

Skrybės. Su kokiais iššūkiais susiduria vaikas?



Paveikslukas iš : <https://www.nationthailand.com/lifestyle/30374251>

Skrybės nėra retas reiškinys dabartinėje visuomenėje. Kartais tai vienintelė išeitis, geriau išsiskirti, nei gyventi nuolat konfliktuojant. Tačiau skyrybos palieka skaudžių pasekmių. Jos suteikia kančią ne tik suaugusiems, bet ir vaikams. Apžvelgsiu su kokiais iššūkiais susiduria vaikas, kaip veikia jo psichika išgyvenant krizę, kokie jausmai kyla ir kokį elgesį dažnu atveju tenka stebėti.

Skyrybų metu vykstantys procesai - tai vaiko tapatumo paieškos, išgyvenamas netekties periodas ir neigimas, psichikos reiškinys, padedantis išgyventi skausmingus jausmus. Taip pat jausmai, su kuriais susiduria – kaltė, baimė, gėda, pyktis. Paminėsiu ir tėvų daromas klaidas, kurios gali apsunkinti vaiko išgyvenamą skyrybų periodą.

Tapatumas.

Tapatumas, tai vaiko savęs suvokimas, kai jis perima jam svarbių žmonių elgesį, prisiima moters ar vyro vaidmenį. Vaikas yra dviejų savo tėvų tęsinys. Jis tiki ir tikisi, kad yra pradėtas iš meilės. Tėvų pora ir jis yra visuma. Kai vaikas gimsta, tėvai stengiasi įžvelgti panašumų į save. Stengiasi rasti kas jiems artima, tapatu. Taip vaiką priima ne tik šeima, bet ir aplinkiniai. Girdime sakant, kad „akys panašios į mamos“, „nosis panaši į tėčio“, „ramus kaip tėtis“. Nuo pat gimimo vaikas įtraukiamas į šeimos ratą. Kai subyra šeima, jis netenka šio ryšio. Kai tėvai nebemyli vienas kito, nyksta visuma. Skyrybų metu vaikas ne tik netenka ankstesnio gyvenimo, bet ir tarsi praranda dalį savo tapatybės. Tuomet, kai vaikas turėtų patirti besąlygišką meilę, jis praranda vieningą, juo besizavinčią porą.

Netektis.

Tėvų skyrybų metu vaikas išgyvena ilgesio etapą. Jam gali kilti dviprasmiški jausmai. Net žinodamas, kad tėvai nebus kartu, jis gali tikėtis, kad jie susitaikys. Įprastai netekties metu žmogus išgyvena gedėjimo periodą. Skyrybų atveju yra kiek kitaip, vaikas prarado tėvų porą, bet jie abu yra gyvi. Atrodo, kad galima susiklosčiusią padėtį pakeisti. Tai suteikia vilties. Vaikui gali kilti fantazijos apie tėvų susitaikymą. Jis gali kurti tėvų sutaikymo planus. Nenorėti priimti naujų tėvų partnerių. Dalis vaikų tik suaugę susitaiko su tėvų skyrybomis ir nebesitiki, kad tėvų pora vėl bus kartu.

Neigimas.

Gali nutikti ir taip, kad vaikas išgyvendamas ilgesį ima neigti realybę. Jis ne tik svajoja, kad tėvai susitaikys, bet tvirtai tuo tiki. Jis gali žinoti, kad jo tėvai išsiskyrę, bet kartu gyventi tarsi iliuzijoje, kad jie susitaikys. Vaikas išnaudoja labai daug energijos, kad susidorotų su kylančiomis mintimis ir jausmais. Jis visas jėgas skiria iliuzijoms ir planų kūrimui, kaip sutaikyti tėvus. Skyrybų metu yra natūralu, kad vaikas liūdės ar verks, galbūt sakys, kad nori, jog tėtis ar mama sugrįžtų. Sunerimti reikėtų tada, jei tokia būseną trunka ilgiau nei metus. Pagrindinis ženklas, į kurį tėvai turėtų atkreipti dėmesį – vaiko žaidimas. Vaiko žaidimas turėtų būti kūrybingas ir kupinas fantazijų. Jei vaikas nuolat žaidžią tą patį – lėlyčių skyrybas ar iš kaladėlių stato namelius tėveliams, verta sunerimti ir pasikonsultuoti su specialistu. Svarbu padėti vaikui, kai jo realybė išsikeičia. Kyla grėsmė, kad vaiko iliuzija gali žlugti, kai vienas iš tėvų susituoks antrą kartą, gims įsėsėrė ar įbrolis. Tuomet vaikas patirs didelę kančią, nes jo tėvų skyrybų patirtis nebus išgyventa, jis nebus subrandinęs nieko naujo, kuo galėtų remtis, kas jam padėtų išgyventi.

