų metu ir po skyrybų išgyvena netektį – gedį dėl šeimos, prie kurios jie buvo įpratę, netekimo. Jie gali jaustis atstumti tėvo, kuris išėjo iš namų, ir gali atrodyti labai priešiški bendraudami su juo. Mintyse ir fantazijose jie dažnai atkuria šeimos gyvenimą, kuris buvo iki skyrybų ir, nepaisant nieko, vis dar tikisi, kad tėvai bus ateityje kartu. Vaikai nerimauja dėl ateities ir savo saugumo, pvz. jie gali nerimauti, kad vieną dieną niekas nepaims jų iš mokyklos. Išgyvendami tėvų išsiskyrimą ir šeimos iširimą vaikai gali pradėti prastiau miegoti, skūstis galvos ir skrandžio skausmais, apetito netekimu. Vaikai taip pat gali mažiau domėtis mokykla ir draugais.

Šio amžiaus vaikams tėvų skyrybų metu ir po jų gali būti būdingas manipuliatyvus elgesys arba perdėta atsakomybė. Manipuliatyvus elgesys dažnai atsiranda tuomet, kai tėvai bando kovoti už vaiko lojalumą papirkdami jį dovanomis arba kažkokiomis privilegijomis. Vaikui taip pat gali tekti atlikti tėvų guodėjo, patarėjo ar pavaduojančio buvusį partnerį (pvz. vaikui gali tekti guosti dėl skyrybų su tėčiu gedinčią mamą) vaidmenį, todėl jis gali atrodyti labiau subrendęs, nei jo bendraamžiai.

Patarimai tėvams. Kaip padėti savo sūnui ar dukrai? Nors šiame amžiuje dovanos ir nuolaidžiavimas turi didelę reikšmę, nepradėk lenktyniauti su buvusiu (-e) partneriu (-e), kas daugiau ko nupirks. Žinoma, vaikai gali pasakyti, kad mama bloga, nes kažko neperka, todėl geriau gyventi su tėčiu, ir tai išgirsti labai skaudu, tačiau pabandyk pati sau pasakyti, kad tau svarbiau ne tai, kaip jautiesi tu pati, o kaip jaučiasi tavo vaikas. Tarp tėvų lenktynių vaikas visada nukenčia. Nepradėk nuolat taikyti ypatingų privilegijų ar pirkinėti bet ko. Jei jūsų šeimoje buvo tam tikros taisyklės arba, tavo galva, jos turėtų kažkokios būti, nepradėk jų laužyti. Vaikui labai svarbu jausti stabilumą ir ribas, ypač skyrybų metu, kai visas pasaulis, kurį sudarė šeima, pasirodo esąs toks nestabilus. Kita vertus, svarbu ne dovanos, o kartu kokybiškai praleistas laikas. Jei skirsi daug dėmesio, kad ir pasivaikščiosite ar pasėdėsite namie ir pasikalbėsite apie vaiko išgyvenimus arba kartu pažaisite stalo žaidimą, kuomet jums niekas netrukdytų ir neblaškys, tai gali būti svarbiau ir reikšmingiau, nei eiti į kiną.

Skyrybų metu dažnai norisi šalia turėti suprantantį ir palaikantį žmogų, ir neretai mamos (ar tėčiai) tokiu guodėju paverčia savo vaiką. Vaikas provokuojamas, kad pasakytų, jog mama gera, tėtis negeras (arba atvirkščiai), nes išėjo, su vaiku tariamasi įvairiais gyvenimo klausimais, kartais gerokai per sudėtingais jo amžiui. Suaugusiojo poreikiai svarbūs, tačiau vaikas nėra lygiavertis partneris, nes jis tam per mažas, ir tokia atsakomybė jam ne pagal jėgas. Vaikas turėtų jaustis saugus, kad galėtų atlikti savo tiesiogines pareigas, tai yra, mokytis, padėti tvarkytis namuose, lankyti kokį nors būrelį, o nuo visų kitų rūpesčių turėtų jį atpalaiduoti.

Kalbėkis su vaiku apie jo jausmus, atsakyk į visus klausimus, kurie jį domina ir neduoda ramybės. Kai kalbėsi su vaiku, nesakyk jam, kad jis turi būti drąsus, stiprus ir turi neverkti. Vaikas

turi teisę išgyventi tokius jausmus, kokius jis jaučia. Padėk jam suprasti, kad visi jo jausmai yra normalūs ir suprantami toje situacijoje, kurią jis išgyvena.

