

METODINIS
KOMPLEKSIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI
CENTRAS



ROMA ŠERKŠNIENĖ, DR. ŽIVILĖ KĖRYTĖ

PAGALBA ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

II DALIS
METODINĖ PRIEMONĖ



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Metodinės priemonės autorės:

Roma Šerkšnienė, VšĮ Šeimos santykių institutas

Dr. Živilė Kėrytė, VšĮ Šeimos santykių institutas

Kalbos redaktorė Dalia Cidzikaitė

Iliustracijos ir dizainas Kristina Dailydė

Metodinė priemonė parengta, įgyvendinant projektą „Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras“, kurį vykdo VšĮ Paramos vaikams centras, finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-8138-12-2

ROMA ŠERKŠNIENĖ, DR. ŽIVILĖ KĖRYTĖ

PAGALBA ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

II DALIS
METODINĖ PRIEMONĖ

2025

TURINYS

IŽANGA	6
ESMINIAI PAGALBOS TEIKIMO TĖVAMS IR VAIKAMS UŽDAVINIAI, PRINCIPAI IR BŪDAI	9
1.1 PAGALBA TĖVAMS	9
1.2 PAGALBA VAIKUI	16
1.3 ETINIAI IŠŠŪKIAI, SUSIJĘ SU PAGALBA ŠEIMAI PO SKYRYBŲ	21
II. KELETAS PAGALBOS METODŲ ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS	24
2.1 PSICHOEDUKACINIS POKALBIS SU TĖVAIS	24
2.2 KLAUSIMAI, KURIUOS PRAVARTU UŽDUOTI TĖVAMS	30
2.3 NEUTRALUMO LAIKYMASIS TEIKIANT PAGALBĄ ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS	30
PABAIGAI	33
REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA	34

Ši metodinė priemonė yra skirta įvairių sričių specialistams, dirbantiems su skyrybų krizę išgyvenančiomis šeimomis.

Pagalba šeimai, esančiai skyrybų krizėje, apima pagalbą tėvams ir jų vaikams. Pagalbą gali teikti gydytojas, psichologas, šeimos konsultantas, mediatorius, socialinis darbuotojas, atvejo vadybininkas, socialinis pedagogas, tam tikros įgūdžių stiprinimo grupės vedėjas ar kitas specialistas, dirbantis su vaikais ir jų tėvais.

Pirmoje leidinio dalyje susipažinote su pokyčiais ir poreikiais, su kuriais susiduria skyrybų krizę išgyvenanti šeima ir jos nariai, skyrybų padariniais vaikams ir suaugusiems, priežastimis, dėl kurių vaikams gali kilti neigiamų padarinių, kaip tėvai turėtų elgtis skyrybų krizėje, kad vaikams būtų užtikrinta saugi vaikystė. Leidinio autorės siekia didinti supratimą, kokią žalingą poveikį vaikams daro tėvų konfliktai, kodėl yra svarbu skatinti bei mokyti tėvus kartu rūpintis vaikais. Tyrimai (Auersperg ir kt., 2019; Amato, 2001) rodo, kad vaikai iš išsiskyrusių šeimų turi didesnę riziką susirgti depresija, patirti nerimą ar elgesio sutrikimų, ketinti nužudyti, jie dažniau piktnaudžiauja psichoaktyviomis medžiagomis. Skyrybų poveikis gali būti pastebėtas tik vaikams užaugus ir užmezgus artimus santykius su kitais suaugusiais žmonėmis (Wallerstein, Lewis, 2004).

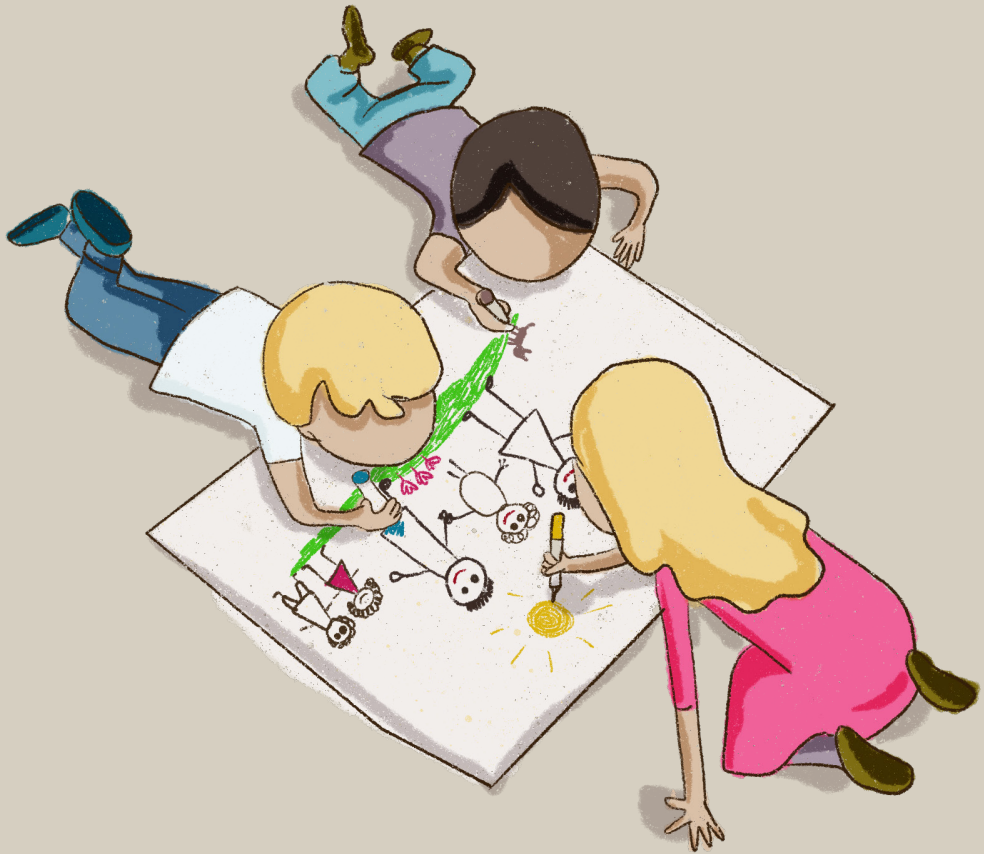
Tačiau svarbu prisiminti, kad ne skyrybų faktas ar dėl jų išgyvenami jausmai lemia tokią riziką. Tėvų tarpusavio konfliktai, šeimai išgyvenant skyrybų krizę, yra viena iš opiausių situacijų, dėl kurių vaikams gali kilti neigiamų padarinių. Riziką vaikui lemia keletas persipynusių veiksnių: ilgą laiką trunkanti neaiški šeimos struktūra; tėvams nesusitariant dėl bendravimo su vaikais tvarkos ar nuolat ją keičiant; lengvo vaikų įsitraukimo į tėvų tarpusavio konfliktus; kitų asmenų, įskaitant šeimos narių, draugų, pagalbos teikėjų ir teisininkų, įsitraukimas į šiuos sudėtingus ginčus. Žemo konflikto situacijose, kai partnerių noras išsiskirti yra abipusis, o tėvų tarpusavio bendradarbiavimas išlieka aukštas, galimybės susitarti dėl rūpinimosi vaikais yra visai kitokios nei aukšto konflikto skyrybų atvejais, kai konfliktų mažinimas ir paralelinė tėvystė gali būti vienintelis pasiekiamas tikslas (Johnston, 2005). Dalis išsiskyrusių tėvų (maždaug 10–15 proc.) ilgą laiką lieka įsitraukę į neišsprendžiamus konfliktus ir vadovaujasi ypač neigiamu santykių modeliu, kuriam būdinga stipriai įsišaknijusi abipusė priešiška kritika ir gynyba. Tokie tėvai nuvertina vienas kito teigiamas pastangas ir elgesį, jų požiūris į vienas kitą yra taip susiaurėjęs, kad vienas kito asmenybę jie suvokia tik kaip keletą neigiamų bruožų, pavyzdžiui, ji visuomet yra priekabi, godi, per daug emocionali, jis – šykštuolis, nejautrus, piktas, kuriam niekada nerūpėjo šeima. Esant tokiems priešiškiems santykiams, tėvai abejoja vienas kito tėvystės ge-

bėjimais, nepasitiki ir budriai ieško bet kokių atstūmimo, priešiško, kritikos, vaikų „pasisavinimo“ ar supriešinimo užuominų. Jie yra taip stipriai įsitikinę savo teisumu, kad jiems neįsivaizduoja jokių dvejonų. Tokioms itin konfliktiškoms šeimoms įprastiniai pagalbos metodai, tokie kaip besąlygiška parama ir nekoordinuotos pastangos padėti, yra mažai veiksmingi, o neretai tampa ydingi, todėl reikalinga intensyvi koordinuota tarpinstitucinė pagalba, siekiant sukurti „pakankamai gerą“ tėvystės sistemą, kurioje abu tėvai rūpinasi vaikais, tačiau mažai bendrauja tarpusavyje (Lebow, 2015).

Vienas svarbiausių pagalbos skyrybos krizę išgyvenančiai šeimai uždavinių yra kuo anksčiau ir kuo labiau mažinti tėvų tarpusavio konfliktą. Empatijos ir refleksijos įgūdžiai padeda specialistams atpažinti partnerių neigiamą santykių modelį (priešiškus, kritika, gynybinė laikysena, kaltinimai, įžeidinėjimai), kuris suardė jų kaip poros ryšį. Šis santykių modelis atsispindi ir tėvystėje. Dažniausiai jis pasireiškia kaip nepasitikėjimas vienas kitu dėl rūpinimosi vaikais. Vargu, ar reikia tikėtis, kad pavyks atkurti pasitikėjimą poros santykiuose, jeigu jie yra priešiški ir įžeidūs. Pagalba tėvams nėra poros terapija po skyrybų, be to, net ir taikliausiai besiskiriančių porų atveju visada būna įskaudino, kurio neįmanoma išvengti. Todėl specialistų, dirbančių su skyrybų krizę išgyvenančiomis šeimomis, tikslas – padėti tokiems asmenims vėl išmokti būti vienas kito aki-vaizdoje, iš naujo nubrėžti santykių ribas, kur jie jau ne partneriai, o tik tėvai. Daugumai išsiskyrusių asmenų tai didžiulis pokytis. Jeigu specialistui pavyks su kiekvienu iš tėvų užmegzti bendradarbiaujantį santykį, jeigu jis / ji laikysis nuostatos, kad išsiskyrusi pora gali bendradarbiauti dėl vaikų, tik tada prasidės tėvų konflikto mažinimo procesas. Dažnai partnerių baimė susidurti vienas su kitu ir pradėti kalbėtis gali būti pirmoji kliūtis, kurią reikia įveikti.

