

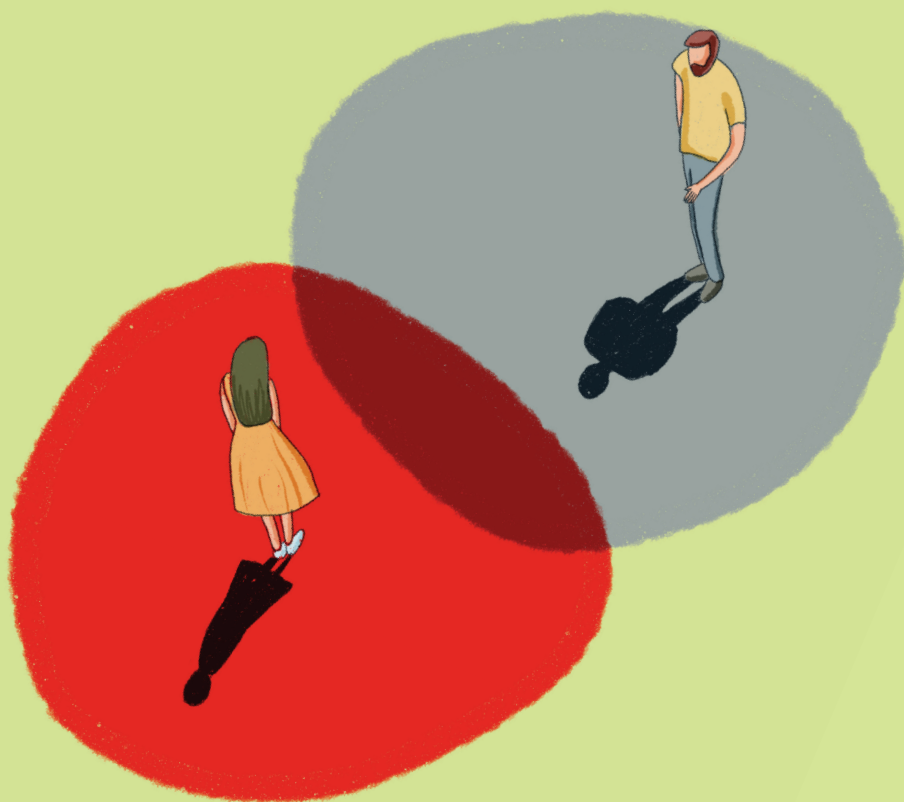
METODINIS
KOMPLEKSIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI
CENTRAS



ROMA ŠERKŠNIENĖ, DR. ŽIVILĖ KĖRYTĖ

PAGALBA ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

I 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 978-609-8138-10-8

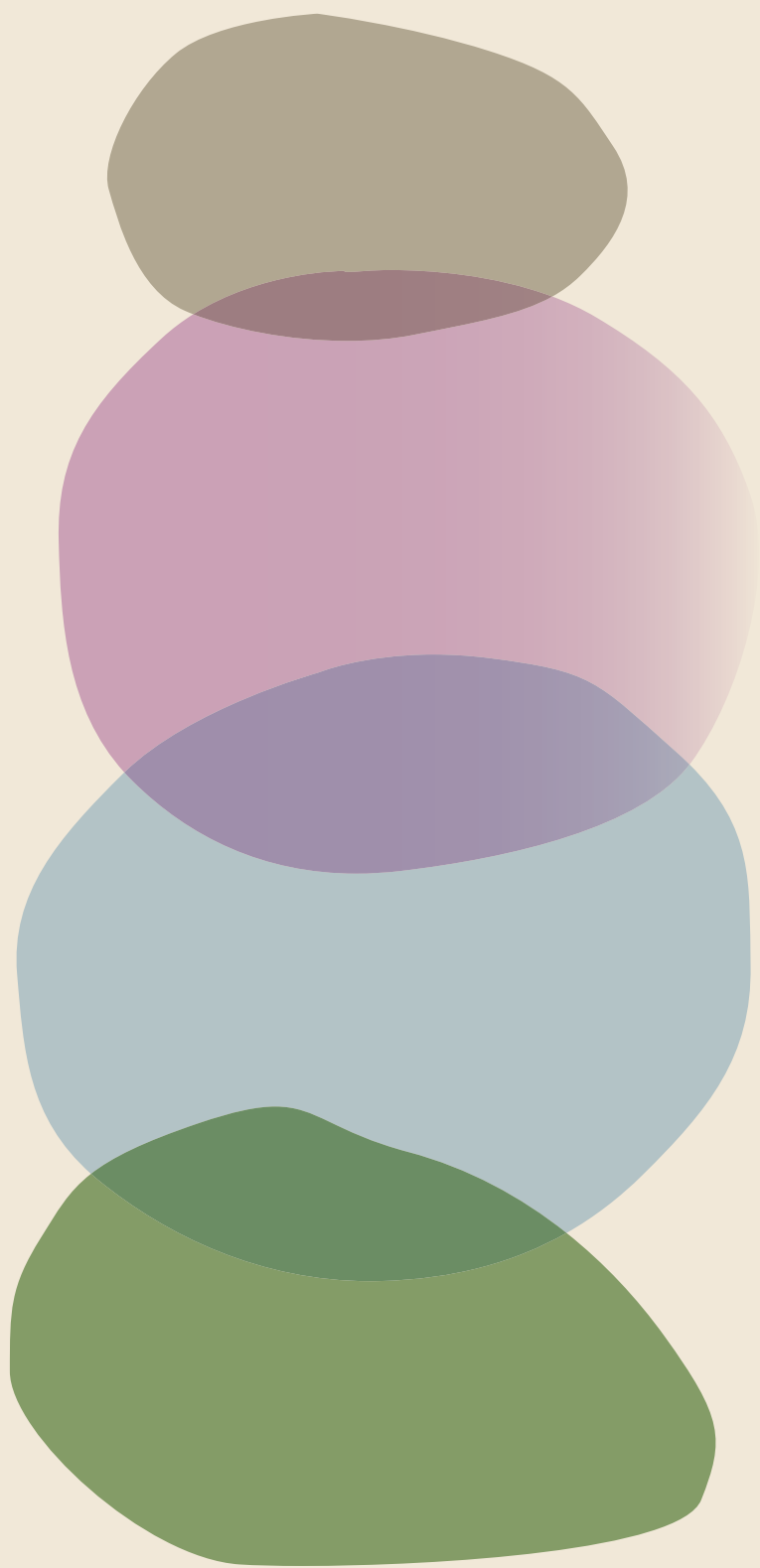
ROMA ŠERKŠNIENĖ, DR. ŽIVILĖ KĖRYTĖ

PAGALBA ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS

I DALIS
METODINĖ PRIEMONĖ

TURINYS

IŽANGA	7
ŠEIMA, IŠGYVENANTI SKYRYBAS	8
SKYRYBŲ POVEIKIS VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS	11
POKYČIAI ŠEIMOJE, ŠEIMOS IR JOS NARIŲ POREIKIAI PO SKYRYBŲ	19
KODĖL SVARBU SUTEIKTI LAIKU IR TINKAMĄ PAGALBĄ ŠEIMAI, ESANČIAI SKYRYBŲ KRIZĖJE?	23
BENDRIEJI PAGALBOS PRINCIPAI, GAVĖJAI, TEIKIMO FORMOS IR BŪDAI	26
PABAIGAI	33
REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA	36



IŽANGA

Ši metodinė priemonė skirta įvairių sričių specialistams, dirbantiems su šeima, išgyvenančia skyrybų krizę.

Skyrybas išgyvenanti šeima turi skilti ir persitvarkyti į šeimą, kurioje tėvai pradeda gyventi skyrium, auginti vaikus atskiruose namuose. Vienas iš pagrindinių tokios šeimos uždavinių yra sukurti naują tėvystės struktūrą, kuri padėtų vaikams emociškai prisitaikyti prie naujos situacijos. Veiksminga bendratėvystė gali užkirsti kelią daugeliui neigiamų skyrybų padarinių, nes po skyrybų vaikams sukuriamas naujas saugus pagrindas. Dauguma neigiamų padarinių, kuriuos patiria vaikai, yra susiję su nesaugumo jausmu, veiksmingos tėvystės trūkumu, netinkamu įsitraukimu į konfliktiškus ar neigiamus motinos ir tėvo santykius. Tarpusavyje konfliktuojantys tėvai dažnai mėgina patraukti į savo pusę ne tik vaikus, bet ir specialistus bei institucijas, kad gautų sau palankesnius sprendimus dėl vaiko globos. Šie atvejai yra vieni iš sudėtingiausių daugelio specialistų praktikoje, nes tik vaikui suteikta pagalba dažnai nepagerina tėvų santykių, o dauguma išsiskyrusių tėvų nenori kartu lankytis pas specialistus, kiekvienam jų mėginant įrodyti, kad kitas tėvas negali pasirūpinti vaiku.

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.

Šią metodinę priemonę sudaro 2 dalys. Pirmoje leidinio dalyje aptariame pokyčius ir poreikius, su kuriais susiduria skyrybų krizėje esanti šeima ir jos nariai, skyrybų poveikį vaikams ir suaugusiesiems, bendruosius pagalbos tikslus, principus ir formas, dirbant su skyrybas išgyvenančia šeima. Antroje dalyje pateikiame konkrečių darbo su šeima, išgyvenančia skyrybas, metodų, priemonių ir praktinių rekomendacijų.

