#Skyrybos

“Mama ir tėtis nori tau kai ką pasakyti…”
6 patarimai, kaip kalbėti su vaikais apie skyrybas.

Heather Westberg su kolegomis Jutoje (JAV) paskelbė išsiskyrusių tėvų vaikų apklausos rezultatus. Remiantis šio tyrimo rezultatais buvo išskirti šeši patarimai tėvams, kaip pasakyti vaikams, kad santuoka baigėsi.

Žinios apie skyrybas įsitvirtinimas vaiko atmintyje.
Momento, kai vaikui yra pranešama žinia apie skyrybas, atsiminimas gali likti ryškus vaiko atmintyje nepriklausomai nuo to, kiek laiko praėjo. Tyrimo rezultatai rodo, jog vaikai išgirdę žinią apie tėvų skyrybas išgyvena šoką, kai kurie patiria psichologinę traumą. Kai kurie tėvai tiki, kad vaikas greitai pamirš skyrybų skausmą ir priims santuokos pabaigą. Tyrimo rezultatai rodo, jog momentas, kai vaikui yra pranešama žinia išlieka vaiko sąmonėje, o prisiminimas sukelia stiprų skausmą. Deja, daugybė vaikų nepamiršta tos dienos.

#1
Skirkite dėmesio tinkamai aplinkai ir sąlygoms. Paruoškite saugią erdvę žiniai pranešti ir nepervertinkite savo įsitikinimų apie tai, kiek vaikas prisimins tą dieną.

Kuriems vaikams pasakyti?
Tėvai kartais nusprendžia pasakyti vyresniems vaikams, siekdami jaunesnius vaikus apsaugoti nuo žinios. Ši strategija nėra išmintinga, nes tokiu būdu vyresniems vaikams yra užkraunama našta laikyti paslaptį. O jaunesnis vaikas gauna žinutę: "Tu per silpnas atlaikyti problemas".

#2
Sukvieskite visą šeimą ir praneškite žinią visiems kartu. Neužkraukite vaikams papildomos naštos, išskirdami kas gali sužinoti šią informaciją, o kas ne.

Vaikai gali jaustis skirtingai.
Tėvai labai daug galvoja, kaip vaikai jausis dėl skyrybų, tiesa ta, kad vaikai gali jausti įvairius jasumus. Kai kurie vaikai reaguoja pozityviai ir jaučia palengvėjimą: "Pagaliau baigsis priešiškumas ir barniai namuose!”.
Kai kurie vaikai jaučia liūdesį ir svajoja, jog viskas liktų taip pat. O kiti - išgyvena dviprasmiškus jausmus - vienu metu jaučia palengvėjimą ir išgyvena vieno iš tėvų praradimą.

#3
Susilaikykite nuo spėliojimo, ką vaikai jaus ir kaip reaguos, leiskite jiems išgyventi visus jausmus, net ir tuos, kurie jus trikdo ir yra nemalonūs.

Amžinybę besitęsiančios skyrybos.
Kai kurios skyrybos tęsiasi ne vienus metus, nes vienas iš tėvų arba abu tėvai, derindami finansinius, auklėjimo ar kitus aspektus turi poreikį laimėti. Vaikai nesibaigiančias skyrybas išgyvena, kaip nepertraukiamą vienos dienos kelionę į Disneilendą - nepatogią ir amžiną.

#4
Kai nusprendžiate nutraukti santuoką - padarykite tai greitai. Vienu ar kitu atveju, laimėtojų šiame procese nebūna.

Atsakymai į vaikų klausimus.
Daugelis tėvų siekia išvengti diskomforto, ypač, kai jis susijęs su vaikų patiriamu skausmu. Kai tėvai tiki/žino, kad jų veiksmai sukėlė vaikams skausmą, jie siekia nuo jo atsitraukti, bandydami pataisyti situaciją sakydami :"Viskas bus gerai". Šie žodžiai retai pakeičia vaikų, skyrybų metu patiriamą skausmą. Westburg su kolegomis teigia, jog vaikams labiau reikia, kad tėvai susitiktų su jų patiriamu skausmu ir pasimetimu.
Vaikams reikia gauti atsakymus į jiems rūpimus klausimus, todėl geriausiai tėvai gali padėti vaikams išsklaidyti pasimetimą būdami nuoširdūs ir sakydami tiesą.

#5
Būkite palaikantys skaudžiose reakcijose ir sąžiningai atsakykite į vaikų klausimus.

Kaltinimo "žaidimas" - nepamirškite išlikti suaugę, pranešdami žinią vaikams.
Tyrimas vienareikšmiškai atskleidė, kad vaikams reikia, jog tėvai pranešdami skausmingą žinią išliktų brandūs. Tėvams dažnai sunku prisiimti atsakomybę, ypač skyrybų pradžioje. Ypač, kai vienas iš tėvų nusprendžia nutraukti santuoką. Mamos ir tėčiai irgi išgyvena skausmą: prarandamos svajonės, dingsta lukesčiai ir viltys, todėl jie vengia sau priminti apie šį skausmą.
Bet, jeigu tėvams pavyksta kuriam laikui atidėti savo skausmą ir surinkti visą šeimą kartu, vaikai gauna didelę naudą išgirsdami žinią iš abiejų tėvų. Vaikai daug mažiau sutrinka ir jaučiasi saugesni, kai tėvai pademonstruoja tokią brandą. Tyrimas rodo, jog vaikai nori, kad tėvai nekaltintų vienas kito ir abu prisiimtų atsakomybę už santuokos pabaigą.

<u>Tai darydami apsaugojate vaikus nuo:</u>
a) jausmo jog jie, ar jų broliai/seserys kalti dėl skyrybų.
b) įsivaizdavimo, jog jie turi palaikyti vieną iš tėvų ir atstumti kitą.

#6
Prisiimkite atsakomybę už skyrybas ir tarpusavyje suderinkite žinutę, kurią perduosite vaikams.

Baigiamasis žodis
Tėvai gali apsaugoti vaikus, kai žinią pasako drauge, visiems vaikams vienu metu. Vaikams taip pat ypač naudinga, kai tėvai skausmingą žinią pasako išlikdami tėvų vaidmenyse.

Dauguma tėvų bijo, kaip skyrybos paveks vaikus. Tėvai trokšta apsaugoti vaikus nuo skausmo. Bet skausmas yra gyvenimo dalis, o besiskiriantys tėvai gali išmokyti vaikus, kaip efektyviai susitvarkyti su patiriamu skausmu. Visose, net ir pačiose sunkiausiose situacijose, yra galimybė mokytis ir augti. Tėvai, kurie mato skyrybas, kaip tokią galimybę, gali išmokyti vaikus šios fundamentalios tiesos.

Paruošė psichologė, Geštalto terapijos praktikė Evelina Vasiljeva, 2018m.