

# TURINYS

|   |     |
|---|-----|
| Ižanginis žodis . . . . .   | 9   |
| 1. Vaikų reakcijos į tėvų skyrybas . . . . .  | 13  |
| 2. Vaiko poreikiai skyrybų situacijoje . . . . .  | 21  |
| 3. Tėvų psichologinės užduotys . . . . .  | 37  |
| 4. Kai pablogėja ar nutrūksta vaiko ir vieno iš tėvų ryšys . .                                  | 57  |
| 5. Tėvystės planas ir bendratėvystė paremtas<br>šėimos modelis . . . . .                        | 77  |
| 6. Skyrybų kova teisme ir kūrybiški susitarimų<br>pasiekimo būdai: derybos, mediacija . . . . . | 95  |
| Skyrybos teisme . . . . .   | 96  |
| Derybos: susitarkime patys . . . . .  | 101 |
| Šėimos mediacija – tėvams ir vaikams<br>draugiškas ginčų sprendimo būdas . . . . .              | 106 |
| Pabaigos žodis . . . . .  | 129 |
| Literatūra . . . . .  | 132 |





Esu psichologė, šeimos ir teismo mediatorė, todėl veikla dirbant su skyrybas išgyvenančiomis poromis ir į skyrybų sukūrį patekusiais vaikais paskatino mane parašyti knygą. Tėvams nelengva suprasti, ką patiria jų vaikai, ir jie nežino, kaip tinkamai elgtis, kad vaikai kuo mažiau kentėtų.

Tėvams, turintiems nepilnamečių vaikų, skyrybos, manau, yra sudėtingas gyvenimo egzaminas. Jis išlaikomas tik tada, kai išsaugomi pagarbūs buvusių sutuoktinių santykiai ir artimi tėvų ir vaikų santykiai (kai tėvų ir vaikų santykiai iki skyrybų buvo geri). Prastai išlaikytas šis gyvenimo egzaminas gali neigiamai paveikti tolesnį vaiko gyvenimą, pavyzdžiui, sutrikdyti arba net visiškai nutraukti jo ir vieno iš tėvų ryšius, nors iki skyrybų jie buvo geri. Tėvams, kad tinkamai išlaikytų šį egzaminą,

reikia daug įvairios paramos ir tam tikrų žinių. Jų mūsų visuomenė dar labai stokoja.

Pirmiausia paaiškinsiu, kas yra mediacija ir mediatorius. Mediacija – ginčų sprendimo būdas, tarpininkaujant kompetentingam specialistui – mediatoriui. Jis padeda konfliktuojančioms šalims išklaudyti ir geriau suprasti vienai kitą, diskutuoti tarpusavyje, ieškoti joms tinkamiausių susitarimų. Dažniausiai mediatorius dirba su abiem šalimis kartu, bet tam tikrais atvejais gali kalbėtis su kiekviena iš jų atskirai. (Mediaciją plačiau aptarsime 6 skyriuje.)

Kaip Tarpvalstybinių šeimos mediatorių tinklo narė dažnai keliu kvalifikaciją užsienyje. Taigi noriu pasidalyti įgytomis žiniomis ir savo išvalgomis. Dirbu šeimos ir teismo mediatore su skyrybas išgyvenančiomis poromis, bendrauju su jų vaikais, taip pat kaip mokslininkė vadovauju tyrimams, atliekamiems su konfliktiškas tėvų skyrybas patyrusiais jau suaugusiais vaikais, domiuosi kitų mokslininkų atliktais tyrimais, susijusiais su skyrybomis.

Ši knyga bus naudinga skyrybas išgyvenantiems tėvams, seneliams, kurių anūkai patiria tėvų skyrybas, giminaičiams, draugams, artimai bendraujantiems su nusprendusia skirtis šeima, taip pat jau išsiskyrusiems tėvams, nesutariantiems dėl bendravimo su vaikais tvarkos. Knyga pravers ir įvairių sričių specialistams: socialiniams darbuotojams, advokatams ir visiems tiems, kurie savo darbe nuolat susiduria su šeimomis, patiriančiomis skyrybas arba atsiskyrimą ir nesutariančiomis dėl vaikų.