Kaltė.

Dažnu atveju vaikas jaučiasi kaltas dėl tėvų skyrybų. Taip vyksta dėl to, kad vaikui lengviau manyti, kad jis kaltas dėl visų įvykių, nei jaustis bejėgiam. Besijausdamas kaltu vaikas tarsi turi galimybę ištaisyti situaciją. Jis buvo negeras, dėl to tėvai išsiskyrė ir jei bus geras – tėvai susitaikys. Kaltės jausmas vaikui sunkiai pakeliamas, ypač jei mato, kaip kenčia tėvai. Tai taip pat paskatina iliuziją, kad jis dar gali atkurti buvusius tėvų santykius. Šis kaltės mechanizmas yra nesąmoningas, dėl to sunkiai suardomas. Tarp sutuoktinių kylantys konfliktai, kuriuos mato vaikai, neretai vyksta dėl auklėjimo nesutarimų. Šie berniai gali vaikams sudaryti klaidingą įspūdį, kad tėvai pykstasi tik dėl jų.

Svarbu vaiką įtikinti, kad jis nėra kaltas dėl tėvų skyrybų. Apie tai galima kalbėtis ne tik skyrybų metu, bet ir ne kartą po jų. Vaikas turėtų žinoti, kad skyrybos yra suaugusių tarpusavio reikalas.

Baimė.

Po skyrybų vaikai gali dažniau jausti nerimą ir baimę. Tai natūralu, nes skyrybų metu jie praranda saugią aplinką, šeimą, kuri teikė saugumo jausmą. Galimai pasikeičia vaiko gyvenama vieta. Reikia priprasti prie naujo matymosi su vienu iš tėvų grafiko, pasikeitusių atostogų, savaitgalių. Gali keistis mokykla, tuomet prarandami draugai. Vaiku rūpintis lieka vienas iš tėvų, dėl to gali kilti finansinių sunkumų. Kartais tenka skubiai susirasti auklę ar žmogų, kuriam galėtume patikėti laikiną vaiko priežiūrą. Šie pokyčiai kelia vaikui nesaugumo jausmą, nerimą ir baimę.

Svarbu, kaip vaikui paaiškinama situacija. Galima sakyti: „Tam tikrų dalykų nebegalime daryti, bet nieko baisaus, apsieisime be jų, tik reikės truputį pataupyti ir viskas bus gerai“. Visai kitaip skamba: „Tavo tėvas (ar motina) kaltas (a), kad mes nieko nebeturime!“ Antruoju atveju vaikas verčiamas nekęsti vieno iš tėvų.

Reikėtų neperduoti vaikams nei savo panikos, nei pykčio, nei finansinių sunkumų. Nereikėtų sakyti „neturiu nei cento“, nes vaikas šį posakį supras tiesiogiai. Finansiniai sunkumai yra suaugusių rūpestis. Vaikas niekuo negalės padėti, todėl nevertėtų jo į tai painioti.

Gėda.

Kai kurie vaikai nori slėpti tėvų skyrybas. Pastebėta, kad gėdą dažniausiai išgyvena 5-13 m. vaikai. Šio amžiaus vaikams ima vis labiau rūpėti draugai. Galimai skyrybos tampa priežastimi, dėl ko nebesinori rodyti savo šeimos draugams. Skyrybos tarsi iškelia į viešumą privatų šeimos gyvenimą. Lyg galima nuspėti, kad šeimoje vyko konfliktai, kad ji nėra darni. Gėda yra skaudus jausmas. Jis įkalina labiau nei kaltė, nes apie gėdą sunkiau kalbėtis. Nenorėdami skaudinti tėvų, vaikai gali nenorėti kalbėtis apie šį jausmą.