Kodėl taip svarbu skatinti ir mokyti tėvus kartu rūpintis vaikais? Veiksmingas, bendras tėvų rūpinimasis vaikais gali užkirsti kelią daugeliui neigiamų skyrybų padarinių, nes po skyrybų vaikams sukuriama naujas saugus pagrindas.

Šioje leidinio dalyje aptarsime, kaip teikti pagalbą šeimai, išgyvenančiai skyrybų krizę, kokie yra pagalbos principai, formos ir būdai, pateiksime praktinių rekomendacijų ir keletą konkrečių pagalbos metodų, taip pat aptarsime specialistui kylančius etinius iššūkius.



ESMINIAI PAGALBOS TEIKIMO TĖVAMS IR VAIKAMS UŽDAVINIAI, PRINCIPAI IR BŪDAI

Skyrybos yra poros ir šeimos santykių per(si)tvarkymo procesas, kuris didina konfliktus ir emocinį nestabilumą ir yra susijęs su neišvengiamu poros santykių ir kadaise buvusios šeimos iširimu. Laikantis tokio požiūrio į skyrybas, svarbu suprasti, kad klientai gali kreiptis pagalbos bet kuriame šio proceso etape, pavyzdžiui, prieš skyrybas, skyrybų įkarštyje, po teisinių skyrybų ir (ar) po fizinio išsiskyrimo. Specialistai, kurie supranta galimus besiskiriančios šeimos narių iššūkius ir prisitaikymo ypatumus, reikalingus šiais įvairiais etapais, gali tiesiogiai ir tinkamai reaguoti tiek į suaugusiųjų, tiek ir į vaikų poreikius. Su besiskiriančiomis šeimomis dirbantys specialistai turėtų atsižvelgti į kiekvieną asmenį šeimos sistemoje, tėvų tarpusavio santykius, tėvų ir vaikų santykius. Orientavimasis vien į pagalbą vaikui ar tėvų ir vaikų santykius, vykstant nuolatiniam tėvų tarpusavio konfliktui, nepadeda pasiekti ilgalaikių teigiamų rezultatų vaikams.

Šioje dalyje detaliau pateikiame esminius pagalbos teikimo uždavinius, principus ir būdus, skirtus tėvams (tėvų porai arba kiekvienam iš tėvų atskirai) ir vaikams, išgyvenantiems skyrybas. Teikiant pagalbą skyrybas išgyvenančiai šeimai, daugiausia dėmesio skiriama šeimos pertvarkymui, naujos šeimos struktūrai su aiškiai apibrėžtomis ribomis ir vaidmenimis bei sveiko bendravimo tarp tėvų sukurimui, siekiant suteikti šeimai stabilumo dažnai sparčių pokyčių metu, kartu skatinant lankstumą ir gebėjimą prisitaikyti (Wagner ir Diamond, 2017).

Primename, kad pagrindinis ir vienas svarbiausių pagalbos šeimai, išgyvenančiai skyrybas, uždavinių yra mažinti tėvų tarpusavio konfliktą, todėl žymus suteiktos pagalbos naudingumo rodiklis yra ne tik tėvų noras ir galimybės priimti siūlomą pagalbą, bet ir specialistų gebėjimas priimti abu tėvus, bendradarbiauti su jais, padedant jiems atpažinti ir keisti įsivyravusį neigiamą santykių modelį, kuris turi žalingą poveikį vaiko raidai.

1.1 PAGALBA TĖVAMS

Tėvai pagalbos į specialistus dažniausiai kreipiasi pastebėję vaikų prisitaikymo sunkumus. Pagalba vaikui yra neatsiejama nuo pagalbos tėvams, todėl pirmiausia ji turi būti organizuojama bei teikiama tėvams. Konsultacijų metu svarbu suteikti informacijos tėvams apie vaiko prisitaikymui po skyrybų reikšmės turinčius veiksnius: tėvų tarpusavio konfliktą, tėvų ir vaiko santykių kokybę, drausminimą, vaiko pažintinius gebėjimus ir turimus vaiko įveikos įgūdžius. Žemiau rasite

klausimus, kurie gali padėti įvertinti tėvų ir vaikų tarpusavio santykių aspektus, atskleisti, kokį poveikį skyrybos turėjo ir (ar) turi šeimai išgyvenant skyrybas. Kalbantis su tėvais reikia įvertinti, ar vaiko patiriami sunkumai yra susiję su tėvų tarpusavio konfliktu, tėvystės įgūdžiais ir (ar) su tėvų gebėjimu atliepti vaiko ir savo poreikius.

Klausimai:

- Kokius vaikų prisitaikymo aspektus paveikė tėvų skyrybos? Ar skyrybų poveikis išliko toks pat, gal sušvelnėjo ar, atvirkščiai, sustiprėjo?
- Kaip tėvams pavyksta sutarti dėl rūpinimosi vaikais: ar abu tėvai lygiaverčiai dalyvauja vaiko gyvenime, gal vienas daugiau, o kitas – mažiau, o gal jis / ji jau kuris laikas vaiko gyvenime nedalyvauja? Kodėl?
- Kas dar pasikeitė šeimos gyvenime, pavyzdžiui, atsirado nauji partneriai, nauji vaikai? Kiek tai turi reikšmės vaiko patiriamiems sunkumams?
- Kokių pokyčių reikia, kad vaiko prisitaikymas pagerėtų, pavyzdžiui, reikėtų didinti tėvų bendradarbiavimą; gerinti tėvystės įgūdžius; ugdyti / stiprinti tėvų problemų sprendimo įgūdžius; stiprinti vieno iš tėvų santykį su vaiku; padėti vaikui suprasti savo socialinį vaidmenį.

Atsakymai į šiuos klausimus padės numatyti reikiamas pagalbos priemones vaikui.

Praktinė rekomendacija. Svarbu atskirti tėvų asmenines problemas nuo vaiko poreikių ir sunkumų. Daugelis išsiskyrusių tėvų kreipiasi pagalbos vaikams, nesąmoningai mėgindami gauti paramos ir sau, kad susidorotų su patiriamais išgyvenimais dėl skyrybų. Pirminė pagalba šeimai, išgyvenančiai skyrybas, nėra tėvų asmeninių išgyvenimų dėl netekties keitimas. Pirminė pagalba yra šeimos per(si)tvarkymo (pereinamojo laikotarpio) priemonė, padedanti tėvams mažinti tarpusavio konfliktą, sukurti naują santykių modelį, kuris būtų orientuotas į tai, kas geriausiai atitinka vaiko interesus. Kiekvieno specialisto, į kurį kreipiasi pagalbos vienas ar abu tėvai, vienas svarbiausių uždavinių yra padėti abiem tėvams suprasti pagrindinius vaiko poreikius, susitelkti į tai, ką jie abu gali padaryti, kad padėtų savo vaikams lengviau prisitaikyti po skyrybų.

Kodėl svarbu konsultuoti abu tėvus?

Dalyvaudami kartu, abu tėvai išgirsta specialisto teikiamą informaciją, jiems suteikiama galimybė aptarti bendrai spręstinus klausimus, taip apsaugant juos nuo informacijos iškraipymo. Specialistas gali pateikti praktinių rekomendacijų, padedančių tėvams kartu priimti tinkamus sprendimus skyrybų metu. Pavyzdžiui, konsultantas gali padėti tėvams suprasti sudėtingose bendros tėvystės problemose, pasiūlyti strategijų, kaip pagerinti bendravimą ir sumažinti tarpusa-

vio konfliktus, gali padėti suprasti jų vaikų emocinius poreikius skyrybų proceso metu, patarti, kaip palaikyti vaikus šiuo sunkiu laikotarpiu.

Praktinė rekomendacija. Vaikams reikia tinkamu būdu suteikti tam tikros informacijos apie skyrybas, kad sumažėtų baimė dėl netikrumo, atsakyti į klausimus: Kur jis / ji gyvens? Kokią mokyklą lankys? Ar jo / jos nepaliks? Kur bus jo / jos daiktai? Kada pamatys mamą / tėtą? Ar tėvai vis dar jį / ją myli? Ar nepraras draugų / augintinio / kitų jam / jai mielų dalykų gyvenime? Tokiu būdu specialistas ne tik padeda spręsti tiesioginį emocinį skyrybų poveikį, bet ir suteikia tėvams priemonių, kurių jiems reikia, kad jie galėtų pertvarkyti šeimą po skyrybų ir palaikyti sveikesnę šeimos perstruktūravimo dinamiką.