Skirdamiesi tėvai gana dažnai daro klaidų, nes nežino, kaip vienoks ar kitoks jų elgesys gali paveikti

vaiką, tad vertėtų žinoti, kokios gali būti vaiko reakcijos į skyrybas, kokie tada yra vaiko poreikiai, į kuriuos tėvai turėtų atsižvelgti, kaip vaikas gali išgyventi lojalumo konfliktą, kas yra tėvų atstūmimas ir kokios jo priežastys, kaip sudaryti tinkamą tėvystės planą ir taikiai išspręsti ginčus, susijusius su santuokos nutraukimu. Šios žinios gali padėti tėvams išvengti skaudžių klaidų. Svarbu, kad mūsų visuomenėje kuo daugiau vaikų augtų mylimi ir laimingi net ir po tėvų skyrybų. Tai yra įmanoma.

Knygoje pateikiu pavyzdžių iš savo, kaip mediatorės, patirties, bet laikydamasi konfidencialumo kai kurias detales ir situacijas pakeičiau.







# 1. VAIKŲ REAKCIJOS Į TĖVŲ SKYRYBAS

Tėvų skyrybos vaikus dažniausiai tiesiog ištrinka, jie jų neplanuoja, joms nesiruošia. Svarbu žinoti, kad kuo geresni vaiko santykiai su mama ir su tėvu, tuo didesnę šoką jam sukels žinia, kad vienas iš tėvų gyvens atskirai. Vaikų temperamentas, atsparumas, raida, patirtis ir kt. labai skiriasi, tad vieni į tėvų skyrybas reaguoja stipriau, kiti ramiau. Skirtingo amžiaus vaikų reakcija į tėvų skyrybas irgi gali skirtis.

### ***Galimos vaikų reakcijos į tėvų skyrybas***

- Kuo vaikai mažesni, tuo labiau jie sutrinka, išgyvena nerimą, baimę, ypač jei tėvai jiems negali tinkamai paaiškinti šeimoje vykstančių pokyčių. Maži vaikai nėra pajėgūs suprasti skyrybų priežasčių ir savo vaidmens tėvams skiriantis. Vaikui gali atrodyti, kad jį paliko, nu-

stojo mylėti, todėl jam labai svarbu abiejų tėvų užtikrinimas, kad jis ir toliau bus mylimas.

- Mažas vaikas dažnai išgyvena kaltės jausmą – kaltina save, kad mama ar tėvas išėjo: „<...> buvo metas, kai tikrai maniau, kad gal mes su broliu ką nors blogo padarėm. Kad buvom kažkokie ne tokie [kad tėvas išėjo]“ (tėvai išsiskyrė, kai jai buvo 3 metai).

- Kartais vaiko jaučiamas nesaugumas ir nerimas virsta elgesiu, būdingu gerokai jaunesniam vaikui. Jis pamiršta tai, ką jau mokėjo, tarkim, pradeda vėl šlapintis į lovą, tampa nesavarankiškas: atsisako pats valgyti ir t. t. Pavyzdžiui, kai tėvas išsikraustė gyventi atskirai, septynmetis pradėjo prieš miegą čiulpti pirštą (nykštį), aštuonmetis ėmė prašyti miegoti su mama, nors jau kuo puikiausiai miegodavo vienas.

- Vaikui sustiprėja tamsos baimė, baimė pasilikti vienam namie ar baimė prarasti tą tėvą, su kuriuo praleidžia daugiau laiko.

- Vaikas gali pradėti fantazuoti, kad tėvai susitaikys ir viskas bus kaip anksčiau. „Noriu, kad tėvai susitaikytų, kad vėl gyventų kartu“ (10 metų berniukas).

- Vaikas gali imti ilgėtis to tėvo, su kuriuo mažiau praleidžia laiko ar su kuriuo iš viso nesusitinka, arba gedėti, kaip mirus vienam iš tėvų. Šio proceso stadijos: 1) neigimas („Kai jis po skyrybų išėjo galutinai, laukiau, kad grįš“); 2) liūdesys („Verčiau [tėvui išėjus]“); 3) pyktis, kaltė („Ant tėčio pykdavau. Turbūt, kad išėjo. Ir pirmus metus galbūt kaltinau dėl to save“).