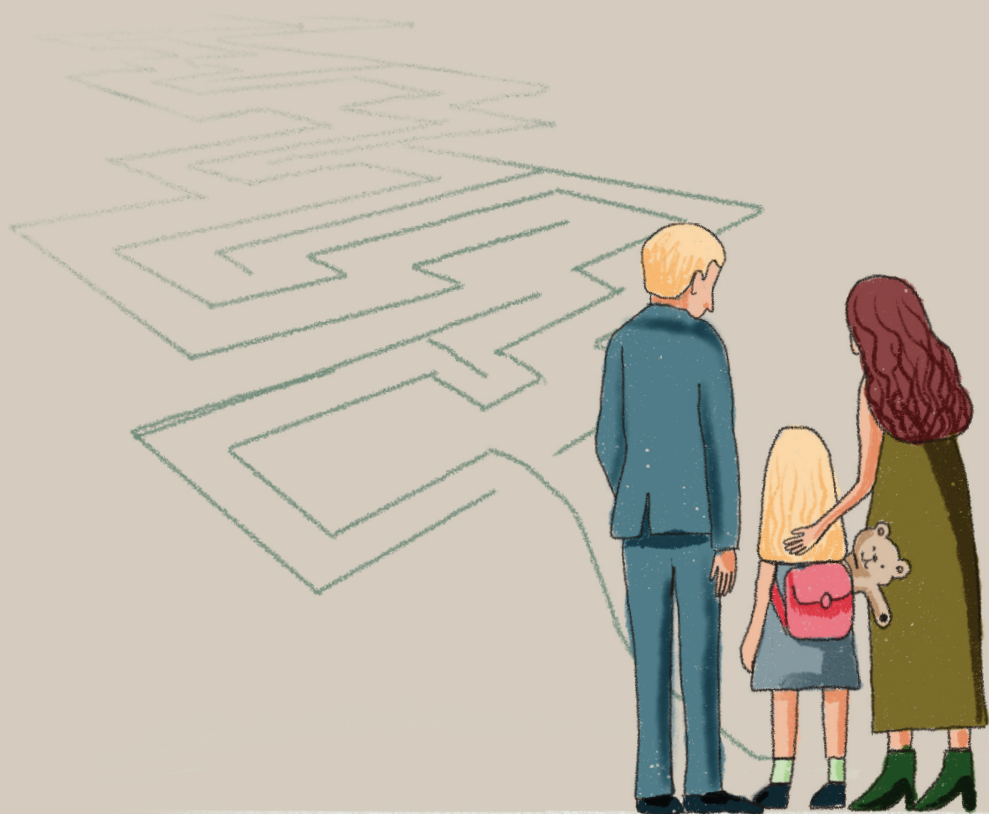
ŠEIMA, IŠGYVENANTI SKYRYBAS

Skyrybos šeimoje yra dinamiškas ir sudėtingas procesas, kuris turi savo pradžią ir pabaigą, jos beveik visuomet turi įtakos visiems šeimos nariams bei jos socialiniams tinklams. Dažniausiai šis procesas prasideda nuo ženklų, įspėjančių apie artėjančius pokyčius šeimoje (svarstymo apie skyrybas etapas), ir ūmios trumpalaikės krizės (vieno ar abiejų partnerių išsiskyrimo etapas), kurios metu staiga pasikeičia šeimos struktūra (nutrūksta poros santykiai). Po to seka ilgesnis šeimos pusiausvyros sutrikimo ir nestabilumo etapas (skyrybų etapas). Įprasti šeimos narių įveikos mechanizmai šiame etape yra susilpnėję arba neveikia. Laikui bėgant, šeimos nariai prisitaiko ir sukuria naują gyvenimo būdą (etapas po skyrybų). Skirtingu skyrybų proceso etapu šeimos nariai patiria persidengiančių jausmų, minčių ir elgesio įvairovę. Jų pobūdis, eiliškumas ir stiprumas kiekvienam nariui gali būti skirtingas, nes kiekvienas jų skyrybas gali suvokti skirtingai. Dėl skyrybų krizės šeimos nariai turi keisti savo vaidmenis, taisykles, gyvenimo būdą, kai kurie ar net visi – ir gyvenamąją vietą. Kiekvienas šeimos narys turi savo prisitaikymo prie pasikeitusių aplinkybių tempą. Įprastai prisitaikymo ir įveikos etapas gali užtrukti nuo vienerių iki trejų metų.

Daugelis tyrėjų ir praktikų daro išvadą, kad skyrybos, nors ir yra skausmingas įvykis šeimos narių gyvenime, yra iššūkis, o ne neišvengiamas kelias į sunkumus. Pirmasis skyrybų etapas, paprastai trunkantis 1–2 metus, yra didelio streso ir pokyčių etapas. Antrųjų metų pabaigoje dauguma šeimų prisitaiko prie naujų aplinkybių, atsigauna, tyrimai rodo, kad, praėjus šešeriems metams po skyrybų, daugumoje šeimų tėvų ir vaikų santykiai išlieka tvirti (Hetherington ir kt., 1985). Kai vienas ar abu partneriai susituokia pakartotinai, atsiranda naujų iššūkių (pvz., buvusių sutuoktinių ir vaikų reakcija į pakartotiną santuoką, tėvų ir naujų partnerių / patėvių įsitraukimas į vaikų auklėjimą).

Skyrybų procesas gali vykti konstruktyviai ir mažiau konstruktyviai. Skyrybų „sėkmė“ prasideda nuo abiejų partnerių suvokimo, kad jie neturi bendros konstruktyvios ateities. Konstruktyvios skyrybos apima ir tėvų sprendimą, kaip jie informuos savo vaikus, kaip padės jiems prisitaikyti pasikeitus šeimos struktūrai, kaip parodys savo meilę ir supratingumą, t. y. ar ir kaip užtikrins galimybę vaikams turėti ryšį su abiem tėvais. Skyrybų procesas vyksta geriausiai, kai:

- besiskiriantys partneriai geba bendrauti;
- yra galimybė išspręsti problemas;



- nėra nesantuokinių ryšių ir santuokinio smurto;
- vaikai nėra įtraukiami į tėvų konfliktus;
- vyksta konstruktyvus, su skyrybomis susijusių sprendimų priėmimo procesas.

Įtakos turi ir skyrybų trukmė. Kai po sprendimo nutraukti santuoką pora dėl įvairių priežasčių (pvz., teisinių ar vieno iš sutuoktinių vilties išsaugoti santuoką ir kt.) yra verčiama gyventi kartu neįprastai ilgai, skyrybų procesas tampa daug sudėtingesnis, o šeimos nariai patiria daugiau įtampos. Ilgalais, lėtinis stresas silpnina imuninę sistemą, tai gali paaiškinti daugelį neigiamų sveikatos padarinių, kurie trukdo sklandžiam prisitaikymui po skyrybų. Pavyzdžiui, dėl susilpnėjusios imuninės sistemos šeimos nariai dažniau serga peršalimo ligomis, dėl negebėjimo tinkamai susidoroti su lėtiniu stresu gali prasidėti piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, atsirasti mitybos ar svorio pokyčių.

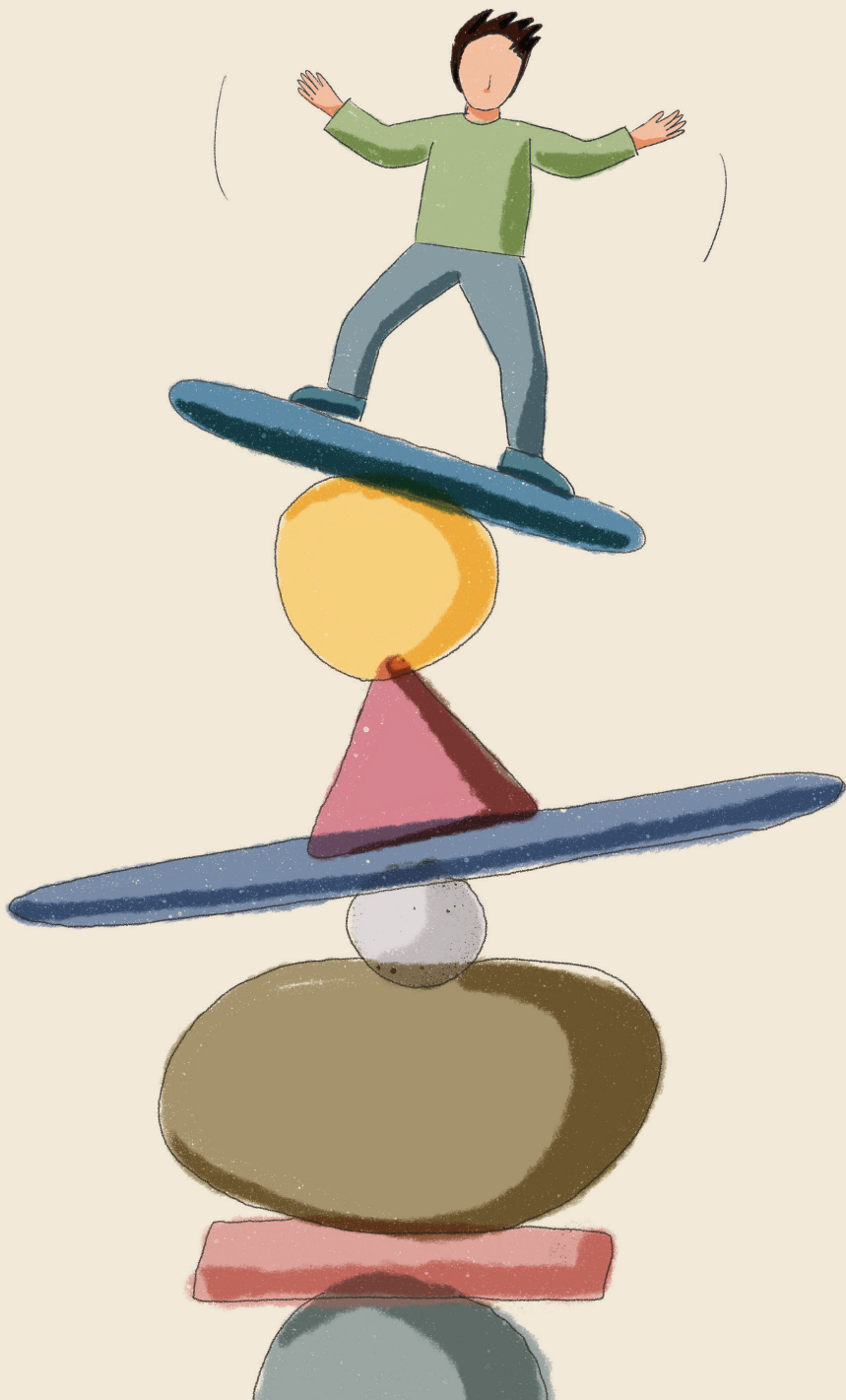
SKYRYBŲ POVEIKIS VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS

Nemažėjantis skyrybų skaičius šiuolaikinėje visuomenėje prisideda prie skyrybų kaip reiškinio normalizavimo, tačiau skyrybų poveikis suaugusiesiems ir vaikams vis dar vertinamas tik kaip labai neigiamas ir (ar) destruktivus. Tačiau tyrimai rodo, kad žalingą skyrybų poveikį lengva pervertinti, nes po pradinio 1–2 metų laikotarpio daugumai išsiskyrusių šeimų narių pavyksta prisitaikyti prie naujų aplinkybių. Pagal veikimo, simptomų ar laimės rodiklius jie niekuo nesiskiria nuo neišsiskyrusių šeimų narių (Hetherington, Kelly, 2002). Dauguma vaikų, kurių tėvai išsiskyrė, pakankamai sėkmingai prisitaiko. Tyrėjai teigia, kad sunku nustatyti, kiek įtakos vaikų ir suaugusiųjų gerovei turi skyrybos, o kiek – santykių bei kiti sunkumai šeimoje (pvz., nevaldomi konfliktai, finansiniai sunkumai). Stiprūs tėvų konfliktai yra pagrindinis rizikos veiksnys tiek neišsiskyrusių šeimų vaikams, tiek tose šeimose, kuriose santuoka baigiasi skyrybomis (Grych ir Fincham, 1990, 1992; Grych ir kt., 2000), yra žalingi daugeliui vaikų bei suaugusiųjų. Rizika vaikams labai padidėja, kai dėl skyrybų vyksta ypač daug kitų gyvenimo pokyčių (pvz., daugkartinis kraustymasis, finansinės padėties pasikeitimas, tėvų pakartotinė santuoka per trumpą laiką) (Hetherington ir Elmore, 2003). Finansiniai sunkumai, prastėjanti tėvų fizinė ar psichikos sveikata, menka vaikų priežiūra, ginčai dėl bendravimo tvarkos ir (ar) vaikų išlaikymo taip pat didina vaikų pažeidžiamumą.

Skyrybos visų pirma yra pokyčių šeimoje procesas, kurio rezultatas priklauso nuo jo dalyvių turimų įgūdžių ir gebėjimo prisitaikyti. Kiekviena asmens ir (ar) šeimos gyvenimo kelyje kilusi numatyta ar netikėta krizė skatina asmenį ar šeimą nurimti, išgedėti, sutelkti turimus išteklius bei ieškoti naujų, kurie padėtų prisitaikyti prie naujos, kad ir ne visuomet lauktos tikrovės. Kaip ir kiekviena krizė, skyrybos, esant tinkamai paramai ir pagalbai, gali tapti keliu į atsinaujinimą, didesnės gerovės galimybę.

Kaip abiejų tėvų elgesys iki, po ar skyrybų metu gali sukelti ilgalaikių neigiamų pasekmių vaikams?

Vaikų prisitaikymas prie pasikeitusių aplinkybių po skyrybų priklauso nuo vaiko amžiaus, tėvų tarpusavio santykių bei tėvų gebėjimo bendrai rūpintis vaikais, informacijos apie pokyčius pateikimo, tėvų ir vaikų santykių. Didelės reikšmės turi ir tokie veiksniai kaip vaiko lytis, įveikos būdai, socialinio tinklo parama, pvz., senelių ar šeimos draugų.



Vaikų išgyvenimai dėl skyrybų gali būti įvairūs. Jei šeimoje iki skyrybų vyravo įtampa dėl destruktivių tėvų konfliktų, jie vienu metu gali patirti ir liūdesį, ir palengvėjimą. Daugelis vaikų nerimauja dėl išsiskyrimo pasekmių – tiek trumpalaikių, tiek ilgalaikių jiems asmeniškai: ar jiems teks persikelti, keisti mokyklą, prarasti draugus? Ar sumažės šeimos pajamos? Ar pasikeis santykiai su kitais giminaičiais: broliais, seserimis, seneliais ir kt.? Jie taip pat gali nerimauti dėl savo tėvų gerovės: kokia bus bendravimo tvarka su kartu negyvenančiu (-ia) tėvu / motina? Ar tęsis ginčai ir nesutarimai tarp tėvų? Kokie bus santykiai su kartu negyvenančiu (-ia) tėvu / motina ir su naujais draugais bei partneriais, kuriuos susirado jų tėvai? Ar nauji partneriai taps patėviais? Kokie bus jų santykiai su vaikais, kuriuos gali turėti nauji partneriai? Patikima informacija apie tėvų skyrybas (atsižvelgiant į vaiko amžių) gali sušvelninti krizės poveikį, padėti vaikams lengviau prisitaikyti. Tyrimai ir praktika rodo, kad vaikai, kuriems tėvai paaiškino apie jų laukiančius pokyčius ir suteikė konkrečios informacijos, kas pasikeis ir kaip (pvz., kokia bus bendravimo tvarka, kur vaikas gyvens, kurią mokyklą lankys, su kuo liks augintinis ir pan.), geriau prisitaiko, pasižymi stipresne savigarba, geriau geba suprasti bei valdyti savo gyvenimą. Priešingai, informacijos trūkumas ir sumišimas didina vaikų netikrumą ir kartais gali turėti ilgalaikių neigiamų pasekmių, pvz., jų santykiams su tėvais ir naujais partneriais. Ypatingai svarbu, kad abu tėvai kartu dalyvautų pokalbyje su vaiku ir pateiktų ne tik informaciją apie skyrybas ir būsimus pokyčius, bet ir patikintų, kad jie abu ir toliau juo / ja rūpinsis.

Vaiko prisitaikymui dažnai trukdo, jis / ji gali patirti ilgalaikių neigiamų pasekmių, kai tėvai dėl dažno, intensyvaus, nesprendžiamo, įtraukiančio vaikus, kartais smurtinio (ir psichologinio smurto) konflikto patys nepajėgia prisitaikyti prie dėl skyrybų pakitusios šeimos struktūros. Dėl šios priežasties jie neatlieka savo kaip tėvų vaidmens, negeba tinkamai reaguoti į vaiko poreikius. Destruktyvių tėvų tarpusavio konfliktų metu daugelis vaikų išgyvena kaltę, apleidimo ir (ar) grėsmės pojūtį, tai neigiamai veikia jų pasitenkinimo šeima jausmą, neretai skatina priešišumą vienam ar abiem iš tėvų. Priešiškumas vaiko ir tėvų santykiuose yra susijęs su vaikų emocijų ir elgesio sunkumais. Įtampa dėl skyrybų, dažni konfliktai skatina kai kuriuos tėvus ieškoti vaikų emocinės paramos, dažnai netinkamais būdais, pvz., atskleidžiant vaiko amžiui netinkamos informacijos apie skyrybų priežastis, skatinant vaiką spręsti bendravimo tvarkos ar finansinius klausimus, nors juos turi spręsti suaugusieji. Todėl gali keistis tėvų ir vaikų vaidmenys – vaikai gali prisiimti pareigą rūpintis savo tėvais, kurie nesugeba tinkamai jais pasirūpinti. Tokiose situacijose vaikai gali įsivelti į emociškai įkrautas tėvų tarpusavio santykių problemas (pvz., tėvų kaip poros konfliktas). Emocinė našta ir nesėkmės patirtis sprendžiant tėvų problemas kelia didelę grėsmę vaikų prisitaikymui (Peris ir Emery, 2005).

Dideli pokyčiai namų ir socialinėje aplinkoje (pvz., dažni ir destruktivių tėvų tarpusavio konfliktai, gyvenimo sąlygų bei vietos ir (ar) ugdymo įstaigos pasi-

keitimas, ekonominių išteklių sumažėjimas), kurioje vaikai kasdien leidžia laiką, gali sutrikdyti priklausymo vienam ar keliems socialiniams kontekstams, pvz., šeimai, mokyklai, bendraamžiams, kaimynystei, jausmą. Tai savo ruožtu sunkina jų prisitaikymą, kelia psichikos sveikatos sutrikimų riziką (Amato, 2000). Ir atvirkščiai, šilti tėvų ir vaikų santykiai, veiksminga tėvų drausmė ir vaiko pajėgumas susidoroti su iššūkiais siejami su teigiamu vaikų prisitaikymu po skyrybų (Wolchik ir kt., 2000).

Vaikai gali gerai prisitaikyti prie dėl skyrybų vykstančių pokyčių, jei tėvai gali išlaikyti aiškas ribas su vaikais, o konfliktus spręsti savo poros viduje (Amato ir Afifi, 2006). Tėvystės klausimo išsprendimas yra viena svarbiausių pagalbų šeimai, išgyvenančiai skyrybų krizę.

Kada skyrybos gali tapti traumuojančiu įvykiu suaugusiajam?

Santuokos nutrūkimas laikomas antra pagal streso stiprumą išgyvenama patirtimi, sukeliančia stiprias emocines ir psichologines reakcijas, kurios gali daugelį metų veikti psichinę asmens sveikatą. Daugeliui asmenų santuokos iširimas sukelia natūralią sielvarto reakciją – net ir nutraukdami nesveikus santykius, asmenys gedi dėl netekties, dėl skyrybų kyla psichologinių iššūkių, įskaitant savęs suvokimo / tapatumo: kas aš esu be savo partnerio / (-ės)? Šalia emocinių sunkumų, skyrybos neretai sukelia daugybę praktinių iššūkių, tokių kaip finansinis nestabilumas, galimi ekonominiai sunkumai, būsto pokyčiai, vienišos tėvystės pareigos, rūpesčiai dėl vaikų emocinės reakcijos ir elgesio pokyčių, tėvų tarpusavio santykių persvarstymas, bendro vaikų auklėjimo bei finansinio vaikų išlaikymo po skyrybų klausimų suderinimas (dažniausiai konflikto sprendimas), teisiniai procesai ir ginčai. Nors kiekvienas iš šių iššūkių kelia daugybę tarpasmeninių ir organizacinių sunkumų, dauguma asmenų sėkmingai prisitaiko prie naujų aplinkybių. Tačiau ne visi, tyrimai nustatė, kad tėvai (tiek motinos, tiek tėčiai), kurie po skyrybų prisiima didesnę vaikų globos laiko dalį (pvz., 70–80 proc. vaiko globos laiko), o ypač, kai augina keletą vaikų iki dešimties metų, patiria didesnę įtampą, sunkiau prisitaiko po skyrybų, dažniau patiria nerimo ar depresijos sutrikimus nei tėvai, kurie tolygiau dalinasi rūpinimusi vaiku (-ais).