Tėvams vertėtų žinoti, kad nebūtinai vaikas liks ar turi likti su savo gėda vienumoje. Galbūt jo aplinkoje yra žmogus, su kuriuo jis gali pasikalbėti ar pasikalba apie savo jausmus. Kai vaikas pasikalbės apie savo išgyvenamus jausmus, jie nebebus tokie skausmingi ir jis nebesijaus vienišas.

Pyktis.

Tėvams skiriantis ne visi vaikai parodo pyktį, nors šis jausmas gali būti labai stiprus. Pyktis gali būti naudingas. Jis gali rodyti susitaikymo su esama padėtimi pradžia. Pykstantis vaikas turėtų būti išklaudytas, o pyktis tinkamai nukreiptas. Ne visada suaugusiems lengva išverti šį pyktį. Pyktis gali kelti suaugusiems nerimą, tačiau tai yra sveika emocija, kurią reikėtų priimti. Pykdamas vaikas išsako savo bejėgišką padėtį, kurios jis negali nei pakeisti, nei kontroliuoti. Gali būti, kad vaiko pyktis pasireikš smurtiniu elgesiu. Tai reikėtų stabdyti.

Pyktį priimkite drąsiai, išklausykite vaiką. Galite įvardinti: „Matau, kad pyksti ant manęs dėl skyrybų“. Jei vaikas paklausia: „Kodėl nebenori gyventi su mamyte?“ galima atsakyti: „Nebemyliu tavo mamytės, dabar gyvenu su kita moterimi, bet aš puikiai suprantu, jog tau dėl to sunku ir man labai gaila.“ Gali būti, kad vaikas nenorės kalbėtis. Tėvai neturėtų tikėtis, kad vaikas pats galės paaiškinti savo pykčio priežastis. Nevertėtų jo tardyti, vaiko klausinėjimas neturėtų būti įkyrus. Reikėtų palikti jam asmeninę erdvę apmąstymams. Jei skyrybų metu daugiau nuolaidžiaujate nei įprastai, vis tiek svarbu išlaikyti ribas ir taisykles. Vaikas, kuriam niekas nedraudžiama greitai išsigąsta pamatęs, kad nėra nieko, kas galėtų sustabdyti stiprėjančią įsiūtį. Net jei atrodo, kad tai nėra tinkama akimirka rodyti savo autoritetą, prisiminkite, kad vaikui naudinga matyti savo tėvus tvirtus.

Suaugę yra tiesiogiai atsakingi už vaiko pyktį:

- kai vienas iš tėvų fiziškai smurtavo prieš kitą;
- kai vienas iš tėvų tinkamai nepristato vaikui savo naujo (s) gyvenimo draugo (ės) ir vaiką šis faktas užklumpa netikėtai;
- kai vaikui nepaaiškinamos skyrybų aplinkybės.

Tai kas nėra pyktis.

Gali būti, kad grįžęs iš kito gimdytojo namų vaikas būna irzlus, nepaklusnus, nemalonus. Gali kilti minčių, kad vaiko tėvas (mama) nepakankamai griežti, nesilaiko sutartų taisyklių. Arba atvirkščiai yra per griežti, dėl to vaikas grįžęs išsikrauna. Tai gali būti iš dalies tiesa, tačiau taip pat atskleidžia į kokią konflikcinę situaciją yra patekęs vaikas. Kadangi vaikas myli abu tėvus, kurie negali būti kartu, tai sukelia įtampą, kuri gali būti palaikyta pykčiu. Žinojimas gali apsaugoti nuo skubotų išvadų.

Tėvų įkaitas.