Pagrindiniai pagalbos tėvams uždaviniai gali būti:

- Padėti tėvams dalytis informacija su savo vaikais apie galimus pokyčius dėl skyrybų proceso, taip siekiant sumažinti vaikų baimes ir emocinį skyrybų poveikį jiems.
- Ugdyti tėvų supratimą, kad skyrybų metu santykiai keičiasi, kad reikia iš naujo aptarti ribas su vaikais. Skyrybų proceso metu dažnai supainiojami vaidmenys ir prarandamos ribos, pavyzdžiui, gali pasikeisti riba tarp tėvų ir vaikų: vaikui tapus tėvų tarpininku, guodėju, vaikas gali nutolti nuo vieno iš tėvų, o su kitu santykis tapti per daug pralaidus.
- Padėti tėvams atrasti bendravimo ir bendradarbiavimo būdus bei tobulinti jų bendravimo įgūdžius, kad galėtų kalbėtis vienas su kitu, spręsti su vaikais susijusius klausimus, pavyzdžiui, apie su pokyčiais susijusį stresą, jo poveikį vaikų gebėjimams įveikti sunkumus, vaikų gerovei, paramą jiems.
- Padėti abiem tėvams sprendžiant jų asmeninius prisitaikymo sunkumus dėl skyrybų sukeltų pokyčių, įskaitant emocijų reguliavimo, streso valdymo įgūdžius, savo jausmų ir poreikių atskyrimą nuo vaiko jausmų ir poreikių, sutuoktinių ir tėvų vaidmens atskyrimą (savo asmeninių poreikių tenkinimas nesitikint pagalbos iš buvusio vyro / žmonos).
- Stiprinti abiejų tėvų įgūdžius, įskaitant tėvystės, bendravimo ir problemų sprendimo, kurie didintų tėvų supratimą ir gebėjimus tinkamai reaguoti į vaikų elgesio ir (ar) emocinius sunkumus, prisitaikant prie naujos šeimos struktūros, suteikti vaikams reikiamą paramą įvairiose jų gyvenimo srityse, puoselėti individualų ryšį su jais.
- Priminti tėvams, kad vaikai turi įgyvendinti savo raidos uždavinius, suteikti jiems informacijos apie skirtingo amžiaus tarpsnio vaikų poreikius.

Pagrindiniai pagalbos principai gali būti:

- Vadovautis prielaida, kad tėvai gali nesutarti tarpusavyje, tačiau tai neatleidžia jų nuo tėvystės pareigos ir atsakomybės. Ši prielaida taip pat reiškia, kad jei tėvams nepavyksta susitarti, tai nereiškia, kad vaikas turi netekti ryšio su vienu iš tėvų. Abiejų tėvų pareiga yra užtikrinti vaiko teisę į ryšį su kiekvienu iš tėvų – čia vienoda atsakomybė tenka tiek mamai / tėvui, su kuriuo vaikas turi pakankamai tvirtą ryšį, tiek mamai / tėvui, su kuriuo ryšys yra silpnas.
- Priimti, kad tėvai nebūtinai turi draugiškai bendrauti vienas su kitu. Kai kuriems tėvams kurį laiką ar net visą likusį gyvenimą nepavyksta bendrauti be konfliktų, todėl pagrindinis specialistų uždavinys yra skatinti abu tėvus išsaugoti vaiko ryšį su jais. Tarpusavyje konfliktuojantiems tėvams naudinga paralelinė tėvystė.
- Didinti tėvų supratimą, kad kito žmogaus pakeisti neįmanoma. Jei gyvenant poroje partneriams ar sutuoktiniams nepavyko pakeisti vienas kito, juo labiau išsiskyrus ši menama teisė ar noras pakeisti kito asmens požiūrį, įsitikinimus ar elgesį yra neįgyvendinama užduotis. Bet kuris suaugęs asmuo yra atsakingas ir prisiima atsakomybę už savo elgesį ir veiksmus.

Pagalbos teikėjo žinios ir įgūdžiai

- Pirmenybė teikiama darbui su abiem tėvais. Tėvai konsultacijoje gali dalyvauti atskirai, tačiau svarbu, kad abu lankytųsi pas tą patį specialistą, kuris dirba su jų atveju, yra susipažinęs su bendra situacija, o ne tik su vieno iš tėvų nuomone.
- Pagalbą gali teikti socialinis darbuotojas, psichologas, socialinis pedagogas, mediatorius, šeimos konsultantas, tam tikros įgūdžių stiprinimo grupės vedėjas ar kitas specialistas, dirbantis su abiem tėvais ar vienu iš jų. Specialistas turi gebėti vesti psichoedukaciją tėvystės ir vaiko raidos klausimais, ugdyti tėvų bendravimą (pvz., aktyvus klausymasis), streso valdymo, problemų ir konfliktų sprendimo bei tėvystės po skyrybų įgūdžius, padėti tėvams sudaryti tėvystės planą, teikti paramą.
- Susitikimų su abiem tėvais ar vienu iš tėvų metu, svarbu suteikti informacijos apie vaiko poreikius po skyrybų. Suprasdami vaikų poreikius po skyrybų, tėvai gali padėti vaikams tapti atspariais ir emociškai sveikais.

Pagalbos sritys ir temos

- Vaiko saugumo ir pagrindinių poreikių užtikrinimo įvertinimas ir sunkumų nustatymas

- Tėvystės įgūdžių stiprinimas ir ugdymas, bendradarbiavimo stiprinimas
- Psichoedukacija apie vaikų raidos ypatumus, elgesio ir emocijų sutrikimus / sunkumus
- Emocijų reguliavimo, streso valdymo ir konfliktų sprendimo įgūdžių stiprinimas
- Bendratėvystės ir bendradarbiavimo įgūdžių stiprinimas
- Tėvų ir vaikų ryšio stiprinimas
- Pagalba įveikiant skyrybų krizę

Pagalbos priemonės ir būdai

- Skyrybų psichoedukacija
- Bendratėvystės gebėjimų stiprinimas
- Mediacija
- Paramos grupės tėvams
- Psichologinis konsultavimas, psichoterapija
- Vieno iš tėvų bendravimo su vaiku stebėjimas
- Teismo ekspertizė / (vieno ar abiejų tėvų) vertinimas
- Įvairios kitos specializuotos paslaugos

Kodėl tėvams gali būti naudinga pagalba grupėje? Tėvai turi galimybę grupėje su kitais tėvais dalytis savo jausmais, mintimis, požiūriu, išgyvenimais. Dalijimasis savo patirtimi su kitais mažina stresą, skatina ieškoti išeičių, sprendimo būdų situacijai pakeisti. Išgyvenant skyrybų krizę, tapatinimasis su kitais padeda suprasti ir priimti savo jausmus bei reakcijas kaip priimtinas ir universalias.

Kodėl tėvams gali būti naudinga individuali pagalba?

Individuali pagalba tėvams atskirose individualiose konsultacijose gali suteikti saugią, nesmerkiančią erdvę, kurioje jis / ji gali aptarti rūpimus klausimus. Konsultacijų metu specialistas gali padėti susiorientuoti dėl skyrybų kilusioje emocinėje painiavoje ir (ar) priimti skyrybų faktą, atskirti tėvystės vaidmenį nuo sutuoktinio (-ės) vaidmens, supažindinti su įveikos strategijomis, padedančiomis veiksmingai valdyti emocinę įtampą, stiprinti sveiko bendravimo ir tėvystės



po skyrybų įgūdžius, suteikti informacijos apie galimybę gauti teisinę pagalbą, mediaciją, vaiko raidos poreikius, abiejų tėvų dalyvavimo vaiko gyvenime svarbą, tėvystės formas po skyrybų.

Individuali pagalba tėvams bendroje konsultacijoje gali padėti mokytis būti tėvais po skyrybų. Mamos ir tėvai, pernelyg įsigilinę į savo išgyvenimus bei naujo gyvenimo kūrimą po skyrybų, turi tiek daug rūpesčių, kad gali nepastebėti savo vaikų poreikių (dėl to vaikai gali jaustis apleisti ar net izoliuoti) ir (ar) įsivelti į tarpusavio ginčus dėl vaikų. Konsultantas gali priminti tėvams, kad bendra tėvystė yra abiejų tėvų rūpinimosi vaikais procesas, kad tėvystė po skyrybų nėra varžybos. Poros santykių nutrūkimas neišvengiamai keičia šeimos struktūrą, tai reiškia, kad abiems tėvams tenka prarasti dalį laiko, skirtą bendravimui su vaikais (išimtis būtų smurto prieš vaikus ir tėvų valdžios apribojimo atvejai). Dauguma išsiskyrusių tėvų apie tai nepagalvoja. Susidūrę su realybe, kad jie neturi tiek pat galimybių bendrauti su savo vaikais kaip anksčiau, tėvai visais būdais ir priemonėmis kovoja dėl dažnai neįmanomo rezultato – kad vaikas augtų ir gyventų tik pas vieną iš tėvų, o kitas turėtų su tuo susitaikyti. Daugelis tėvų galvoja apie tai, kaip gauti daugiau laiko arba kaip pakeisti aplinkybes ir bendravimo tvarką, kuri leistų su vaikais praleisti daugiau laiko ar būti su jais kasdien. Dėl to kyla konkurencija, kurią tėvai dažniausiai sprendžia dvejopai. Pirmu atveju, siekdamą(s) išvengti konfliktų, mama / tėvas gali išvis pasitraukti iš vaikų gyvenimo. Toks pasirinkimas daro neigiamą poveikį vaikui, kuris tokį mamos / tėvo žingsnį gali suprasti kaip atstūmimą. Antru atveju tėvai kovoja tarpusavyje ir konkuruoja dėl laiko su vaiku, inicijuodami daugybę teisminių ginčų, retai susimąstydami apie daromą žalą vaikui. Specialistas gali stiprinti tėvų bendravimo, konfliktų sprendimo, bendros tėvystės įgūdžius, suteikti žinių apie vaiko raidos poreikius, ryšio su abiem tėvais svarbą, tėvystės formas po skyrybų, padėti sudaryti tėvystės planą.

Praktinė rekomendacija. Konsultacijų metu svarbu mažinti tėvų tarpusavio konfliktą ir priešišumą, pabrėžiant, kad dėl vaiko geriausių interesų yra labai svarbu gerbti vienas kitą kaip tėvus. Juk dauguma vaikų nesvarsto, kas yra santuoka ar skyrybos, jie neturi nuostatų apie savo tėvus, negalvoja, kaip jie, buvę sutuoktiniai / partneriai, vienas kitą vertina. Vaikai žino tik tai, kad jų tėvai negyvena kartu, mato, kad jų tarpusavio elgesys pasikeitė, todėl jie gali pradėti bijoti, jaustis apleisti ar kalti dėl tėvų skyrybų. Vaikai turi teisę jausti jausmus abiems tėvams, turėti savo nuomonę apie juos. Tai yra svari priežastis tėvams taikiai spręsti ginčus, pavyzdžiui, per mediaciją.