Fizinei ir psichologinei suaugusiųjų gerovei po skyrybų įtakos turi šie veiksniai:

- Asmeninės savybės, tokios kaip asmens atsparumas (pvz., gebėjimo valdyti stresą ir reguliuoti emocijas trūkumas, nesaugus prieraišumo stilius mažina atsparumą ir pajėgumą prisitaikyti), lytis (pvz., moterys dažniau patiria depresiją, o vyrams prastėja fizinė sveikata), amžius (pvz., vyresnio amžiaus asmenys sunkiau susitaiko su santuokos nutrūkimu, jie dažniau patiria fizinių sutrikimų, psichologinių sunkumų), ekonominė padėtis ir išsilavinimas (prasta ekonominė padėtis ir menkas išsilavinimas susijęs su ilgalaikėmis neigiamomis skyrybų pasekmėmis), asmeninės vertybės ir

nuostatos (pvz., asmenys, kurie tiki santuokos tvarumu, dažniau serga depresija po skyrybų) bei fizinė ir psichikos sveikata iki skyrybų ir (ar) po jų (pvz., nuotaikos, nerimo ar pasikartojantys psichozės epizodai, onkologiniai ar kiti susirgimai) gali turėti neigiamos įtakos prisitaikant.

- Santuokos kokybė ir skyrybų proceso eiga (pvz., jei santykių kokybė teikė pasitenkinimą, tada santuokos nutrūkimas kelia stipresnių emocijų išgyvenimų, smurtas santuokoje, neištikimybė ir (ar) skyrybų priežasties pateikimas kaip kaltinimas, nuolatiniai tarpusavio konfliktai, kurių metu grasinama atimti turtą ir (ar) vaikus, vyrauja panika, žeminimas, asmens vyro / žmonos ir (ar) tėvo / motinos vaidmens nuvertinimas) gali sukelti ilgalaikių neigiamų pasekmių.
- Asmens gyvenimo sąlygų (pasikeitimų) poveikis po skyrybų (pvz., ženkliai pablogėjusi finansinė padėtis, vienišumas ir paramos trūkumas dėl socialinių tinklų persikirstymo ar pasikeitusios gyvenamosios vietos) neigiamai veikia prisitaikymą.

Ankstyvuoju skyrybų etapu partneriai turi išspręsti keletą užduočių: priimti sprendimą dėl skyrybų, susitaikyti su santuokos iširimu, pradėti gyventi skyrium, mažinti prierašumą vienas kitam (nutraukti savo kaip poros santykius), spręsti reikšmingus finansinius ir šeimos pertvarkymo klausimus bei konfliktus su buvusiu sutuoktiniu, prisitaikyti prie naujų tėvystės vaidmenų, susidoroti su emociniais išgyvenimais. Tai sudėtinga situacija, nes vienu metu tenka tvarkytis su skausmingais išgyvenimais, spręsti labai svarbius klausimus (pvz., numatyti savo ir vaikų finansinius poreikius ateityje) ir dalyvauti sudėtingame teisiniame procese. Abu partneriai patiria didelį stresą, tik nedaugelis asmenų yra pasirengę veiksmingai su juo susidoroti. Todėl skyrybų proceso pradžioje skyrybas išgyvenančiai porai labai reikia nuraminimo, paramos, tinkamos informacijos (ir teisinės). Pagalbą teikiantis specialistas pirmiausia padeda klientams atskirti psichologinius bei teisinius klausimus (vengia teisinių patarimų, o nukreipia juos pas teisinę pagalbą teikiančius specialistus, pvz., advokatą), konsultuoja vieną ar abu partnerius tėvystės klausimais (pvz., kaip pranešti vaikams apie skyrybas, kaip abu tėvai gali padėti vaikams prisitaikyti prie vykstančių pokyčių, kuo svarbus tėvų bendradarbiavimas, kokia galima vaikų reakcija į skyrybas, kodėl svarbus vaiko ryšio su abiem tėvais tęstinumas ir kt.). Jei porai ar vienam iš partnerių yra sunku susitelkti į tėvystės klausimus, specialistas turi skirti dėmesio jo / jos išgyvenimams. Tokiais atvejais yra naudinga pripažinti, kad klientų išgyvenamas pyktis ar nerimas yra natūrali reakcija į esamą situaciją, tačiau neįsitraukti į skyrybų priežasčių ar kaltininkų paieškas. Specialisto pozicija yra neutrali, pagrindinis pagalbos tikslas yra vaiko geriausių interesų užtikrinimas.

Kai skyrybas išgyvenantis asmuo akivaizdžiai turi sunkumų dorojantis su jo / jos gyvenime vykstančiais pokyčiais (pvz., konsultacijos metu pasireiškia labai

stiprus nevaldomas nerimas ar pyktis, bejėgystė ar nenumaldomas verksmas, dėl ko asmuo negeba konstruktyviai bendradarbiauti su specialistu), patartina rekomenduoti psichologinę pagalbą.

Antraisiais skyrybų metais teisiniai procesai tampa labiau pažįstami (arba yra pasibaigę), tačiau prasideda kitas psichologinių procesų etapas. Ūmi krizė atslūgo, o daugelis artimųjų ar draugų skyrybas išgyvenančiam suaugusiajam sako: „Atsipeikėk – judėk toliau!“. Tačiau dėl skyrybų dažniausiai paramos sumažėja, o atsakomybės padaugėja – kiekvienam iš buvusių partnerių finansinius, ūkinius / buitinius, vaikų priežiūros ir kitus klausimus tenka spręsti savarankiškai. Dėl to streso lygis asmens gyvenime gali išlikti toks pat aukštas kaip skyrybų pradžioje, ypač tuo atveju, kai trūksta įgūdžių (pvz., tėvystės, socialinių, streso įveikimo, emocijų reguliavimo).

Vieno ar abiejų partnerių prisitaikymą po skyrybų gali veikti ir įvairūs skyrybų procesą lydintys įvykiai (pvz., užsitęsę teisiniai ginčai, intensyvus ir (ar) smurtinis konfliktas, netikėtų ir (ar) nepalankių įvykių gausa, kaip antai, vaikų ir (ar) artimųjų sunkios ligos ar netektys, būsto, darbo ar darbingumo praradimas, fizinės ligos, traumos ir pan.). Jei visi šie veiksniai viršija asmens pajėgumą susidoroti, tada jis / ji gali jaustis atsidūręs prie bejėgystės ir nevilties slenksčio. Be to, mažiau atsparūs asmenys, ypač esant nesaugiam prierašumui, neretai nepajėgia įveikti suaugusiųjų prierašumo (poros) santykių netekties, tai gali sukelti depresiją ar kitų psichikos sutrikimų. Tokiais atvejais būtina psichologo ir (ar) psichiatro pagalba. Labiau prisitaikantys asmenys dažnai geba naujai įvertinti savo gyvenimo poroje patyrimą ir į ateitį žvelgti kaip savarankiškai, įsipareigojimo suaugusiųjų santykiuose neturintys asmenys (išgyvena psichologinį skyrybų etapą).

Praktinė rekomendacija. Įvertinkite, kuriame etape yra skyrybų procesas, nes pagalbos uždaviniai priklauso nuo konkretaus skyrybų etapo. Pavyzdžiui, skyrybų proceso pradžioje, kai reikia spręsti bendravimo tvarkos su vaikais, gyvenamosios vietos bei finansinius klausimus, svarbiausia padėti tėvams suvaldyti stresą (empatija ir parama, streso valdymo metodai bei paramos išteklių iššorės mobilizavimas), mažinti jų tarpusavio konfliktą, padėti atskirti jų kaip poros ir tėvystės vaidmenis, skatinant juos susitelkti į tėvystės klausimų sprendimą. Šiuo laikotarpiu gali būti itin naudinga mediacija ir teisininko konsultacijos. Į pagalbos procesą būtina kuo greičiau įtraukti abu tėvus, suteikti informacijos, kad vaikų prisitaikymui įtakos turi tėvų tarpusavio konflikto valdymas, skyrybų krizės ir neaiškumo / nežinomybės trukmė bei pokyčių kiekis (kuo mažiau pokyčių, tuo didesnė galimybė vaikui bendrauti, palaikyti ryšį su abiem tėvais). Specialistas turėtų rekomenduoti tėvams vaikų gerovės (gyvenamosios vietos, ugdymo įstaigos, bendravimo tvarkos) klausimus spręsti kuo anksčiau, kad dėl nežinomybės patiriama įtampa neapsunkintų vaiko prisitaikymo. Vaikai į pagalbos procesą skyrybų pradžioje dažniausiai nėra įtraukiami, pirmiausia siekiama padėti abiem

tėvams, kad jie gebėtų tinkamai pasirūpinti vaikais, padėtų jiems susidoroti su skyrybų ir pokyčių įtampa, prisitaikyti.

Tėvams stipriai nesutariant, pagalbą galima teikti organizuojant atskirus susitikimus. Svarbu, kad būtų dirbama su abiem tėvais vienu metu (t. y. paraleliai), nors ir su kiekvienu atskirai. Tiesa, yra išimčių! Kiekvienas iš tėvų gali kreiptis dėl individualios psichologinės pagalbos sau kaip suaugusiajam asmeniui (pvz., jei sudėtinga priimti skyrybų faktą ir gyventi savarankišką gyvenimą).