Natūralu, kad vaikas matys liūdinčius ir verkiančius tėvus. Šis sielvartas natūralus skyrybų metu. Jis gali kiek trikdyti vaiką, tačiau nėra pavojingas. Pavojus kyla tuomet, kai suaugusieji savo kančią perduoda vaikui. Kartais vienam iš tėvų atrodo, kad skyrybos jam ypatingai skausmingos. Jis tikisi, kad vaikas perims jo kančią ir taps jo slauge ar globėju. Tai galima vadinti „kančios terorizmu“ (psichoanalitiko S. Ferenczi posakis). Ši psichinė situacija vaikui pavojinga.

Suaugusiems svarbu gebėti tvarkytis su savo kančia. Idealu, jei pavyktų vaiką išlaisvinti nuo suaugusiųjų rūpesčių naštos. Galima pasikalbėti ir pasakyti: „Liūdžiu, nes šis išsiskyrimas mane skaudina. Man prireiks laiko, bet nesijaudink, aš atsigausiu ir pertvarkysiu savo gyvenimą. Tu man negali padėti, tai mano, suaugusio žmogaus, reikalas. O tu turi savo vaikišką gyvenimą, savo mokyklos draugus. Mano problemos neturėtų tavęs trikdyti.“ Taip kalbant nei antrasis tėvas vadinamas skriaudėju, nei vaikas gelbėtoju.

Prisiminkite, kad vaikai neturėtų klausytis apie suaugusių negalavimus. Galima kalbėtis apie kylančius jausmus, bet neužkraukite savo rūpesčių ir kančios vaikui. Suaugusiems gali padėti kiti suaugę žmonės – giminės, draugai, psichinės sveikatos profesionalai ar psichologinės pagalbos linijos savanoriai.

Pokalbis su vaiku.

Skyrybų metu ir po jų būtina kalbėtis su vaiku!

Ne, jis nėra per mažas.

Ne, nepaaiškinsim jam visko vėliau.

Nesvarbu kokio amžiaus vaikas visada galima rasti tinkamus žodžius ir paaiškinti jam suprantamomis sąvokomis.

Ar paaiškinus kodėl vyksta skyrybos vaikui palengvės? Deja ne. Vaiko skausmas nesumažėja. Tačiau paaiškinti būtina. Vaikui svarbu žinoti, kaip keisis jo gyvenimas. Ar teks keisti gyvenamą vietą, darželį ar mokyklą? Kada ir kiek laiko galės matytis su tėčiu ar mama ir pan. Pokalbis sumažina vaiko nerimą, baimes, bejėgystės jausmą, parodo vaikui, kad jis yra gerbiamas ir vertinamas žmogus.

Ar reikia vaikui paaiškinti skyrybų priežastis? Paaiškinkite jam suprantamais žodžiais. Sakykite tiesą, nemeluokite. Vaikas pajus, jei meluojate ir ims jumis nepasitikėti. Svarbu nepalikti vietos dviprasmybėms ir fantazijoms. Galite sakyti: „Skiriamės, nes vienas kito nebemylime, nes mums nebeišeina gyventi be barnių, nes myliu kitą.“ Argumentas: „Išeinu, nes taip bus geriau“, vaikui nesuprantamas ir nepriimtinas.

Kiekviena šeima yra ypatinga ir kiekvienas vaikas turi savitus gebėjimus, padedančius išgyventi sunkumus ir prisitaikyti prie naujų aplinkybių. Tėvai geriausiai žino, ko reikia jų vaikui. Gerai, jei išitraukus į tarpusavio konfliktus jis nepamirštamasis ir pavyksta laiku pastebėti kylančius sunkumus ir iššūkius, su kuriais vaikas susiduria. Vaikui padėti išgyventi skyrybas gali ir artimieji – dėdės, tetos, draugai, žmonės, kuriais vaikas pasitiki. Tačiau jei fiziologiniai ar psichologiniai sunkumai tęsiasi ilgą laiką svarbu ieškoti profesionalo pagalbos.

Parengta pagal Berger M., Gravillon I. Mano tėvai skiriasi. Aš jaučiuosi sutrikęs. – Baltų lankų leidyba, 2010.