Specialistas gali padėti besiskiriančiai ar skyrybas jau išgyvenusiai porai parengti bendros tėvystės planą, kuriame būtų nurodytos abiejų tėvų pareigos ir lūkesčiai, taip skatinant bendradarbiavimą ir draugišką santykį po skyrybų.

1.2 PAGALBA VAIKUI

Kalbant apie pagalbos planą vaikui, naudinga apsvarstyti rizikos veiksnus. Potencialūs žalingi veiksniai yra didelis tėvų tarpusavio konfliktas; mamos / tėvo mėginimas patraukti vaiką į savo pusę ir (ar) nuteikti prieš vieną iš tėvų; vaiko apleidimas (t. y. nebendravimas ir ryšio su vaiku nepalaikymas); tėvų negebėjimas informuoti vaikų apie jų išsiskyrimą ir galimus pokyčius. Kai rizika yra maža (pvz., tėvai geba valdyti konfliktą, abu siekia spręsti nesutarimus ir rūpintis vaiku), profesionali pagalba vaikams nėra reikalinga. Vaikų reakcijos į tėvų skyrybas priklauso nuo jų amžiaus (žr. 2.1 „Psichoedukacinis pokalbis su tėvais“). Vaikai prisitaiko prie pokyčių (nepriklausomai nuo to, kiek ir kokių stresą keliančių išorinių veiksmų yra jų šeimoje po skyrybų), kai jiems pavyksta įgyvendinti šias užduotis:

- pripažinti tėvų išsiskyrimo realybę;
- atsiriboti nuo tėvų konfliktų ir vėl imtis įprastų užsiėmimų;
- išspręsti netekties problemą;
- išspręsti pykčio ir savęs kaltinimo problemas;
- susitaikyti su pokyčiais po skyrybų (dabar vaikas turi dvejus namus).

Sunkumų gali kilti, kai vaikui (pvz., dėl amžiaus) trūksta gebėjimo atpažinti savo ir kitų jausmus bei tinkamai juos išreikšti, arba kai vaiko pažintiniai gebėjimai yra nepakankamai išvystyti ir (ar) trūksta savireguliacijos bei įveikos įgūdžių. Paprastai tėvų (tiek mamos, tiek tėvo) parama vaikui, aiškos ribos tarp suaugusiųjų ir vaikų nubrėžimas bei kasdienė rutina padeda vaikams pakankamai sklandžiai susidoroti su pokyčių sukelta įtampa ir prisitaikyti.

Kada vaikui prireikia specialisto pagalbos? Visi vaikai patiria tam tikrą įtampą dėl tėvų skyrybų. Sunkumai dėl vaiko prisitaikymo kyla tada, kai dėl skyrybų atsiranda per daug pokyčių ir (ar) šeimai po skyrybų nepavyksta persitvarkyti, nes tėvams tai yra pernelyg sudėtinga ir (ar) trūksta gebėjimų tai padaryti. Pavyzdžiui, tėvai gali vis dar konfliktuoti ir (ar) nesutarti dėl bendravimo tvarkos ar kitų klausimų; mama / tėvas gali nesilaikyti bendravimo tvarkos ar neturėti galimybės bendrauti su vaikais; mama / tėvas, įsitraukęs (-usi) į savo naujo gyvenimo kūrimą, gali nepastebėti vaikų poreikių; vienas iš tėvų arba abu tėvai gali neveiksmingai ar netinkamai drausminti vaikus; vaikams gali trūkti bendravimo ir emocinės šilumos iš vieno ar abiejų tėvų; tėvai gali užkrauti vaikams per didelę emocinę ir buitinę naštą.

Vaikams reikia specialisto pagalbos, jei stipriai pasikeičia jų miego, valgymo ir (ar) higienos įpročiai; stiprėja atsiribojantis elgesys (pvz., pasinėrimas į technologijas ar socialines medijas) ir (ar) nerimas; ilgesnį laiką pasireiškia nevaldomi verkimo, dirglumo epizodai ar pykčio protrūkiai; prarandamas susidomėjimas

anksčiau patikusiomis veiklomis, draugais; vaikas nepasitiki savimi, nuolat reikalauja patvirtinimo.

Pagrindiniai pagalbos uždaviniai gali būti:

- Atpažinti ir tinkamai išreikšti savo jausmus, ypač pyktį ar kaltę dėl tėvų skyrybų ir naujos tikrovės, su kuria susidurs, pavyzdžiui, dveji namai, mažiau laiko su mama / tėvu.
- Mažinti nerimą dėl įvykusių ir dar įvyksiančių pokyčių šeimoje; dėl galimybės matytis ir bendrauti su abiem tėvais.
- Ugdyti savireguliacijos įgūdžius.
- Atpažinti ir atrasti konstruktyvius streso įveikos būdus.
- Prisitaikyti prie naujos rutinos po tėvų skyrybų.
- Kurti ir stiprinti ryšį su kiekvienu iš tėvų.

Pagrindiniai pagalbos principai gali būti:

- Padėti vaikui tiksliai suprasti, kas įvyko (kad vaikas nemanytų esąs tėvų išsiskyrimo ir nesutarimų tarp jų priežastis), padėti jam / jai susidoroti su šia ir kitomis netektimis (pvz., pažįstamos namų aplinkos netektis). Vaikams, kaip ir suaugusiesiems, svarbu suteikti informacijos apie skyrybas, galimus išgyvenimus ir patiriamus jausmus, didinti supratimą, kaip neįsivelti į tėvų ginčus, kaip valdyti stresą, kaltės, pykčio, baimės ir kitus jausmus.
- Didinti vaikų supratimą, kad vienu metu jie gali ir mylėti, ir labai pykti ant vieno ar abiejų tėvų. Jausmų atpažinimas, jų priėmimas ir įvardijimas gali padėti vaikams įveikti skyrybų krizę, palengvinti prisitaikymą prie pasikeitusios namų aplinkos. Specialistas gali padėti vaikams prisiminti ir suprasti, kad jie gali turėti ir neigiamų, ir teigiamų atsiminimų apie mamą / tėvą, mokytis atpažinti „juoda-balta“ mintis ir keisti jas neutraliomis.
- Ugdyti ir stiprinti vaiko priklausymo jausmą, skatinti santykių palaikymą. Konsultacijų metu galima padėti vaikui rasti savo vietą abiejuose namuose, bendravimo būdus su mama / tėvu, kurie gyvena atskirai; skatinti išlaikyti ryšius su abiem tėvais ir giminaičiais; aptarti su vaiku, kaip jis / ji gali pasirengti perėjimui iš vieno namų į kitus. Su vaiku užmegztas bendradarbiavimo santykis, vaiko skatinimas dalyvauti įvairiose veiklose su bendraamžiais, pasikalbėti su kitais suaugusiais mokykloje (pvz., klasės auklėtojas, treneris) padės vaikui geriau prisitaikyti.
- Laikytis nuoseklumo. Vaikams reikia nuolatinio patvirtinimo, ką jie daro gerai, tačiau reikia atkreipti dėmesį ir į situacijas, kuriose jie pasielgė netinka-

mai (pvz., nesilaikė susitarimo, pažeidė taisykles namuose ar mokykloje) bei skatinti jį / ją apmąstyti savo poelgius, priimti konstruktyvius sprendimus, pavyzdžiui, susidūrus su priešara dėl skirtingų mamos / tėvo reikalavimų.

- Stebėti, kaip vaikas jaučiasi dėl savo tėvų skyrybų. Specialistas turėtų pastebėti bet kokius esminius vaiko būsenos ar gyvenimo pokyčius. Patiriamos netektys gali sukelti psichikos sveikatos problemų, todėl į pagalbą vaikui procesą teks įtraukti ir kitus specialistus, pavyzdžiui, vaikų ir paauglių psichiatrą ar kitų institucijų specialistus, kaip antai, VTAIIT teritorinį skyrių. Tai ypač svarbu, jei vaikas yra patyręs ankstesnių netekčių arba vykstant teisiniams ginčams tarp tėvų ir jau esant įsitraukus socialinėms tarnyboms ar kitoms institucijoms.
- Palaikyti ryšį ir bendradarbiauti su abiem vaiko tėvais. Bendradarbiavimas su tėvais gali lengviau užsimegzti, specialistui pasidomėjus, kaip jiems sekasi: Kokių sunkumų patiria? Kaip sekasi bendrauti tarpusavyje? Ar situacija nėra įtempta? Kas padeda mažinti įtampą sprendžiant rūpinimosi vaikais klausimus? Kokios pagalbos reikia kiekvienam atskirai sprendžiant tėvystės uždavinius? Kokius vaiko elgesio pokyčius jie pastebėjo? Trumpas tėvų situacijos aptarimas leidžia specialistui sutelkti tėvų dėmesį į tėvystės klausimus ir vaikų interesus. Toks aptarimas neturėtų tapti santykių aiškinimais tarp buvusių sutuoktinių. Specialisto nešališkumas, kuo lygiavertis priėjimas prie abiejų tėvų (kiekvieno atskirai arba abiejų), tolygus dėmesio skyrimas padeda kurti ir palaikyti bendradarbiaujantį santykį, mažinti tėvų tarpusavio konfliktą.

Pagalbos teikėjo žinios ir įgūdžiai

Pagalbą gali teikti socialinis darbuotojas, psichologas, socialinis pedagogas, mediatorius, šeimos konsultantas, psichoterapeutas, tam tikros įgūdžių stiprinimo grupės vedėjas ar kitas specialistas, dirbantis su vaiku.