Psichologinė pagalba tėvams ir vaikams skyrybų metu ar po jų gali būti tikslinga, kai vienas iš tėvų ar abu tėvai nepajėgia atskirti vaiko poreikių nuo savo kaip suaugusiųjų poreikių, įtraukia vaiką į tarpusavio konfliktą ar jį / ją apleidžia (pvz., palaiko ir stiprina vaiko pyktį kitam iš tėvų neskatina vaiko bendrauti ar net pyksta ant vaiko, kai jis / ji išreiškia norą matytis ir bendrauti su kitu iš tėvų, naudoja vaiką kaip pasiuntinį ar patikėtinį bendraujant su kitu iš tėvų, neatpažįsta ar nepripažįsta vaiko jausmų ar nekreipia į juos dėmesio, akivaizdžiai demonstruoja vaikui savo pyktį ir priešišumą kitam iš tėvų, prašo iš vaiko užuojautos dėl išgyvenamo sielvarto, nustoja rūpintis vaiku ir pan.).



POKYČIAI ŠEIMOJE, ŠEIMOS IR JOS NARIŲ POREIKIAI PO SKYRYBŲ

Pagrindinis skyrybas išgyvenančios šeimos ir jos narių iššūkis – susitaikyti su poros skyrybų faktu ir prisitaikyti prie šeimos laukiančių pokyčių. **Po skyrybų šeima išlieka, ji tik įgyja kitą struktūrą. Tėvai lieka visam gyvenimui, buvusių tėvų nebūna!**

Tėvai turi atrasti kitą, veikiantį būdą, kaip išlikti tėvais, gebančiais užauginti savimi pasitikintį ir atsakingą vaiką. Pagrindiniai jų iššūkiai:

- Valdyti įtampą ir emocijas pertvarkant šeimos sistemą (praradimas, kaltė / kaltinimas, savigarba, gėda).
- Prisiimti vienišo (-os) tėvo / motinos vaidmenį (tėvų posistemėje nelieka nuolatinės galimybės gauti paramos iš kito partnerio (-ės)), nesumenkinant ir (ar) neišstumiant kito iš tėvų.
- Derinti darbo / socialinį ir šeimos gyvenimą, suprantant, kas šeimai priklauso ir kas jai nepriklauso.
- Padėti vaikams išvengti lojalumo konflikto ir išsaugoti vaiko prieraišumo ryšį su kitu iš tėvų.
- Susidoroti su stigma, perskirstyti turimus, kurti naujus socialinius tinklus.
- Valdyti tarpusavio konfliktus, bendradarbiauti dėl vaikų.
- Dalyvauti socialiniuose įvykiuose (pvz., ugdymo įstaigų renginiai, laidotuvės, vestuvės).
- Ieškoti sprendimų dėl nepakankamų ekonominių resursų (dažnai pradėdama daugiau dirbti).
- Įkurti atskirus būstus.
- Suprasti savo poreikius ir pripažinti vaiko poreikius (pvz., atpažinti ir pripažinti savo pyktį, norą sulaukti užuojautos ir paramos; susidoroti savo nerimu ir baimėmis dėl ryšio su vaiku; pripažinti, kad svarbu siekti, leisti bei skatinti vaiką palaikyti ryšį su kitu iš tėvų).

- Gebėti priimti kito iš tėvų taisykles, pagal kurias gyvenama jo / jos namuose.
- Suderinti auklėjimo stilių, sudaryti tėvystės planą.
- Pasirūpinti savo fizine ir psichologine sveikata.

Vaiko (-ų) poreikiai išlieka tokie patys kaip ir iki skyrybų. Tačiau skyrybos yra krizinė situacija, todėl vaikams atsiranda didesnis tėvų paramos poreikis. Dėl skyrybų vaikai susiduria su nauja, kartais netikėta realybe (pvz., vienas iš tėvų negyvena kartu, vaikai negali matytis su abiem tėvais vienu metu, tėvai turi mažiau laiko su vaikais), kuri kelia vaikams daug įtampos. Tėvai, suprasdami padidėjusius vaikų poreikius skyrybų procese, gali imtis konkrečių veiksmų, kad apsaugotų vaikų psichinę sveikatą skyrybų metu ir po jų.

Pagrindiniai vaiko poreikiai:

- **Galimybė bendrauti ir matytis su abiem tėvais**, todėl kiekvienas iš tėvų turi palaikyti vaikų santykius su kitu tėvu (išskyrus smurto prieš vaikus atvejus).
- **Tėvų rūpestis ir nuraminimas** (žinojimas apie pokyčius šeimoje ir jo / jos kasdienėje rutinoje, pvz., kaip gyvens po skyrybų, kada, kur ir kaip galės matytis ir (ar) bendrauti su kitu iš tėvų; tėvų patikinimas, kad skyrybos įvyko ne dėl vaiko kaltės, kad abu rūpinsis vaiku). Kartais tėvai svarsto, ar tikslinga kuo anksčiau pranešti vaikams apie savo sprendimą gyventi atskirai – „Juk kol nežinos, tol bus ramu“. Tačiau vaikai yra pastabūs, jie mato, kad tėvų tarpusavio bendravimas ir elgesys keičiasi, tik nesupranta, kas atsitiko, kodėl jie vis rečiau mato vieną iš tėvų ir pan. Savo nerimą dėl tėvų vaikai dažniausiai parodo elgesiu, pvz., gali užsisiklęsti ar tapti dirglesni.
- **Aplinka be konfliktų**, t. y. tėvai vengia ginčytis dėl pinigų bei gyvenimo sąlygų ir daugiausia dėmesio skiria vaiko interesams; ramus, sklandus perėjimas iš vieno namų į kitus.
- **Galėjimas būti arti abiejų tėvų**, kad galėtų leisti laiką su abiem tėvais (pvz., paaugliai nori matytis su kartu negyvenančiu vienu iš tėvų, bet nenori, kad apsilankymai nutrauktų jų socialinį gyvenimą). Svarbu, kad toli nuo savo vaikų gyvenantys tėvai palaikytų ryšį skambučiais, el. laiškais.
- **Taisyklės ir rutina** – jei taisyklės ir rutina išlieka nuoseklios abiejuose namuose, vaikai gauna tą pačią informaciją iš abiejų tėvų.

- **Galimybė atvirai ir saugiai bendrauti su kiekvienu iš tėvų**, t. y. bet kuriam iš tėvų pasakyti, kaip jaučiasi; priklausomai nuo vaiko amžiaus, kasdien galėti užduoti vieną ar keletą klausimų, kartais tuos pačius, ir kaskart išgirsti atsakymą; jausti tėvų supratingumą ir pagarbą savo norams ir jausmams (pvz., pasakyti, kad pyksta ar liūdi, kad tėvai išsiskyrė, kad pasiilgo ir (ar) nori susitikti su kitu iš tėvų).

Tyrimai ir praktika rodo, jog abiejų tėvų priimami sprendimai, jų tarpusavio elgesys apsprendžia vaikų prisitaikymą prie pasikeitusios šeimos struktūros nepriklausomai nuo vaiko raidos. Vaikai turi didesnę tikimybę sveikai emociškai prisitaikyti, jei tėvai neįtraukia jų į tarpusavio konfliktus nepriklausomai, ar tėvai gyvena santuokoje ar yra išsiskyrę.

Motinos / tėčio poreikiai po skyrybų taip pat išlieka tokie patys. Dažniausiai abu tėvai siekia matyti savo vaiką (-us), bendrauti su jais. Jiems svarbu, kad būtų atsižvelgta į jų nuomonę, susijusią su rūpinimusi vaiku (-ais). Didžioji dalis tėčių ir motinų nori didžiuotis savo vaikais, būti mylimi, prisidėti prie vaikų gerovės, patarti jiems svarbiais gyvenimo klausimais, vaikams to pageidaujant.

Vadovaujantis LR CK Šeimos teise (Lietuvos Respublikos Civilinis kodeksas. Trečioji knyga. Šeimos teisė), po skyrybų abu tėvai vis dar turi pareigą auklėti ir rūpintis savo vaikais, nepriklausomai nuo abiejų tėvų susitarimo / teismo priimtų sprendimų, susijusių su vaiku (pvz., gyvenamoji vieta, bendravimo tvarka, vaiko (-ų) išlaikymo dydis).

Tėvų gerovei po skyrybų įtakos turi jų gebėjimas prisitaikyti prie jų laukiančių pokyčių ir tinkamų sprendimų priėmimas dėl vaikų ateities. Psichikos ir fizinės sveikata turi didelės reikšmės tėvų sprendimams ir jų prisitaikymui. Yra daug asmenų, kenčiančių nuo lėtinių fizinių ligų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, tačiau palaikančių teigiamus šeimos santykius. Tačiau kartais prasta fizinė ir (ar) psichikos sveikata gali prisidėti prie santykių nutrūkimo. Pavyzdžiui, imuninės sistemos ir kitos fizinės ligos, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, depresija gali būti ne vien įtempto ir sudėtingo skyrybų proceso padarinys – šie sutrikimai gali būti pasireiškę dar iki skyrybų ar net būti viena iš skyrybų priežasčių. Specialistai turi atkreipti dėmesį į tai, nes skyrybų procesas gali sustiprinti jau anksčiau turėtas tėvų sveikatos problemas. Pagalbos tėvams skiriantis ar po skyrybų prieinamumas yra tiesiogiai susijęs su įvairiomis neigiamomis pasekmėmis vaikams, įskaitant padidėjusią elgesio, nerimo ir depresijos išsivystymo riziką, prastesnius mokymosi rezultatus, pablogėjusią fizinę sveikatą, iškilusius bendravimo sunkumus. Tėvų nuogąstavimai dėl prastėjančių jų ir vaikų tarpusavio santykių neretai gali reikšti, kad tėvai yra nepajėgūs savarankiškai įveikti juos ištikusią krizę.

Kai kurie autoriai pažymi, kad skyrybos gali būti susijusios ir su padidėjusiu tėvų veiksmingumu atliekant tėvystės vaidmenį, ypač kai sumažėja įtampa dėl tarpusavio konfliktų ir abu tėvai gali iš naujo stiprinti ar kurti ryšį su savo vaiku (Kleinsorge, Covitz, 2012). Abiem tėvams atsiranda galimybė suteikti vaikams tai, ko dėl įvairių aplinkybių jiems nepavyko ar nebuvo įmanoma padaryti gyvenant poroje. Daugelis motinų ir tėčių pažymi, kad po skyrybų jie tampa savarankiškesni, atsiskleidžia, sutvirtėja kaip tėvai, patiria daugiau pasitenkinimo bendraudami su savo vaikais.