- Padidėjęs vaiko agresyvumas dažnai yra kaip netekties išraiška, kai vaikas nebegali būti kartu su abiem tėvais ar vieną iš tėvų mato ir su juo bendrauja rečiau, negu



norėtų, arba apskritai praranda tokią galimybę. Jeigu tas tėvas, kurį vaikas mato dažniau, yra labai užsiėmęs ir skiria jam mažiau dėmesio, netekties ir atmetimo jausmai dar labiau sustiprėja. Atsiranda agresyvus elgesys su broliais, seserimis, tėvais, mokykloje su mokytojais, draugais ir kt. Vaikas nuoskaudą gali išlieti šiurkščiai kalbėdamasis su suaugusiais, skriausdamas bendraamžius, brolius, seseris: „<...> mano elgesys pasikeitė, tapau agresyvesnis. Agresyviai elgdavausi kitur [mokykloje] <...> Paskui ėmiau ir smurtauti. Ir aš reaguodavau labai jautriai į viską, ką man kas pasakydavo. Ir fizinę jėgą bandydavau nukreipti į tą, kuris man ką nors pasakydavo“ (tėvai išsiskyrė, kai jam buvo 12 metų).

- Priešindamasis tėvų skyryboms paauglys gali pradėti laužyti taisykles: imti vartoti alkoholinius gėrimus, narkotikus, bėgti iš namų ir kt. Tokiais atvejais reikėtų kreiptis į specialistą, nes toks paauglio elgesys tėvams dažniausiai sukelia stiprias neigiamas reakcijas ir jiems per sunku suprasti paauglio skausmą, padėti jam su tuo susidoroti.

- Vaikas savo pyktį dažniausiai nukreipia į tą tėvą, kurį laiko kaltu dėl skyrybų: „<...> pykau ant motinos, kaltinau ją [dėl skyrybų]. <...> aš ją kaltinau dar ilgą laiką. O jeigu dar pagalvojus, tai dar ir dabar ją kaltinu, kažkiek. Kad ji buvo skyrybų iniciatorė“ (tėvai išsiskyrė, kai jam buvo 12 metų).

- Jeigu tėvai sunkiai tvarkosi su skyrybų situacija, vaikas pradeda nerimauti, kad jie negalės juo pasirūpinti. Vaikui labai svarbi abiejų tėvų parama. Bet ji, vykstant skyryboms, dažniausiai sumažėja ir vaikas pradeda bijoti, kad visai ją praras.



• Maždaug nuo paauglystės (nuo 11 metų) vaikai pradeda geriau suprasti skyrybų priežastis, jie gali tapti labai kritiški, piktintis tėvų elgesiu skyrybų situacijoje: „Bet su tėvais santykiei šalo, aš tiesiog atitolau, ant jų pykau. Ir nenorėjau turėti su jais artimo ryšio. Man buvo sunku su jais šnekėtis“ (tėvai išsiskyrė, kai jai buvo 14 metų).

• Dėl tėvų skyrybų vaikui gali dažnai skaudėti galvą, pilvą, sutrikti miegas, atsirasti kitų negalavimų. Mažesni, jautresni vaikai, ypač kai yra įtraukiami į konfliktiškus tėvų tarpusavio santykius, patiria nuolatinį didelį stresą ir gali susirgti. Išgyvenantys itin konfliktiškas skyrybų situacijas vaikai suserga netgi sunkiomis infekcinėmis ligomis. Liga yra tarsi vaiko pagalbos šauksmas, nes stiprias neigiamas emocijas patiriantys tėvai dažnai yra nepajėgūs suprasti ir tenkinti vaiko emocinių poreikių.

• Kai tėvų santykiei skyrybų situacijoje tokie konfliktiški, kad jie nesugeba tarpusavyje bendrauti, vaikas gali pradėti sakyti tėvams tai, ką jie nori išgirsti. Norėdamas patenkinti savo poreikius jis ima įtikinamai jiems meluoti. Pavyzdžiui, vaikui dėl regėjimo bėdų negalima žaisti kompiuterinių žaidimų ilgiau negu 1 valandą per dieną, todėl mama griežtai kontroliuoja, kiek laiko jis juos žaidžia, o tėvas, kai vaikas būna pas jį, leidžia jam žaisti kompiuteriu 4–5 val. Kai mama vaiko paklausia: „Ar žaidei pas tėvą kompiuterinius žaidimus?“, vaikas atsako: „Ne, nežaidžiau, žaidžiau su tėvu šachmatais.“ Taigi vaikas sako tai, ką mama nori girdėti, ir taip išvengia barnio, juk tėvai nebendrauja ir negali patikrinti, tiesa tai ar melas.