Specialistas turi žinoti pagrindinius vaiko raidos poreikius, gebėti aktyviai klausytis, teikti paramą, atjausti, atpažinti, pripažinti ir normalizuoti vaiko jausmus, turėti praktinių vaikų streso ir stiprių emocijų valdymo įgūdžių. Su vaikų grupe dirbantis specialistas turi gebėti kurti pasitikėjimą grupėje, padėti vaikams atpažinti ir tinkamai išreikšti stiprius jausmus (pvz., pyktis, baimė, nerimas, liūdesys), sukurti saugią aplinką, kurioje vaikai, dalydamiesi savo patirtimi, gali patirti bendrumo jausmą (kad kiekvienas jų turi panašios patirties, kad jie nėra „vieninteliai“ ar „kitokie“). Taip pat svarbu, kad grupės vedėjas padėtų vaikams dalytis apie vykstančius pokyčius savo šeimose, supažindintų juos su netekties ir gedėjimo procesu.

Pagalbos sritys ir temos

- Vaiko saugumo ir pagrindinių poreikių užtikrinimo įvertinimas ir sunkumų nustatymas

- Vaiko emocijų atpažinimo ir reguliavimo, bendravimo, streso valdymo ir konfliktų sprendimo įgūdžių stiprinimas
- Vaiko elgesio pokyčiai, emociniai sunkumai bei jų sprendimas
- Bendradarbiaujančio ryšio su mama / tėvu kūrimas, tarpusavio bendradarbiavimo stiprinimas
- Tėvų psichoedukacija apie vaikų raidos ypatumus, elgesio ir emocijų sutrikimus / sunkumus
- Tėvų ir vaikų ryšio stiprinimas

Pagalbos priemonės ir būdai

- Individuali psichologo / psichoterapeuto pagalba vaikui
- Įgūdžių stiprinimo grupės
- Vaikui draugiška ir emociškai saugi erdvė bendraujant su skyriumi gyvenančiu vienu iš tėvų
- Kitos specializuotos paslaugos (pvz., šeimos konsultavimas ir psichoterapija, šeimos konferencijos metodas), psichiatro ir (ar) psichoterapeuto pagalba

Kodėl vaikams gali būti naudinga individuali pagalba? Individualus psichologinis konsultavimas ar psichoterapija gali būti naudingas tiems vaikams, kuriems dėl konfliktiškų skyrybų kyla psichologinių sunkumų, tokių kaip smarkiai pablogėjusi adaptacija mokykloje, atsiradę nuotaikų pokyčiai, sustiprėjęs nerimas, baimė, pyktis, padažnėję konfliktai su bendraamžiais ir (ar) tėvais.

Kodėl vaikams gali būti naudinga pagalba grupėje? Vaikai turi galimybę grupėje dalytis savo jausmais, mintimis ir pokyčiais, kuriuos patiria. Dalijimasis savo patirtimi su kitais mažina stresą, nerimą ir kartu ramina, nes išgirstama, kad kiti vaikai išgyvena panašius jausmus, turi įveikti panašius iššūkius, priimti naują realybę. Psichologiškai saugioje aplinkoje savo jausmų supratimas ir tinkamas jų išreiškimas padeda vaikui atrasti vidinių resursų prisitaikant prie pasikeitusios namų situacijos.

Praktinė rekomendacija. Pagalba vaikui teikiama į pagalbos procesą įtraukiant abu tėvus (pvz., psichoedukacija, bendratėvystės grupės, tėvystės įgūdžių stiprinimas, psichologo konsultacijos).



1.3 ETINIAI IŠŠŪKIAI, SUSIJĘ SU PAGALBA ŠEIMAI PO SKYRYBŲ

Darbas su skyrybas išgyvenančiomis šeimomis gali kelti etinių iššūkių, todėl svarbu aptarti, kaip specialistams išlikti neutraliais, neįsitraukti į tėvų tarpusavio konfliktus.

- *Aiškus konsultavimo tikslas.* Psichologai, šeimų ir (ar) porų konsultantai, dirbantys su daugiau nei vienu asmeniu, turi apsibrėžti kliento–konsultanto santykį, t. y. dirbti ne su vieno asmens „užsakymu“, bet su poros ir (ar) tėvų santykiu. Pasitaiko atvejų, kai abu sutuoktiniai kreipiasi dėl santykių išsaugojimo, tačiau nors vienam jų apsisprendus skirtis, konsultacijų tikslas pasikeičia. Tokiu atveju konsultacijų tikslas pasikeičia į poros konflikto švelninimą, kad skyrybų procesas vyktų kuo taikiau, ir konsultavimą apie šeimos per(si)tvarkymą bei tėvų vaidmenis po skyrybų. Konsultantai turi žinoti ir atskirti, kada jų darbo sritis patenka į psichologo, mediatoriaus, socialinio darbuotojo ar advokato funkcijų lauką. Dirbant su daugiau nei vienu asmeniu, t. y. abiemis tėvais / tėvų pora, svarbu aptarti konfidencialumo klausimus ir santykių dinamikos pokyčius.
- *Vaiko konsultavimas.* Įprastai, tėvams dar nesant išsiskyrus ir vienam jų kreipiantis dėl psichologo konsultacijos vaikui, pakanka vieno iš tėvų sutikimo, kad vaikui būtų teikiama konsultavimo paslauga.
- Skyrybų atveju, ypač konfliktiškų, rekomenduojama paklausti pagalbą vaikui inicijavusio(s) mamos / tėvo, ar kitas iš tėvų sutinka ir (ar) neprieštarauja, kad vaikui būtų teikiamos psichologo konsultacijos. Tėvai gali nesutarti dėl vaiko konsultavimo poreikio, todėl svarbu, kad vaiko konsultavimas netaptų dar viena priežastimi, kuri pagilintų konfliktą tarp tėvų. Pavyzdžiui, jei nėra susitarta dėl vaiko išlaikymo dydžio ir kuriam iš tėvų tektų našta mokėti už privačias psichologines konsultacijas, mama / tėvas gali raginti atidėti konsultacijas, kol nebus susitarimo dėl vaiko išlaikymo išlaidų. Pasitaiko atvejų, kai tėvai mano, kad kitas iš tėvų kreipiasi į psichologą, norėdamas (-a) pagrįsti savo argumentus dėl vaiko gyvenamosios vietos ir (ar) bendravimo tvarkos nustatymo teisiniame ginče. Todėl ypač svarbu abiemis tėvams suteikti informacijos apie konsultacijų tikslą, pabrėžiant, kad konsultacijų tikslas yra palaikyti jų vaiką, o ne tėvų poziciją teisiniame ginče. Taip pat svarbu paminėti, kad abu tėvai turi lygias galimybes gauti informaciją apie vaiką.
- Kartais nutinka taip, kad jau po skyrybų, tėvų susitarimu ar teismo sprendimu nustačius vaiko gyvenamąją vietą ir bendravimo tvarką, vienas iš tėvų ima klaidingai manyti, kad jis / ji yra vienintelis (-ė) globėjas (-a), nes su juo / ja priskirta vaiko gyvenamoji vieta, todėl jis / ji turi išimtinę teisę vienas (-a) priimti visus sprendimus dėl vaiko. Dažnai pasitaiko, kad tokiais atvejais jis / ji ima tvirtinti, jog kitas tėvas nebendrauja su vaiku, arba

kad jis / ji tikrai neprieštaraus. Tokią situaciją galima spręsti įvairiai. Pavyzdžiui, mama / tėvas gali būti labai motyvuota(s) ir dalyvauti teikiant pagalbą vaikui arba kai kurie mažiau įsitraukę tėvai / mamos neprieštariauja dėl konsultacijų vaikui, kol jiems patiems nereikia dalyvauti pagalbos procese. Situacija tampa itin sudėtinga, vienam iš tėvų paprašius konsultuoti vaiką, tikintis konsultanto išvadas panaudoti teisme dėl gyvenamosios vietos ir (ar) bendravimo tvarkos su vaiku keitimo. Todėl specialistas jau pirmojo susitikimo pradžioje turi informuoti tėvus apie savo kaip specialisto vaidmenį (išvadas teismui gali teikti tik eksperto kvalifikaciją įgijęs specialistas) ir kad konsultacijų tikslas yra parama bei pagalba vaikui, o ne jo / jos vertinimas.

- *Vaidmenų atskyrimas.* Tarpusavyje konfliktuojantys tėvai neretai tikisi, kad specialistas palaikys vieną jų bei atsižvelgs į jo / jos prašymus, lydės visame pagalbos procese (pvz., konsultuos individualiai, po to teiks mediacijos paslaugą) bei atitinkamai įvertins kito tėvo elgesį. Specialistai turėtų laikytis profesinės etikos standartų ir nesiimti keleto vaidmenų (pvz., pradžioje konsultuoti tėvus, vėliau vykdyti mediaciją ar atlikti tos pačios šeimos narių vertinimą). Konsultanto, mediatoriaus ir vertintojo vaidmenys skiriasi. Vieno apsibrėžto vaidmens laikymasis mažina tikimybę, kad specialistas nukryps nuo savo kompetencijos ribų ir bus įtrauktas ar įsitrauks į tėvų tarpusavio konfliktą.
- *Specialistų, dirbančių su skyrybas išgyvenančia šeima, kompetencijos ir jų atnaujinimas.* Specialistai, dirbantys su skyrybas išgyvenančiomis ir išsiskyrusiomis šeimomis, turi išmanyti skyrybų dinamiką, ypač skyrybų poveikį vaikams ir suaugusiesiems (naudinga įgyti žinių ir apie prierašumo bei traumos dėl netekties teorijas); gebėti dirbti su keliais klientais vienu metu; turėti žinių bei įgūdžių apie šeimos konsultavimą ir gebėti valdyti emocinius darbo su tėvų pora ar šeima procesus; turėti žinių apie tėvų konflikto poveikį sveikai vaiko raidai, bendratėvystės modelius bei galimas pagalbos šeimai krizėje priemones ir būdus. Tiesiogiai su vaikais dirbantiems specialistams reikia specialių žinių apie prierašumo teoriją, vaiko raidą, vaikų ir paauglių psichikos sutrikimus.
- *Sudėtingų atvejų profesinė priežiūra (supervizija).* Darbas su konfliktiškais skyrybas išgyvenančiais klientais reikalauja profesinio pasirengimo ir nuolatinės savistabos. Su tokiais klientais dirbantiems specialistams yra būtina sudėtingų atvejų profesinė priežiūra (supervizijos).