Suaugusiųjų (kaip vyro / moters) poreikiai po skyrybų išlieka tokie pat svarbūs kaip ir iki santuokos sukūrimo:

- Pasirūpinti savo fizine ir psichologine sveikata: išgedėti ir susitaikyti su netektimi, priimti savarankiško, įsipareigojimų artimuose suaugusiųjų santykiuose nesusaisyto asmens vaidmenį ir nuo čia planuoti bei kurti ateitį.
- Pasirūpinti finansine gerove, t. y. užsitikrinti finansinį stabilumą ir savarankiškumą.
- Sustiprinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi.
- Persikirstyti esamus, kurti naujus socialinius tinklus.
- Kurti naujus, sveikus prisirišimo santykius.
- Spręsti užimtumo ir karjeros plėtojimo klausimus.
- Įveikti kasdieniame gyvenime kylančius sunkumus.

KODĖL SVARBU SUTEIKTI LAIKU IR TINKAMĄ PAGALBĄ ŠEIMAI, ESANČIAI SKYRYBŲ KRIZĖJE?

Skyrybos yra vienas iš labiausiai nelaukiamų pokyčių šeimos gyvenime, nes suaugusiesiems tenka nutraukti labai stiprius prieraišumo santykius. Vaikams tokių santykių nutrūkimas gali sukelti labai didelės žalos. Tai dichotomija, su kuria tenka šeimai susidurti ir kurią reikia įveikti, jei norima, kad vaikai prisitaikytų prie pasikeitusių aplinkybių ir jų raida vyktų sklandžiai. Apimti streso tėvai dažnai nesusimąsto, kad jų pačių reakcija į skyrybas ir (ar) jausmai daro poveikį jų vaikų jausmams ir elgesiui. Tėvystė yra glaudžiai susijusi su vaikų subjektyvia gerove, savigarba, ji turi įtakos nerimo bei depresijos sutrikimų vystymuisi. Tėvų reakcija į skyrybas ir gebėjimas prisitaikyti veikia kaip patirtinio mokymosi scenarijus, tai gali stipriai paveikti jų vaikų emocinį prisitaikymą bei psichikos sveikatą.

Todėl tėvų švietimas ir mokymas yra itin svarbus, kad dėl skyrybų pokyčius patyrę vaikai pajęgtų tinkamai prisitaikyti. Veiksmingas abiejų tėvų rūpinimasis vaikais gali užkirsti kelią daugeliui neigiamų skyrybų padarinių, nes taip vaikams sukuriamas naujas, saugus pagrindas. Tyrimai teigia, kad tėvų parama, teikiama tiek motinų, tiek tėvų, gerina vaikų gerovę (Bastais, Mortelmans, 2016).

Dauguma neigiamų padarinių, kuriuos patiria vaikai, yra susiję su nesaugumu ir netinkamu įsitraukimu į ginčytinus ar neigiamus motinos ir tėčio santykius. Vaikai, kurie nuolat stebi tėvų tarpusavio priešišumą ir nuolatinius besitęsiančius konfliktus, patiria didesnę stresą nei įprastai, dėl padidėjusio kortizolio kiekio organizme jis gali sukelti fizinės sveikatos reakcijas (Kleinsorge, Covitz, 2012). Padidėjęs kortizolio kiekis yra susijęs su nerimo, miego sutrikimais, kūno svorio pokyčiais bei irzlumu. Vaikų, kurie yra įtraukiami į tėvų tarpusavio konfliktus, elgesys yra provokuojantis, jie patiria emocijų reguliavimo sunkumų, jiems sunkiau sekasi pasiekti geresnių rezultatų mokykloje.

Kai tėvai stipriai nesutaria, jie dažnai neigiamai atsiliepia vienas apie kitą, net ir vaikui girdint. Jei vaikas nejaučia vieno iš tėvų pritarimo kitam poros partneriui ar stebi akivaizdų priešišumą bei konfliktus, ypač kai konfliktai yra susiję su vaiku, jis / ji yra įtraukiamas į konfliktą. Tokioje situacijoje atsidūrę vaikai dažnai gali jaustis verčiami „rinktis“ vieną iš tėvų, jie išgyvena stiprų lojalumo konfliktą. Tėvai gali atvirai neišreikšti noro, kad vaikas rinktųsi vieną iš jų, bet vaikas jaučia nesantaiką, nesijaučia saugus nė vienuose namuose. Tai gali neigiamai paveikti vaiko raidą, nes sveikai raidai būtinas saugumas ir prieraišas su abiem tėvais



santykis. Specialistai turi šviesti tėvus apie žalą, kurią gali padaryti akivaizdus tėvų priešiškumas ir neigiamas tarpusavio požiūris. Partneriai turi teisę pykti vienas ant kito, tačiau kaip tėvai jie turi apsaugoti vaikus nuo savo nemalonių jausmų vienas kitam, t. y. atskirti savo kaip poros ir tėvų vaidmenis.

Praktinė rekomendacija. Reaguokite, tačiau neskubėkite. Jautrus reagavimas į skyrybas išgyvenančių tėvų rūpesčius padeda kurti bendradarbiaujantį santykį, tačiau skubotas pagalbos siūlymas gali padidinti įtampą, sukelti minčių, kad specialistas jų nesupranta arba laiko nepakankamai gerais tėvais. Tai skatina pasipriešinimą ir neigiamas nuostatas į pagalbos teikėjus. Specialistai turėtų pripažinti, kad nors pora negali gyventi kartu, ji gali priimti bendrus sprendimus dėl savo vaikų. Jei tėvams nepavyksta susitarti, tai gali reikšti, kad kiekvienas iš jų siekia tam tikros kontrolės, galios nurodinėti, ką kita(s) turi daryti. Ginčai dėl vaikų leidžia suaugusiems kovoti dėl kitų dalykų, kurie gali būti labai mažai susiję su vaikais. Pavyzdžiui, tėvų kova gali atspindėti požiūrių skirtumus apie vyrų ir moterų vaidmenis visuomenėje, įsitikinimą, kiek kiekvienas iš tėvų turėtų jausti atsakomybę vienas kitam ir savo vaikams ir po skyrybų.

Viena iš esminių prevencijos ir intervencijos priemonių teikiant pagalbą šeimai, esančiai skyrybų krizėje, yra tėvų konflikto mažinimas ir pagalba visai šeimai – tiek vaikams, tiek tėvams, jai prisitaikant prie naujos šeimos struktūros. Svarbu! Tėvų konfliktui tęsiantis, pagalbos gali kreiptis ne tik šiuo metu skyrybas išgyvenanti šeima, bet ir praėjus tam tikram laikui po skyrybų (pvz., po metų ar daugiau). Skyrybų krizei ir (ar) tėvų konfliktui stiprėjant ir ilgėjant, daugėja ilgalaikių neigiamų pasekmių vaiko ir jo tėvų fizinei bei psichinei sveikatai.

BENDRIEJI PAGALBOS PRINCIPAI, GAVĖJAI, TEIKIMO FORMOS IR BŪDAI

Šioje dalyje pateikiame bendruosius darbo su šeima, esančia skyrybų krizėje, principus (parengta pagal Šerkšnienė, R. ir kt., 2016):

Bendrieji pagalbos principai

- Vienas iš pagrindinių principų, dirbant su šeima, esančia skyrybų krizėje, yra smurto rizikos ir grėsmės asmens (vaiko ar suaugusiojo) gyvybei bei sveikatai įvertinimas. Vaiko saugumas ir jo fizinė bei emocinė gerovė visada turėtų būti prioritetas, nors ir kaip būtų svarbu vaikui palaikyti ryšį su abiem tėvais. Jei pastebima (fiksuojuama) grėsmė vaiko gyvybei ar sveikatai (pvz., smurtas artimoje aplinkoje, bet kokia prievarta prieš vaiką, bandymas pagrobti vaiką, piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu ar kitomis psichoaktyviomis medžiagomis ir bet kokie kiti veiksniai, susiję su vaiko saugumu ir gerove, dėl kurių kyla didelė žalos rizika), apie galimybę bendrauti ir susitikti su įtariamu dėl smurto vienu iš tėvų sprendžia vaiko gerovei ir interesams atstovaujanti institucija.
- Nors skyrybos vaikams beveik visada bus skausmingos ir jiems reikės laiko prisitaikant prie naujų aplinkybių, tėvai gali apsaugoti juos ir padėti sėkmingai susidoroti su skausminga patirtimi. Įstrigę konfliktų, pavojaus, apleidimo ar prievartos aplinkoje, vaikai gali patirti ilgalaikių neigiamų pasekmių. Specialistai turi ugdyti tėvų sąmoningumą, nustatant aiškias ribas, kurios neleistų vaikams įsitraukti į tėvų tarpusavio konfliktą (pvz., naudoti vaikus kaip patikėtinius, prašyti jų stoti į jų pusę arba menkinti kitą tėvą jų akivaizdoje).
- Skyrybos yra procesas su etapais ir netektimis (artimų ryšių, pažįstamos aplinkos ir kt.). Emociniai išgyvenimai gali turėti neigiamos įtakos tėvystei (gebėjimas rūpintis vaikais), todėl teikiant pagalbą tėvams svarbu atsižvelgti į kiekvieno iš jų skyrybų ir gedėjimo etapus. Pagalba pirmiausia teikiama abiem tėvams, kad jie galėtų tinkamai pasirūpinti savo vaikais.
- Organizuojant pagalbą skyrybas išgyvenančiai šeimai, naudinga įvertinti tėvų konfliktiškumo lygmenį, parinkti paslaugas, kurios padėtų sumažinti tėvų tarpusavio konfliktą.