• Vaikas vertina tėvus: vieną pripažįsta kaip gerą, o kitą – kaip blogą. Tą blogą jis atmeta (plačiau apie tai 4 skyriuje).

- Vaikas sukuria sąjungą su vienu iš tėvų, nebūtinai su tuo, su kuriuo jaučiasi artimesnis (plačiau apie tai 4 skyriuje).

- Jeigu vieni šeimos vaikai palaiko vieną tėvą, o kiti – kitą, gali pablogėti brolių, seserų santykiai.

- Sumažėja savigarba: „Gal net toks jausmas buvo, kad aš nepilnavertis gal, visi turi abu [tėvą ir motiną] ir gyvena kartu, o aš – ne. Man reikia nueiti pas vieną, vėliau pas kitą. Tas gal toks nevisavertiškumo jausmas, kad aš ne toks kaip visi“ (tėvai išsiskyrė, kai jam buvo 12 metų). Vaikai nelinkę kalbėti ir dalytis su bendraamžiais, draugais apie savo tėvų skyrybas, nebent tie bendraamžiai irgi yra išgyvenę tėvų skyrybas.

- Vaikui sunkiau susikonzentruoti mokykloje, pablogėja jo mokymosi rezultatai. Tyrimai rodo, kad tėvų domėjimasis vaiko mokslais, įsitraukimas lemia geresnius mokymosi rezultatus, geresnę elgesį mokykloje, pozityvų požiūrį į mokyklą, tad skyrybų situacijoje, taip pat ir po skyrybų tėvai neturi nustoti domėtis, kaip vaikui sekasi mokykloje.

- Vyresni vaikai ima jausti padidėjusią atsakomybę už jaunesnius brolius, seseris: „<...> buvo noras pasirūpinti, padėti kažkiek, kad niekas jos [sesers] neskriaustų. Tai tas noras padidėjo po skyrybų“ (tėvai išsiskyrė, kai jam buvo 12 metų). Vyriausi vaikai šeimoje dažnai pradeda elgtis kaip suaugę žmonės: teikia emocinę paramą tam tėvui, su kuriuo gyvena, paguodžia ir padrašina jaunesnius brolius ir seseris, tarpininkauja tėvams sprendžiant tarpusavio konfliktus arba teikia kitokią paramą: perka maistą, gamina valgyti, tvarko namus, rūpinasi, kad jaunesni broliai ir seserys būtų pavalgę, ir kt. (plačiau apie tai 2 skyriuje).

- Kartais vaikai, ypač paaugliai, labai jaudinasi dėl tėvų, stengiasi suprasti, ką jie išgyvena, prisiima suaugusiojo atsakomybes, pavyzdžiui, dukra pradeda rūpintis, kad mama pavalgytų, ir t. t. (plačiau apie tai 2 skyriuje).

- Kartais vyresni vaikai (paaugliai) jaučia tėvų spaudimą pasirinkti, su katriuo norėtų gyventi ir kaip dažnai norėtų matytis su atskirai gyvenančiu tėvu ar motina.

- Paaugliai neretai išgyvena vidinį konfliktą, su kuo susitikti – su gyvenančiu atskirai tėvu (motina) ar su draugais.

- Vaikas jaučia nerimą dėl pinigų, nes po skyrybų finansinė padėtis kartais pablogėja, todėl jam pinigų duodama mažiau. Taip pat vaikas gali pradėti reikalauti iš tėvų daugiau materialių dalykų kaip atlygio dėl skyrybų.

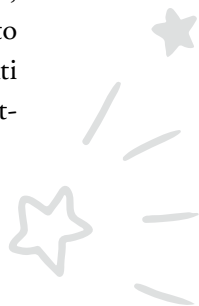
- Vyresni vaikai kartais labai susirūpina, kai tėvai ima kurti santykius su naujais partneriais, ima jaustis nepatogiai, taip pat ima pavydėti partneriui savo tėvo ar motinos (plačiau apie tai 2 skyriuje).