II. KELETAS PAGALBOS METODŲ ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

2.1 PSICHOEDUKACINIS POKALBIS SU TĖVAIS

Vienas iš pagalbos šeimai, išgyvenančiai skyrybų krizę, metodų yra psichoedukacinis pokalbis su tėvais. Psichoedukacija skirta padėti tėvams suprasti, kad jų elgesys turi didelės reikšmės vaikams prisitaikant po skyrybų, skatinti tėvus apsvarstyti savo bendravimą, ieškoti tinkamesnių bendravimo vienos su kitu ir su vaikais būdų.

Pagrindinės žinutės, kurias tėvai turi išgirsti pokalbio su specialistu metu:

- Jūsų vaikams reikia jūsų abiejų (jų sveikai raidai svarbu turėti ir mamą, ir tėtį), todėl siekite vengti nenaudingų bendravimo formų, tokių kaip konkuravimas (tėvystė nėra varžybos – abu esate tėvai), vengimas bendrauti (dėl vaikų yra svarbu rasti tinkamą būdą bendrauti) ar prisitaikymas (jūsų vaikams yra svarbi jūsų abiejų nuomonė, nors ir kaip jums būtų patogų jos neišreikšti). Abu esate svarbiausi žmonės savo vaiko gyvenime.
- Jei norite susidoroti su skyrybų išgyvenimais, turite leisti sau liūdėti dėl netekties. Net jei siekiate skyrybų, patyrėte didelę netektį. Didžiausias jūsų praradimas yra laiko praradimas su savo vaiku. Apmąstykite šiuos praradimus ir savo jausmus. Jei to nepadarysite, šie neigiami jausmai persikels į jūsų rūpinimąsi vaiku.
- Jūsų darbas yra užtikrinti emocinį saugumą savo vaikams. Svarbiausias emocinio saugumo elementas yra galimybė jūsų vaikui jaustis saugiu ir laisvu mylėti jus ir savo mamą / tėtį kiekvienuose namuose, jausti jūsų pritarimą.
- Pagarba vienas kitam KAIP TĖVAMS yra būtina sveikai vaiko raidai. Pagarbą galima išsiugdyti, išmokus atskirti savo kaip suaugusiojo išgyvenimus nuo tėvystės uždavinių ir juos valdyti. Kitaip tariant, tapus emociškai neutraliais vienas kitam.

Kitas žingsnis – supažindinti tėvus su galimais vaikų reakcijų į skyrybas požymiais pagal atskirus amžiaus tarpsnius. Svarbu paaiškinti tėvams, kad gebėjimas atpažinti vaikų emocijas (o neretai ir įvardyti), pripažinti bei leisti jas saugiai išreikšti, yra svarbus veiksnys palankiai vaiko raidai ir jų prisitaikymui po skyrybų.

Jeppsenas (2018) knygoje, skirtoje darbui su tėvais po skyrybų, pateikė galimas vaikų reakcijas į skyrybas pagal vaiko amžiaus tarpsnius:

- **Kūdikiai.** Tėvams esant sunerimus ir nusiminus, kūdikiai gali tapti nervingi ir neramūs. Atkreipkite tėvų dėmesį, kad tai yra amžius, kai vaikai ugdo savo prieraišumo stilių. Jiems reikia rutinos, tėvai turi patenkinti jų poreikius. Kūdikiams taip pat reikia galimybės užmegzti ryšį su abiem savo tėvais. Akivaizdu, kad kūdikiui labiau reikia mamos, ypač jei jis žindomas. Tačiau ryšio su tėvu negalima nuvertinti, nes per jį kuriami vaiko prieraišumo pamatai. Tėvas šiame etape turi būti skatinamas atlikti aktyvų vaidmenį.
- **2–3 metų vaikai.** Maži vaikai gali regresuoti – prastėja naudojimosi tualetu ar savarankiško valgymo įgūdžiai, vaikas gali prasčiau miegoti savo erdvėje, vėl tampa mažiau savarankiškas. Todėl šio amžiaus vaikui gali prireikti daugiau rūpesčio dėl atsirandančio nesaugumo, vaikas gali „įsikabinti“ į tėvus, būti dažniau suirzęs. Atkreipkite tėvų dėmesį, kad tai amžius, kai vaikas toliau plečia savo pasaulio pažinimą. Būdamas dvejų ir trejų metų, jis / ji pradeda atsiskirti nuo savo pagrindinio globėjo, pats / pati geba grįžti atgal prie pagrindinio globėjo. Šiame etape vystomas vaiko supratimas, kad jis / ji gali atsitraukti, mamai ir tėvui vis dar esant šalia. Todėl tėvai turi žinoti, kad jų buvimas yra svarbus. Vaikas formuoja savo požiūrį į pasaulį, tirdama(s), ar tai saugu, ar tai nuspėjama. Tėvai turi daryti viską, kad jų mažyliai jaustųsi saugūs. Skyrybų metu ir po jų saugumas yra pagrindinis šio amžiaus vaiko raidos veiksnys. Saugumas reiškia turėti galimybę matyti abu tėvus, žinoti, kad jie yra pasiekiami.
- **4–5 metų vaikai.** Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai gali nerimauti dėl tėvų išsiskyrimo. Vaikas suvokia pokyčius, dažnai pasiilgsta mamos / tėvo. Vaikas gali „įsikabinti“ į vieną iš tėvų mainų metu (perimant vaiką kitam iš tėvų) ar patirti pykčio priepuolį, kai turi palikti vieną iš tėvų. Vaikas gali jausti nerimą dėl to, kad nėra mamos / tėvo, užduoti daug klausimų apie savo gerovę. Jis / ji gali sapnuoti košmarus ar patirti naktinį siaubą, atsisakyti eiti į darželį. Vaiko patiriamą atsiskyrimo nerimą sukelia ne tėvai. Kai kurie vaikai patiria ypač stiprų atsiskyrimo nerimą, kai yra verčiami rinktis tarp tėvų. Specialistas turi pasakyti tėvams, jog tokio amžiaus vaikas nesugeba suprasti, kad jo / jos išgyvenimai yra susiję su skyrybomis. Jis / ji nerimauja, nes dėl pasikeitusios situacijos buvo sutrikdytas jo / jos saugumas. Atsiskyrimo nerimo simptomus mama / tėvas gali interpretuoti kaip vaiko nenorą būti su vienu iš jų. Jie taip pat gali manyti, kad kituose namuose su vaiku buvo elgiamasi netinkamai. Tėvams naudinga žinoti, kad atsiskyrimo nerimas yra šiai konkrečiai vaiko raidai tinkama reakcija į dėl skyrybų vykstančius pokyčius.
- **5–6 metų vaikai.** Šiame amžiuje vaikas į pokyčius gali reaguoti pykčiu, kuris gali būti vidinis arba išorinis. Vaikas gali išlieti pyktį (pvz., pradėti muštis) arba, atvirkščiai, išoriškai elgtis ramiai, tačiau viduje išgyventi stiprias emocijas. Tokio amžiaus vaikui yra būdingos fantazijos „noriu“. Jis / ji gali sva-

joti ir norėti, kad mama ir tėtis vėl būtų kartu, kad jie gyventų tame pačiame name, kad turėtų tai, ką turėjo anksčiau. Tokios fantazijos yra natūralios. Vaikui nenatūralu, kad jo tėvai skiriasi, todėl jis / ji dažnai išreiškia norą, kad mama / tėvas grįžtų namo. Specialistas turi pasakyti tėvams, kad tai natūralus vaiko noras, kad jų atsakymas turėtų būti paprastas ir empatiškas, pavyzdžiui: „Žinau, jog tau sunku, kad mes nesame kartu“. Reikia įspėti tėvus, kad į savo reakciją neįtrauktų savo išgyvenimų (pvz., verkti ar rodyti pykčio) – tėvai turi guosti vaiką, nesitikint paguodos iš jo / jos.

- **7–8 metų vaikai.** Šio amžiaus tarpsnio vaikų išgyvenimai ir reakcijos labai panašios į ankstesnio raidos etapo. Vaikas ir toliau bando suprasti savo gyvenimo pokyčius. Tikėtina, kad tokio amžiaus vaikas taip pat leisīs į „noriu“ fantazijas. Jis / ji gali labai liūdėti, sakyti, kad jam trūksta mamos / tėvo. Tai amžiaus tarpsnis, kai vaikas, kuris jau yra gana savarankiškas (pats / pati gali apsirengti, pavalgyti ir užsiimti įvairia veikla), gali būti ap-leista(s) (pamiršta(s)) emocinėje šeimos sumaištyje. Stresą išgyvenantys tėvai gali pamiršti, kokį stiprų emocinį tėvų buvimo ir jų įtakos poreikį turi šio amžiaus vaikai. Be to, šiame amžiaus tarpsnyje vaikai įdėmiai stebi savo tėvus, jie ypač jautriai reaguoja, išgirdę bet kokį neigiamą, kritišką pastabą apie mamą / tėvą. Specialistas turi šviesti tėvus apie būtinybę dėmesingai bei jautriai reaguoti į savo vaikų išgyvenimus, vengti kritiškų pastabų apie vienas kitą, nes tai gali pakenkti vaiko saugumui, pažeisti jo / jos ryšį su vienu ar abiem tėvais.
- **9–10 metų vaikai.** Šiame amžiuje vaiko jausmai gali pasireikšti kaip pilvo ir (ar) galvos skausmas ar pykinimas. Svarbu paaiškinti tėvams, kad daugelis šio amžiaus vaikų dar neturi plataus jausmų žodyno, todėl negali pasakyti to, ką jaučia – savo jausmus jie išreiškia per savo kūnus. Šiame amžiuje vaikai pradeda suprasti skyrybų sąvoką, be to, tai amžius, kai vaiko supratimas apie dalykus yra gana konkretus (jis / ji skirsto dalykus į gerus ir blogus). Neigiamas mamos / tėvo kalbėjimas apie vienas kitą tokio amžiaus vaikui gali labai pakenkti, nes taip galima gana lengvai priversti vaiką rinktis tarp mamos ir tėvo. Nė vienas vaikas niekada neturėtų būti prašomas (ar skatinamas) rinktis tarp savo tėvų. Dėl tėvų skyrybų šio amžiaus vaikai gali jausti sumišimą ar gėdą, bendraamžių grupėje jaustis atskirti. Tėvai turėtų būti skatinami normalizuoti situaciją, atkreipiant dėmesį į kitus vaikus ir tėvus, kurie yra tokioje pačioje situacijoje. Dažnai vaikai nežino, kad jų bendraamžiai yra išsiskyrusių tėvų vaikai. Lankymosi pas vieną iš tėvų metu vaikai gali pareikšti, kad „nori grįžti namo“. Tai tinkama jo / jos reakcija į esamus gyvenimo pokyčius, todėl nedera teigti, kad vaikas buvo išmokytas taip sakyti.
- **11–12 metų vaikai.** Šis amžius yra pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į paauglystę. Jis žymi brendimo pradžią. Tokiame amžiuje didesnę įtaką turi bendraamžiai, daugiau reikalavimų pradeda kelti mokykla. Prasidėjus



