

# PATARIMAI BESISKIRIANTIEMS TĖVAMS

Ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikas dar neįstengia suvokti, kodėl išsiskyrė jo tėvai. Bet jis labai baiminasi, kad po jų skyrybų jau nebebus taip, kaip buvo, ir kad nuo šiol jis nebesijaus toks saugus. Kaip jam gyventi, prie ko prisiglausti, jeigu abu gimdytojai dabar rūpinasi tik savimi? Nerimaujantis vaikas jaučiasi labai vienišas, jį kamuoja nesibaigiantis stresas. Besiskiriančių tėvų vaiko neįmanoma apsaugoti nuo neigiamų emocijų, bet galima tas emocijas sušvelninti. Kaip turi elgtis tėvai, kad vaikui jų skyrybos nevirstų tragedija?

- apie skyrybas vaikui praneškite prieš, o ne po jų. Mažam žmogui reikia laiko priimti ir suvokti informaciją;
- būtina vaikui suprantama kalba paaiškinti skyrybų priežastis ir užtikrinti, kad jis dėl to tikrai nekaltas, kad tėvai skiriasi ne todėl, jog jis būdavo nepaklusnus ar "blogas";
- suteikite vaikui galimybę pakalbėti su kiekvienu tėvu;
- kantriai atsakinėkite į vaiko klausimus, net jei jie kartojasi. Mažiukas gaudamas tą patį atsakymą jausis kur kas saugesnis;
- būkite sąžiningi su vaikais. Nemeluokite, kad išsiskiriate trumpam. Paprastai vaikai tiki, kad kada nors tėvai dar susitaikys;
- svarbu, kad vaikui nebūtų skatinamos bereikalingos viltys apie tai, kad tėvai susitaikys ir vėl gyvens kartu.
- neapkalbinėkite buvusio sutuoktinio vaikui girdint. Vaikai labai jautriai ir skausmingai į tai reaguoja;
- pasistenkite kuo mažiau keisti kasdienį vaiko režimą;
- nesakykite vaikui, kad po skyrybų bus visiems lengviau, nes iš tikrųjų kurį laiką bus sunkiau;
- svarbu pripažinti vaiko teisę jausti kitokius jausmus išėjusiam tėvui, negu juos jaučia jį prižiūrintis po skyrybų;
- būtina padėti vaikui susivokti sunkiuose ir prieštaringuose jausmuose, leisti saugiai, be baimės būti nubaustam išreiškiant savo pyktį, neviltį, skausmą;

- vaikui bus lengviau, jeigu jis žinos, kad gali susitikinėti su abiem tėvais ir dėl to nesijausti kaltu;
- vaikui būtina žinoti, kad tėvai tarpusavyje skiriasi, bet visada abu liks jo tėvais - rūpinsis, bendraus su juo;
- nenaudokite vaiko kaip tarpininko ar ginklo

**Jūsų vaikui psichologinės pagalbos reikia, jeigu:**

- vaikas po skyrybų ilgam labai pasikeičia (tampa pasyvus, užsidaręs, niekuo nebesidomi arba tampa piktesnis, agresyvesnis);
- nesugeba išsakyti savo jausmų ir šie pasireiškia psichosomatiniais simptomais (dažnai galvos ar pilvo skausmais, naktiniu šlapinimusi, ir kt.);
- atsiranda rimtų problemų mokykloje (vaikas nesusikaupia, sunkiau įsisavina žinias, krinta pažangumas);
- vaikas pradeda elgtis netinkamai (įsitraukia į nusikalstamą paauglių grupę, pradeda vartoti alkoholį ar narkotikus, bėga iš namų).

Rekomendaciją parengė: tarnybos psichologė Vida Krasauskienė