Paaugliai ir tėvų skyrybos

Tėvų skyrybos paauglio akimis. Paaugliai jau gali mąstyti abstrakčiai, apibendrinti ir pasižiūrėti į pasaulį iš kitų žmonių perspektyvos. Daug paauglių jau gali atpažinti savo jausmus, apie juos papasakoti, išreikšti juos ne veiksmais, o žodžiais. Paprastai paauglių nuotaika dėl fizinių ir hormoninių pokyčių yra labai nestabili, o jausmai – prieštaringi. Paaugliai jaučia didelį nepriklausomybės norą, kuris neretai pasireiškia tėvų taisyklių ir vertybių atmetimu. Bendraamžių grupės pritarimas ir buvimas „teisingoje“ bendraamžių grupėje daro didžiausią poveikį paauglio savigarbai. Dauguma vaikų jau įgyja moralines nuostatas apie tai, kas yra „teisinga“ ir „neteisinga“, tačiau bendraamžių grupės vertybes dažnai yra svarbesnės nei asmeninės vertybės.

Paaugliai jau gana gerai supranta skyrybų reikšmę ir turi galimybę visiškai suprasti ir įvertinti šeimos situaciją, todėl nepuoselėja tokios stiprios šeimos susijungimo vilties, kaip jaunesnio amžiaus vaikai. Nors paaugliai ir supranta tėvų skyrybas, emociškai jiems gali būti sunku su jomis susitaikyti.

Paaugliai taip pat mažiau priklausomi nuo suaugusiųjų, todėl neretai jiems skyrybos jau nėra tiek svarbios. Nepaisant to, tėvų skyrybos sukelia daug skausmingų išgyvenimų ir paaugliams: dėl savo tėvų išsiskyrimo jie pyksta, liūdi, gedi, jaučiasi kalti. Po tėvų skyrybų paaugliams gali sutrikti miegas, atsirasti įvairių somatinių skundų dėl nepaaiškinamų medicininių priežasčių. Gali pasireikšti bendravimo sunkumai: neretai paaugliai užsidaro ir mažiau bendrauja su savo bendraamžiais, tampa nekalbūs ir greitai susierzina, praranda savitvardą. Dažnas paauglys nenori kalbėti apie savo tėvų skyrybas ir pokalbio metu labai vengia šios temos. Kartais paaugliai į tėvų skyrybas gali reaguoti agresija ir priešišku, taip pat mintimis apie savižudybę.

Neretai paaugliai pradeda kontroliuoti šeimos gyvenimą (pvz., prižiūrėti jaunesnius vaikus, gaminti valgyti ir atlikti kitus namų ruošos darbus), ypatingai jei tėvai dėl išgyvenamų skyrybų yra labai prislėgti, depresiški ir negali taip gerai pasirūpinti šeima, kaip anksčiau. Neretai paaugliai jaučiasi, jog buvo priversti pernelyg greitai suaugti. Kaip jau buvo minėta, nors paaugliai ir supranta, kad skyrybos dažniausiai yra negrįžtamas procesas, psichologiškai jiems yra sunku su tuo susitaikyti ir jie gali bandyti tapti „geraisiais angelais“, kurie nori sujungti šeimą kartu (pvz., gali organizuoti tėvų pasimatymus ir pan.).

Išgyvenę tėvų skyrybas paaugliai analizuoja savo pačių santykius ir pradeda abejoti savo galimybėmis patirti meilę ateityje arba išlaikyti ilgalaikius santykius. Suaugę jie gali bijoti įsipareigoti partneriui arba perdėtai jį kontroliuoti siekdami išvengti atstūmimo.

Patarimai mamoms. Paauglį labai neigiamai veikia tėvų tarpusavio konfliktai, todėl stenkis apie savo buvusį vyrą vaiko akivaizdoje atsiliepti tik teigiamai. Taip pat neperkelk ant paauglio savo problemų ir rūpesčių ir nepaversk jo savo guodėju arba emocinės paramos teikėju. Leisk paaugliui būti paaugliu. Neaptarinėk su paaugliu suaugusiųjų problemų. Taip pat, jei įmanoma, pasistenk, kad po skyrybų paauglio gyvenime būtų kuo mažiau pasikeitimų. Ypatingai svarbu jam palaikyti ryšius su jam artimais bendraamžiais. Nepaisant šeimos pokyčių, nekeisk anksčiau nustatytų taisyklių ir elgesio ribų paaugliui, pvz. jei paaugliui buvo leista grįžti namo iki 21 val., neilgink šio laiko.