- Vaiko nuomonė reiškia suteiktą galimybę vaikui išreikšti savo išgyvenamus jausmus dėl skyrybų, tačiau ji nereiškia, kad vaikas turi pasirinkti, su kuriuo iš tėvų jam gyventi.
- Pagrindinis pagalbos tikslas yra užtikrinti saugią tėvystę vaikams, todėl pagalbos metu nereikia ieškoti tiesos apie praeitį, gilintis, kuris iš tėvų yra „kaltas“ dėl skyrybų.

Pagalbos gavėjai, teikimo formos ir būdai

Specialistams, dirbantiems su skyrybų krizėje esančia šeima, naudinga įvardinti, kuriam iš šeimos narių pagalba yra labiausiai reikalinga, kokia pagalbos forma ir būdai šiuo metu yra tinkamiausi.

Atsižvelgiant į pagalbos gavėjus, galima išskirti šias pagalbos teikimo formas.

- Pagalba tėvams (tėvų porai arba kiekvienam iš tėvų atskirai).
- Pagalba suaugusiam asmeniui dėl skyrybų poveikio.
- Pagalba vaikui dėl tėvų konflikto ir (ar) padedant prisitaikyti prie naujos šeimos struktūros.
- Pagalba vaiko šeimai padedant įveikti skyrybų krizę.

Pagalbos tikslingumas kiekvienai pagalbos gavėjų grupei priklauso nuo skyrybų krizės intensyvumo. Specialistas tai gali nustatyti įvertinęs tėvų konfliktiškumo lygmenį pagal tam tikras tėvų elgesio charakteristikas (Garrity, Mitchell, 1994). Galima išskirti 4 konfliktiškumo lygmenis: pirmas (minimalus) lygmuo, antras (lengvas) lygmuo, trečias (vidutinio laipsnio) lygmuo ir ketvirtas (vidutiniškai stiprus) lygmuo. Žemiau pateikiame tėvų charakteristikas, kurios yra būdingos kiekvienam konfliktiškumo lygmeniui.

I konfliktiškumo lygmuo: Šį lygmenį atitinkantys tėvai pasižymi tuo, kad geba bendradarbiauti dėl rūpinimosi vaikais, atskiria vaikų poreikius nuo savo, gali patvirtinti kito iš tėvų kompetenciją, supranta abiejų tėvų svarbą vaikams, sprendžia tarpusavio konfliktus, o kylančias stiprias emocijas (pvz., pyktis) suvaldo / kontroliuoja.

II konfliktiškumo lygmuo: Šį lygmenį atitinkantys tėvai retkarčiais susiduria su sunkumais sprendžiant tarpusavio konfliktus (pvz., retkarčiais susiginčija ar

konfliktuoja vienas su kitu vaikų akivaizdoje, tačiau atriboja vaikus nuo įsitraukimo sprendžiant suaugusiųjų klausimus), retkarčiais klausinėja vaikų apie vienas kito asmeninį gyvenimą, mėgina sudaryti sąjungą su vaiku prieš kitą tėvą.

III konfliktiškumo lygmuo: Tėvai, atitinkantys šį lygmenį, nuolat konfliktuoja tarpusavyje, neretai įsitraukiant ir įvairioms teisėsaugos ir vaiko gerovės institucijoms, atsakingoms už vaiko interesų apsaugą. Tėvų elgesys apsiriboja žodiniu smurtavimu (fizinio smurto nėra buvę nei praeityje, nei dabartyje): jie garsiai ginčijasi, įtraukia vaikus į tarpusavio konfliktus, šmeižia vienas kitą, grasina nepriesti prie vaikų, mėgina patraukti vaikus į savo pusę, tam tikrais klausimais siekia sudaryti nuolatinę sąjungą su vaiku (-ais) prieš kitą tėvą.

IV konfliktiškumo lygmuo: Tėvai, atitinkantys šį lygmenį, pasižymi tuo, kad ne tik gąsdina ir žodžiu grasina vienas kitą sužaloti, bet ir grasina, kad sužeis ar pagrobs vaiką, tranko durimis, mēto daiktus. Nors tiesioginio fizinio pavojaus vaikui nėra, tėvų grasinimai bei mėginimai sudaryti nuolatinę sąjungą su vaiku prieš kitą tėvą kelia vaikui emocinę įtampą. Tėvų tarpusavio konfliktas dažnai tęsiasi ilgiau nei metus, jie savo konfliktus sprendžia įtraukdami įvairias institucijas, nuolat bylinėjasi, skundžia vienas kitą dėl smurto.

Svarstant vaikų įtraukimo į pagalbos procesą klausimą, naudinga atsižvelgti į tyrimų duomenis ir praktikų, teikiančių pagalbą skyrybas išgyvenančiai šeimai, rekomendacijas. Rekomenduojama vaikams teikti individualią socialinio darbuotojo, psichologo ir (ar) vaikų ir paauglių psichiatro, psichoterapeuto pagalbą, kai tėvų elgesys atitinka III arba IV konfliktiškumo lygmens kriterijus. Tėvų elgesiui atitinkant I arba II konfliktiškumo lygmenis, individuali pagalba vaikams nėra rekomenduojama.

Tėvams ir vaikams skirtos pagalbos priemonės ir būdai nustatomos atsižvelgiant į tėvų konfliktiškumo lygmenis (žr. Lentelės Nr. 1 ir Nr. 2).

Lentelė Nr. 1. *Tėvams skirtos pagalbos priemonės ir būdai*

Eil. Nr.	Pagalbos priemonės ir būdo pavadinimas / Konfliktiškumo lygmuo	I konfliktiškumo lygmuo	II konfliktiškumo lygmuo	III konfliktiškumo lygmuo	IV konfliktiškumo lygmuo
1	Skyrybų psichoedukacija	✓	✓		
2	Bendratėvystės gebėjimų stiprinimas	✓	✓		
3	Privalomoji mediacija / šeimos mediacija	✓	✓	✓	
4	Psichologinis konsultavimas		✓	✓	✓
5	Paramos grupės tėvams		✓		
6	Psichoterapija			✓	✓
7	Specializuotas tėvų ugdymas / intensyvi bendratėvystės grupė			✓	✓
8	Inicijuojama atvejo vadyba			✓	✓
9	(Abiejų tėvų) tėvystės įgūdžių vertinimas			✓	✓
10	Teismo ekspertizė			✓	✓
11	Stebimas vieno iš tėvų bendravimas su vaiku (-ais)			✓	✓
12	Kitos specializuotos paslaugos				✓

Lentelė Nr. 2. *Vaikams skirtos pagalbos priemonės ir būdai*

Eil. Nr.	Pagalbos priemonės ir būdo pavadinimas / Konfliktiškumo lygmuo	I konfliktiškumo lygmuo	II konfliktiškumo lygmuo	III konfliktiškumo lygmuo	IV konfliktiškumo lygmuo
1	Įgūdžių stiprinimo grupės vaikams po skyrybų		✓		
2	Psichologinis konsultavimas			✓	✓
3	Vaikams ir paaugliams skirta psichiatro pagalba / psichoterapija			✓	✓
4	Kitos specializuotos paslaugos (pvz., šeimos konsultavimas ir psichoterapija, šeimos konferencijos metodas)			✓	✓
5	Vaiko bendravimas su vienu iš tėvų (stebint specialistui)				✓

Besiskiriantys tėvai turi susitarti, kaip jie bendraus ir bendradarbiaus dėl rūpinimosi vaiku (-ais) po skyrybų. Svarbu paminėti, kad tėvams nebūtina išlikti

„draugais“ ir „bendražygiais“, jei nors vienam iš jų yra per sunku tiesiogiai bendrauti su kitu iš tėvų. Yra keletas tėvystės modelių, abu tėvai gali rinktis jiems tinkamiausią, kol jų tarpusavio konfliktas sumažės ar nurims.

Dabar trumpai aptarsime du bendratėvystės modelius: bendradarbiaujančios bendratėvystės ir paralelinės bendratėvystės, kurie yra naudingiausi sveikam vaiko raidai.

Bendradarbiaujanti bendratėvystė tinka I ir II konfliktiškumo lygmenų kriterijus atitinkantiems tėvams, kurie, nepaisant nuoskaudų ir vis dar ruseinančio pykčio, geba ir gali tarpusavyje bendradarbiauti esminiais su vaiko gerove susijusiais klausimais. Tėvams, kurių elgesys gali būti priskiriamas III ir IV konfliktiškumo lygmenims, rekomenduojama vadovautis paralelinės bendratėvystės principais. Šis tėvystės modelis padeda tarpusavyje nesutariantiems tėvams išvengti vaikų įtraukimo į savo konfliktus, nes tėvai beveik nebendrauja tiesiogiai vienas su kitu. Dėl savo vaiko (-ų) emocinės gerovės abu tėvai susitaria dėl konkrečių, aiškiai tarpusavyje aptartų tėvystės sprendimų, susijusių su vaiku (-ais). Daugiau apie šiuos tėvystės modelius galite skaityti leidinyje „Tėvystė po skrybų“ (Šerkšnienė, Kėrytė, 2024, nuo 18 psl.).

Suaugusiam asmeniui skirtos pagalbos priemonės ir būdai

Ne visi suaugusieji pajėgia savarankiškai susidoroti su ilgą laiką besitęsiančiu stresu dėl vykstančių pokyčių ir prisitaikyti – jie vis dar pyksta ant savo sutuoktinio (-ės), kaltina ir prisimena tik nemalonias, skausmingas patirtis, neatranda savo naujo vaidmens, tapatina sutuoktinio (-ės) vaidmenį su tėvystės vaidmeniu, o suaugusiųjų poreikius su vaikų poreikiais, nuolat kalba apie praeitį, nepajėgia planuoti ateities bei tinkamai pasirūpinti vaiko ir (ar) savo poreikiais. Tokiu atveju pagalbą suaugusiajam gali teikti psichologas, psichoterapeutas. Dėl skrybų poveikio sunkumų patiriantis suaugęs asmuo taip pat gali dalyvauti grupinėje psichoterapijoje, įvairiose kitose įgūdžių stiprinimo grupėse (pvz., vyrų kalvės, pykčio valdymo, streso įveikos ir kt.), kurios stiprina asmens pasitikėjimą savimi, turimus įgūdžius.