paauglystei, tėvai, nesvarbu, ar jie išsiskyrę ar neišsiskyrę, turi iš naujo apibrėžti savo santykius su vaikais. Skyrybos gali paaštrinti įprastai ir taip sudėtingus bręstančio vaiko jausmus, todėl galimos stipraus pykčio ar įniršio reakcijos. Jos gali pasireikšti atvirai arba būti slopinamos. Tėvai turi būti mokomi, kaip tapti emociškai prieinamais savo vaikui, ugdyti aktyvaus klausymo įgūdžius, gebėjimą tinkamai (ne automatiškai) reaguoti į jį / ją. Atviras pokalbis su į paauglystę įžengusiu vaiku nėra savaime suprantamas dalykas, ypač jei vaikas po skyrybų yra įskaudinta(s) ir sutrikęs (-usi). Tėvai turi mokėti valdyti savo stresą, gebėti reguliuoti savo emocijas, kad pajęgtų įsiklausyti į vaiko jausmus, suprasti bei pripažinti jo / jos įskaudinimą. Svarbu, kad tėvai neužkrautų savo emocinės skyrybų naštos vaikui (paguodos ieškotų tarp suaugusiųjų), rastų galimybę aptarti su vaikais ne tik su skyrybomis susijusius klausimus, bet ir dėl raidos iššūkių kylančius rūpesčius, sunkumus. Šiame etape gana lengvai galima sukurti vaiko emocinio atsitraukimo modelį. Emocinis atsitraukimas dažnai formuojasi tada, kai tėvas / mama negeba atpažinti ir suprasti vaiko jausmų arba į vaiko sunkumus reaguoja stipriomis emocijomis. Tokiais atvejais vaikas pradeda suprasti, kad emocinis atsitraukimas jam / jai suteikia emocinio saugumo. Toks modelis gali trukdyti kurti kitus artimus santykius, pavyzdžiui, vėlyvoje paauglystėje ar suaugus.

- **12 metų ir vyresni vaikai.** Šio amžiaus vaikai lengvai įtraukiami į tėvų konfliktą. Vyresniems vaikams pastebėjus, kad tarp tėvų yra nesutarimų, ar matant juos ginčijantis, jiems iš karto kyla klausimas, kuris teisus, o kuris klysta, todėl jie jaučiasi priversti rinktis. Jie gali patekti į lojalumo konfliktą, jei tėvai nuo to jų neapsaugo. Stojimas į mamos / tėvo pusę gali sukelti kaltę, gėdą ir jausmų nuslopinimą. Yra natūralu, kad paauglys dėl kokių nors priežasčių pasirenka vieną iš tėvų. Tėvai dažnai nesąmoningai ir sąmoningai spaudžia vyresnius vaikus pasirinkti. Vykstant skyryboms, yra įprasta tėvams klausti vyresnio vaiko, su kuo jis / ji norėtų gyventi, arba teigti, kad jis / ji gali pasakyti teisėjui, kur norėtų gyventi. Tačiau pasirinkti tarp dviejų tėvų vaikui yra per daug sudėtinga emociškai. Toks pasirinkimas greičiausiai skatins jo / jos atsiribojimą, stiprų gėdos ar kaltės jausmą. Taiigi labai svarbu, kad tėvai vadovautųsi ne savo nuoskaudomis ir jausmais, o siektų apsaugoti vaiką. Daugelio ekspertų nuomone, tėvai neturėtų klausti, su kuriuo iš tėvų jis / ji norėtų gyventi, nes vaikui toks klausimas kelia per didelę emocinę įtampą. Norint gauti vaiko nuomonę, klausimus turėtų užduoti trečioji šalis, pavyzdžiui, advokatas ar psichologas. Vaiko nuomonė turėtų būti konfidenciali, siekiant apsaugoti jį / ją nuo kaltės dėl išdavystės jausmo. Atsidūręs (-usi) pasirinkimo tarp tėvų kryžkelėje ar įtrauktas į konfliktą, vaikas taip pat gali sudaryti sąjungą su vienu iš tėvų prieš kitą tėvą. Tai nesveikas ir vaikui žalingas santykių modelis. Kita tokio amžiaus vaiko reakcija gali būti savo emocinių išgyvenimų bei prieštarių neigimas siekiant įtikti tėvams. Tokiu atveju, norėdami patikti kitiems, vai-

kai gali išsiugdyti emocijų neigimo modelį. Tai taip pat žalingas santykių modelis, kuris paveiks jo / jos artimus santykius suaugus. Būtina šviesti tėvus, koks svarbus vaiko gerovei ir sveikai raidai yra jų dėmesys, ugdyti jų supratimą apie vaikų išgyvenimus, kad vaikams būtina tokia tėvų parama, kuri suteiktų jiems emocinės erdvės saugiai išreikšti savo išgyvenimus dėl skyrybų. Tėvų pareiga yra apsaugoti savo vaiką, būti prieinamiems, jam / jai bandant suprasti dėl skyrybų vykstančius pokyčius.

Informacija, kurią gali suteikti specialistas (gydytojas, psichologas, psichoterapeutas, pedagogas, socialinis darbuotojas, mediatorius ir kiti), susiduriantis su skyrybas išgyvenančiais tėvais:

- Skyrybos nebūtinai reiškia, kad vaikui nepavyks prisitaikyti prie pasikeitusios šeimos struktūros.
- Teigiamo prisitaikymo tikimybę didina tėvų pastangos neįtraukti vaikų į tarpusavio konfliktą, abiem tėvams tinkamo bendradarbiavimo būdo radimas.
- Ilgai trunkantis ir priešiškas bylinėjimasis (tėvams kaltinant vienas kitą) dėl vaiko globos ir kitų klausimų yra susijęs su mažesniu mamos / tėvo įsitraukimu ir gali turėti įtakos vaiko prisitaikymui prie pasikeitusių aplinkybių.
- Tėvų rūpestis savo fizine ir psichine sveikata turi teigiamo poveikio vaiko gerovei.
- Parama bei palaikymas būtinas ir vaikams, ir jų tėvams. Specialistas, dirbantis su skyrybas išgyvenančia šeima, gali padėti svarstant esamus paramos šaltinius ir ieškant naujų. Vienas svarbiausių paramos šaltinių vaikui yra ugdymo institucijos, todėl yra svarbu, kad tėvai dalytųsi su vaikų darželių ar mokyklos darbuotojais apie jų vaikų išgyvenamas patirtis, kad būtų galima tinkamai reaguoti į vaikų elgesio ir emocijų pokyčius.
- Nesvarbu, kokio amžiaus vaikas yra, labai svarbu, kad jo / jos jausmai (liūdesys, pyktis ar nusivylimas) būtų išgirsti ir priimti abiejų tėvų. Tėvams gali tekti priimti sprendimus, kurie vaikams nepatinka, tačiau tai, kad tėvai išgirs ir įsiklausys į jų nuomonę, padės vaikams suprasti, kad abu tėvai tarėsi ir priėmė sprendimus, linkędami geriausio savo vaikams, bei prisitaikyti prie priimtų sprendimų.
- Tėvų skyrybas išgyvenantys vaikai susiduria su daugybe pokyčių. Tėvams yra naudinga susitarti, kad auklėjimo metodai, namų taisyklės ir drausminimo priemonės būtų kuo nuoseklesnės. Tai padės mažinti galimus nesusipratimus ateityje, o vaikams išvengti nenusipėjamumo ir lengviau prisitaikyti. Dažnai pasitaiko, kad tėvai, suprasdami vaikų pažeidžiamu-

mą skyrybų metu, švelnina taisykles ir (ar) nuolaidžiauja. Toks požiūris kurį laiką gali būti vaikams naudingas, tačiau vėliau, bandant grįžti prie ankstesnių reikalavimų ir taisyklių, gali kilti daugiau pasipriešinimo, daugėti tarpusavio nesutarimų.

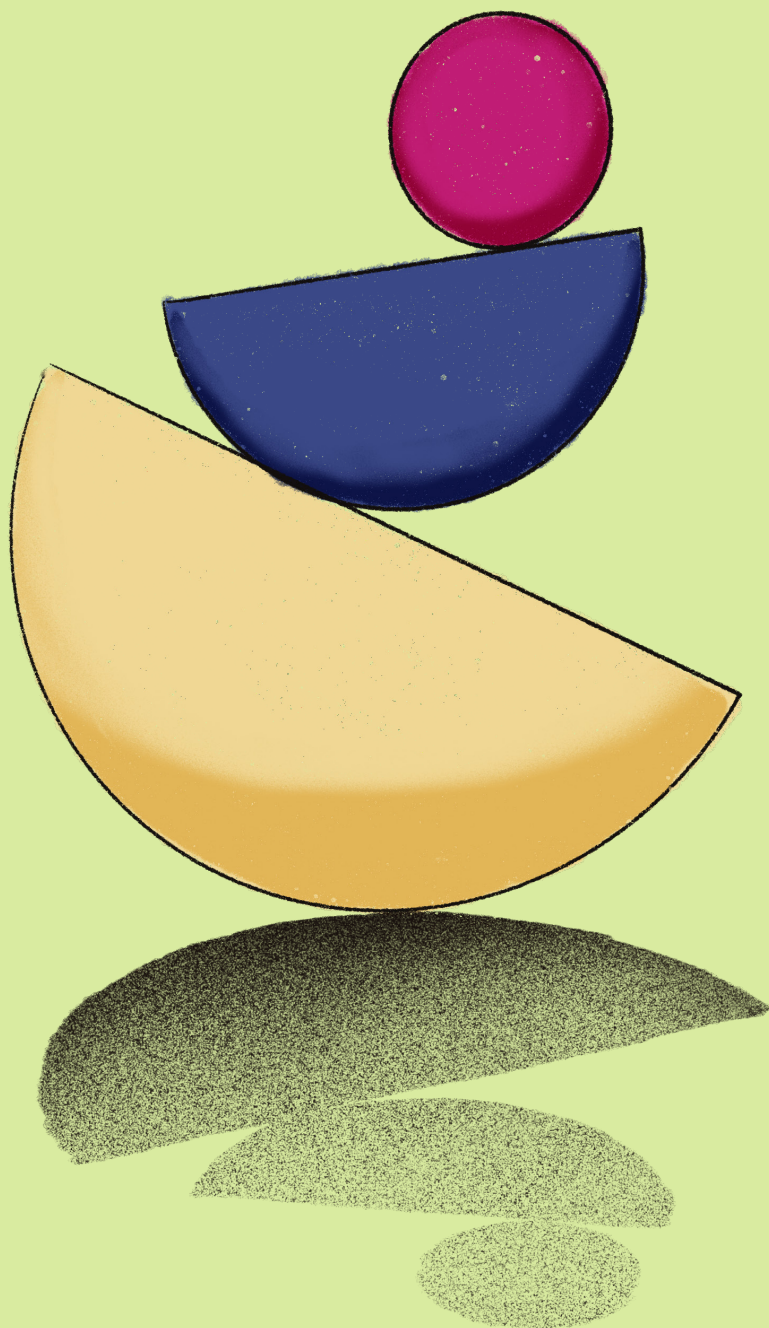
2.2 KLAUSIMAI, KURIUOS PRAVARTU UŽDUOTI TĖVAMS

- Kaip šiuo metu jums sekasi būti mama / tėvu? Kaip apibūdintumėte savo santykius su vaiko mama / tėvu?
- Kokių pokyčių norėtumėte matyti savo santykiuose su vaiko mama / tėvu?
- Kokie didžiausi rūpesčiai jūsų laukia ateityje?
- Kaip ir kiek norėtumėte bendrauti su vaiku? (Tikėtina, kad tai numatyta teismo nutartyje, tačiau šio klausimo uždavimas padeda atskleisti galios pusiausvyrą tėvų santykiuose.)
- Kaip jūsų vaikas suvokia jūsų santykius su mama / tėvu?
- Ar esate pasirengę eiti į kompromisus su vaiko mama / tėvu? Kaip galėčiau padėti, kad jūsų santykiai pagerėtų?
- Kaip jūsų dabartinis sutuoktinis (-ė) / partneris (-ė) (jei tokie yra) sutaria su jūsų vaiko mama / tėvu? Kaip galėčiau padėti, kad šis santykis pagerėtų?

2.3 NEUTRALUMO LAIKYMASIS TEIKIANT PAGALBĄ ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

Svarbu atkreipti dėmesį, kad konsultuojant tėvus bendros tėvystės ar kitais vaikų gerovės klausimais, specialisto pozicija turi būti neutrali. Neutralumo pozicija – tai vienas iš esminių specialistų įgūdžių teikiant pagalbą šeimos nariams, išgyvenantiems skyrybas. Specialistas konsultacijoje turi užtikrinti saugumą abiem tėvams. Tai sunki užduotis. Dažnai tėvai kreipiasi į specialistus, nes jiems taip nurodė teismas, arba jie nori panaudoti gautą informaciją savo tikslams. Specialisto asmenybės ypatumai ir asmeninė patirtis gali turėti įtakos jo / jos reakcijoms į mamą / tėvą. Svarbu išlaikyti atvirą požiūrį į abu tėvus. Tai reiškia, kad specialistas teikia paramą, siekdama(s) kiekvieno šeimos nario savarankiškumo, kompetencijos ir siekio rūpintis savimi ir kitais. Neutralumą išlaikyti padeda ir supratimas, kad specialistas atsiranda šeimos ir (ar) atskirų jos narių gyvenime trumpam laikui – tėvai ir vaikai kartu gyvena nuolatos. Tėvai yra

atsakingi už vaikų saugumo bei jų poreikių užtikrinimą. Jei specialistas prisiima vienintelio eksperto vaidmenį sprendžiant, kas geriausia šeimai ir (ar) jos nariui, pavyzdžiui, vaikui, jam / jai taip pat bus pavesta išspręsti sunkumus, kuriuos tėvams kelia vaikas – motyvuoti, kad jis / ji klausytų tėvų, eitų į mokyklą, neverktų ir panašiai. Specialistas gali veiksmingiausiai padėti šeimai su ja bendradarbiaudamas – tik tada atsiras lygiavertis santykis tarp specialisto kaip eksperto ir tarp šeimos / tėvų kaip eksperto.



PABAIGAI

Pagalba skyrybas išgyvenančiai šeimai yra pusiausvyros ieškojimas. Specialistas nuolat turi stengtis išlikti neutralus (-i) situacijoje, kuri dažnai verčia stoti į vieno iš tėvų pusę. Tam tikra prasme tai primena tokį patį spaudimą, kurį dažnai patiria vaikai, susidūrę su tėvų nesutarimais, tarpusavio priešišku ar konfliktais. Dirbant su skyrybas išgyvenančiomis šeimomis, svarbu atsižvelgti į kiekvienos šeimos situacijos ypatumus.

Šio leidinio autorės siekia didinti specialistų supratimą, kad dėl skyrybų pokyčius išgyvenantys tėvai liktų ar taptų vaikui artimiausiais suaugusiais, kuriančiais stabilumą ir saugumą. Pagalba tėvams ir (ar) vaikui nereiškia vieno kurio nors iš tėvų apgynimo. Pagalba apima tėvų švietimą (psichoedukacija) ir įgūdžių stiprinimą, kad abu gebėtų, pasirinkę jiems tinkamą tėvystės būdą (bendradarbiaujanti ar paralelinė bendratėvystė), rūpintis savo vaiku. Dauguma vaikų iš išsiskyrusių šeimų, laikui bėgant, gerai prisitaiko prie naujos šeimos struktūros. Tėvai padės savo vaikams prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, sustiprins jų atsparumą po skyrybų, jei jų santykiai su vaikais bus šilti ir palaikantys. Suprasdami nuspėjamas skyrybų problemas, turėdami žinių apie pereinamąjį skyrybų procesą, specialistai galės geriau padėti savo klientams sėkmingai įveikti iššūkius, susijusius su šiais pokyčiais.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

- Amato, P. R. 2001. Children of Divorce in the 1990s: An Update of the Amato and Keith (1991) Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.3.355>
- Auersperg, F., Vlasak, Th., Ponocny, I., Barth, A. 2019. Long-Term Effects of Parental Divorce on Mental Health—A Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, (119), 107–15. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Chang, J. 2016. Postdivorce Counselling and Dispute Resolution: Services, Ethics, and Competencies. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, Vol. 50, No. 3-S, 23–42.
- Jeppsen, M. L. 2018. *Working with Co-Parents. A Manual for Therapists*. Routledge. 128 p.
- Johnston, J. R. 2005. Clinical Work with Parents in Entrenched Custody Disputes. In Gunsberg, L., Hymowitz, P. (Eds.). *A Handbook of Divorce and Custody*, 343–364. Routledge.
- Lebow, J. L. 2015. Separation and Divorce Issues in Couple Therapy. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, and D. K. Snyder (Eds.). *Clinical Handbook of Couple Therapy* (5th ed.), 445–463. New York: The Guilford Press.
- Owen, J., Rhoades, G. K. 2010. Reducing Interparental Conflict Among Parents in Contentious Child Custody Disputes: An Initial Investigation of the Working Together Program. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 542–555. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00215.x>
- Simons, R. L., Lin, K. H., Gordon, L. C., Conger, R. D., Lorenz, F. O. 1999. Explaining the Higher Incidence of Adjustment Problems Among Children of Divorce Compared with Those in Two-Parent Families. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 1020–1033. <https://doi.org/10.2307/354021>.
- Šerkšnienė, R., Kėrytė, Ž. 2024. *Tėvystė po skyrybų. Vaidmenų pokyčiai ir iššūkiai, su kuriais susidursite*. Kaunas: VšĮ Šeimos santykių institutas. Prieiga per internetą: https://www.ssinstitut.lt/wp-content/uploads/TPS_2025.pdf
- Wagner, A. C., Diamond, R. M. 2017. Families and Divorce. In S. Browning and B. van Eeden-Moorefield (Eds.). *Contemporary Families: At the Nexus of Research and Practice*. 33–47. New York: Routledge Press.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J. M. 2004. The Unexpected Legacy of Divorce: Report of a 25-Year Study. *Psychoanalytic Psychology*, 21(3), 353–370. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.3.353>
- Whitaker, C. A., Miller, M. H. 1969. A Reevaluation of “Psychiatric Help” When Divorce Impends. *The American Journal of Psychiatry*, 126(5), 611–618.



METODINIS KOMPLEKSINIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI CENTRAS



metodiniscentras@pvc.lt



www.metodiniscentras.lt



[Metodinis centras](https://www.facebook.com/Metodinis.centras)