Įvairūs statistiniai duomenys rodo, kad asmenys, patyrę skrybas, maždaug 23 proc. dažniau serga klinicine depresija nei tie, kurie lieka susituokę; nerimo sutrikimai (pvz., panikos priepuoliai, socialinis nerimas) paveikia iki 40 proc. neseniai išsiskyrusių suaugusiųjų; piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis rizika po santuokos iširimo padidėja maždaug 30 proc.; išsituokę asmenys susiduria su 2,4 karto didesne savižudybės rizika, palyginti su susituokusiais žmonėmis. Visais šiais atvejais būtina ne tik psichologo ar psichoterapeuto, bet ir psichiatro pagalba.

Praktinė rekomendacija. Skyrybų atveju suaugusiesiems gali prireikti dvejopos pagalbos – ir dėl poros santykių nutrūkimo, ir dėl tėvystės klausimų sprendimo.

Pagalbą visai vaiko šeimai (vienu metu dalyvaujant vaikui ir jo tėvams ir (ar) patėvams) gali teikti šeimos konsultantas, šeimos psichologas ir (ar) šeimos psichoterapeutas. Ši pagalbos forma galima ir yra taikoma, kai abu tėvai yra pajėgūs ir gali būti vienoje erdvėje, geba specialistui padedant valdyti savo emocijas. Konsultantas ir (ar) psichoterapeutas pagal turimą išsilavinimą ir kompetencijas padeda šeimai spręsti konkrečią problemą, gilinasi į santykių dinamiką, taiko įvairias technikas ir metodus, kurie padėtų vaikams ir tėvams siekti pokyčių ir santykių augimo. Lietuvoje pamažu atsiranda įvairių įgūdžių stiprinimo grupių, kuriose vienu metu gali dalyvauti ir vaikai, ir tėvai (pvz., „Vaikų ir tėvų ryšio stiprinimo programa (VTRS)“, „No Kids in the Middle“). VTRS grupėje, padedant grupės vadovams, stiprinamas vieno iš tėvų ar abiejų tėvų ryšys su savo vaiku (-ais), prisidedama prie saugios aplinkos kiekvieno iš tėvų namuose kūrimo.

PABAIGAI

Šiame leidinyje pateikėme žinių apie praktinį ir psichologinį skyrybų poveikį, skirtingus skyrybų tipus, emocines reakcijas, pokyčius ir praradimus santykiuose bei jų poveikį vaikams ir suaugusiesiems. Skyrybos yra krizinė situacija tiek suaugusiesiems, tiek vaikams, tai reiškia, kad visiems jiems yra reikalinga parama, skatinanti prisitaikyti prie radikaliai pasikeitusių aplinkybių. Krizę išgyvenantis asmuo paprastai jaučia didesnę pagalbos poreikį nei būdamas įprastos psichologinės būsenos, jis / ji yra labiau pasirengęs (-usi) ją priimti, jeigu ji suteikiama tinkamu laiku, t. y. krizės įkarštyje, kol dar neįsitvirtino neadaptyvūs sprendimai. Todėl neretai minimali pagalba, kurią teikia atitinkamų žinių turintis specialistas, gali duoti maksimalų rezultatą per palyginti trumpą laiką.

Siekėme perteikti žinią, kad pirminė pagalba šeimai, išgyvenančiai skyrybų krizę, nereikalauja specialaus psichologinio pasirengimo, užtenka bendro požiūrio, kad skyrybos yra ypatingai emocinga patirtis, kuri keičia šeimos santykių dinamiką, gyvenimo scenarijų, kuriame turi būti išsaugoti tėvystės vaidmenys bei vaiko ryšiai su abiem tėvais. Pagalbą gali teikti įvairių sričių specialistai, dirbantys sveikatos priežiūroje, švietimo, socialinės rūpybos ir kitose tarnybose, visi jie gali susidurti su vaikais ir šeimomis, kuriose vyrauja labai konfliktiški tėvų tarpusavio santykiai, neretai vedantys į skyrybas. Į bet kurį iš šių specialistų gali kreiptis tėvai ir vaikai atskirai arba kaip šeimos vienetą, kad padėtų jiems įveikti kritinį šeimos statuso pasikeitimo procesą, kurį lemia tėvų santykių nutrūkimas.

Pagalbą teikiantis specialistas turėtų atsižvelgti į keletą veiksnių. Pirma, vis dar yra įprasta vaiką laikyti vieninteliu šeimos nariu, kuriam kyla sunkumų dėl tėvų skyrybų. Spręsdami šią problemą, specialistai taiko įvairias pagalbos priemones (pvz., žaidimų terapija, psichologinis konsultavimas) ir į pagalbos procesą įtraukia tik vieną iš tėvų, jei įtraukiami abu tėvai, dirbama atskirai. Tyrimai ir praktika atskleidė, kad atskiras motinos ir tėčio dalyvavimas vaiko pagalbos procese kelia vaikams įtampą – dėl skirtingo tėvų auklėjimo ir elgesio su vaiku pobūdžio vaikui gali kilti lojalumo konfliktas ir (arba) jis / ji pradeda vadovautis tarsi dviem emocijų rinkiniais: tėčio emocijomis ir motinos emocijomis. Antra, tėvai, kurie nesutaria dėl būsimos vaikų gyvenamosios vietos ar bendravimo tvarkos po išsiskyrimo, labai dažnai stengiasi išspręsti emocinę įtampą tarp poros ir tėvystės vaidmenų, tokiu atveju, siekiant išlaikyti tėvystės vaidmenį, tenka nutraukti poros santykius. Emocijoms užgožus racionalų mąstymą, daugelis jaučiasi priversti kreiptis į teismą, kuris, manoma, turi didesnę galią. Trečia, konfliktuojantys tėvai, susiduriantys su emocine įtampa, gali vis dar jausti sielvartą ir netektį dėl nutrūkusių santykių. Sielvarto metu dažnai kyla gynybinis pyktis, jis gali būti projektuojamas kaip apmaudas kitam partneriui, kuris laikomas dėl kažko kaltu (-a). Kai kurie tėvai užima tokią gynybinę poziciją, todėl prireikia daug sudėtingesnių ar net specializuotų pagalbos priemonių, tarp jų – ir teismo sprendimo.

Konkrečius pagalbos metodus, priemones ir praktines rekomendacijas pristatysime antroje leidinio PAGALBA ŠEIMAI, IŠGYVENANČIAI SKYRYBAS II dalyje.



REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

- Amato, P. R. 2000. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269–1287.
- Amato, P. R., Afifi, T. D. 2006. Feeling Caught between Parents: Adult Children's Relations with Parents and Subjective Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68, p. 222–235. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00243.x>
- Bastaits, K., Mortelmans, D. 2016. Parenting as Mediator between Post-Divorce Family Structure and Children's Well-Being, *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), p. 2178–2188. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0395-8>
- Garrity, C. B., Mitchell, A. B. 1994. *Caught in the Middle: Protecting the Children of High-Conflict Divorce*. New York: Lexington Books, 192 p.
- Grych, J. H., Fincham, F. D. 1990. Marital Conflict and Children's Adjustment: A Cognitive-Contextual Framework. *Psychological Bulletin*, 108, 267–290. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267>
- Grych, J. H., Fincham, F. D. 1992. Interventions for Children of Divorce: Toward Greater Integration of Research and Action. *Psychological Bulletin*, 111, 434–454. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.111.3.434>
- Grych, J. H., Fincham, F. D., Jouriles, E. N., McDonald, R. 2000. Interparental Conflict and Child Adjustment: Testing the Mediation Role of Appraisals in the Cognitive-Contextual Framework. *Child Development*, 71, 1648–1661. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00255>
- Hetherington, E. M., Cox, M., Cox, R. 1985. Long-Term Effects of Divorce and Remarriage on the Adjustment of Children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, p. 518–530. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60052-2](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60052-2)
- Hetherington, E. M., Elmore, A. M. 2003. Risk and Resilience in Children Coping with Their Parents' Divorce and Remarriage. In S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 182–212). New York: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.010>
- Hetherington, E. M., Kelly, J. 2002. *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered*. W W Norton & Co.
- Kleinsorge, Ch, Covitz, L. M. 2012. Impact of Divorce on Children: Developmental Considerations. *Pediatrics in Review*, 33(4): p. 147–155. <https://doi.org/10.1542/pir.33-4-147>
- Peris, T. S., Emery, R. E. 2005. Redefining the Parent-Child Relationship Following Divorce: Examining the Risk for Boundary Dissolution. *Journal of Emotional Abuse*, 5(4), 169–189. https://doi.org/10.1300/J135v05n04_01
- Šerkšnienė, R., Bingelienė, V., Kurienė, A., Kėrytė. Ž. 2016. Ankstyvojo atpažinimo, prevencijos ir intervencijos (API) modelis šeimoms, išgyvenančioms konfliktiškas skyrybas

ir/ ar atsiskyrimą. VšĮ Šeimos santykių institutas, Kaunas. Prieiga per internetą: <https://www.ssinstitut.lt/wpcontent/uploads/API-modelis.pdf>

- Šerkšnienė, R., Kėrytė, Ž. 2024. Tėvystė po skyrybų. Vaidmenų pokyčiai ir iššūkiai, su kuriais susidursite. VšĮ Šeimos santykių institutas, Kaunas. Prieiga per internetą: https://www.ssinstitut.lt/wp-content/uploads/TPS_2025.pdf
- Wolchik, S. A., Wilcox, K. L., Tein, J. Y., Sandler, I. N. 2000. Maternal Acceptance and Consistency of Discipline as Buffers of Divorce Stressors on Children's Psychological Adjustment Problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), p. 87–102. <https://doi.org/10.1023/A:1005178203702>

Dokumentų šaltiniai (Lietuvos Respublikos teisės aktai, nutarimai, kiti dokumentai):

- Lietuvos Respublikos Civilinis kodeksas. Trečioji knyga. Šeimos teisė (Žin., 2000, Nr. 74–2262).



METODINIS KOMPLEKSINIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI CENTRAS

metodiniscentras@pvc.lt

www.metodiniscentras.lt

[f Metodinis centras](#)