- Vaikai gali pradėti nepasitikėti žmonėmis ir bijoti kurti ilgalaikius santykius. Tyrimai rodo, kad kai kurie tėvų skyrybas patyrę asmenys jaučiasi nemokantys kurti ilgalaikių romantiškų santykių, ypač tada, jei bendravimas su priešingos lyties tėvu (motina) po skyrybų buvo visiškai nutrūkęs, tačiau kai kurie pasimoko iš savo tėvų klaidų ir savo santuokoje renkasi ne tėvų ydingus, o palankesnius bendravimo modelius.

- Suaugę vaikai irgi reaguoja į tėvų skyrybas, ir jų reakcija taip pat gali būti stipri. Suaugę vaikai dažnai studijuoja ir bent iš dalies finansiškai dar priklauso nuo tėvų. Taip pat jie labai emociškai įsitraukia į tėvų problemas. Kartais ir tėvai emociškai priklauso nuo vyresnių ir suau-

gusių vaikų, ypač tada, kai jie padeda jiems. Rūpintis emociškai priklausomu tėvu (motina) yra didelė našta vaikui, ir išsivaduoti nuo tos naštos jautresniam vaikui kartais labai sudėtinga. JAV tyrimų duomenimis, pusė dalyvių (suaugusių vaikų), kurie tėvų skyrybas patyrė būdami suaugę (18–34 metų), teigė, kad skyrybos jiems sukėlė didelių sunkumų. Tie, kurie bent iš dalies finansiškai priklausė nuo tėvų, patyrė finansinių problemų, santykiai su abiem tėvais tapo labiau įtempti, jie jautėsi įtraukti į tėvų tarpusavio santykius, jiems buvo sudėtinga priprasti per šventes, atostogas būti ne su abiem tėvais kartu, o su kiekvienu atskirai. Kai kuriems suaugusiems vaikams prireikė profesionalios pagalbos, kad atsikratytų neigiamų emocijų, buvo ir tokių, kurie įniko į narkotikus ir bandė netgi žudytis.

Taigi net ir suaugusiems vaikams tėvų skyrybos kartais būna nemenkas išbandymas ir prireikia profesionalios pagalbos. Ne mažiau supratimo ir paramos skyrybų situacijoje reikia ir jaunesniems vaikams. Tėvai patys tuo metu patiria daug išgyvenimų, todėl anaip tol ne visada pajėgūs suprasti, kaip jaučiasi vaikai. Profesionalus specialistas sukuria saugią erdvę vaikui mokytis atpažinti ir tinkamai reikšti jausmus, susijusius su pokyčiais šeimoje, taip pat padeda vaikams suprasti, kad jie nėra atsakingi už tai, kas vyksta tarp jų tėvų, be to, specialisto palaikymas vaikams padeda pripažinti ir išreikšti netekties ir liūdesio jausmus, susijusius su tėvų skyrybomis. Veiksminga tiek individuali psichologinė pagalba, tiek paramos grupės, skirtos išgyvenusiems tėvų skyrybas vaikams. Vis dėlto specialistai pripažįsta, kad svarbiausia yra paramą suteikti skyrybas išgyvenantiems tėvams, nes tada jie geriau atpažįsta vaikų poreikius ir geba juos tenkinti.







## 2. VAIKO POREIKIAI SKYRYBŲ SITUACIJOJE

Skyrybų situacijoje tėvai gana dažnai yra įsijautrinę, patiria emocinius svyravimus, išgyvena nusivylimą, pyktį, kaltę, gėdą ir t. t., todėl jiems nėra lengva suprasti vaiko poreikius ir atskirti juos nuo savųjų. Kai kurie tai sugeba, bet daugeliui sunku. Šiame skyriuje ir aptarsime emocinius vaiko poreikius, tam tikrus jautrius dalykus, kurie per tėvų skyrybas ypač paaštrėja, todėl reikėtų į juos atkreipti dėmesį ne tik tėvams, bet ir kitiems vaiko artimiesiems. Kai šie poreikiai žinomi ir į juos atsižvelgiama, vaikai jaučiasi emociškai saugesni ir ramesni.

21

Kad tėvo ar motinos persikėlimas gyventi kitur būtų kuo ramesnis, svarbu kalbėti su vaiku atsižvelgiant į jo amžių, paaiškinti jam, kas vyksta tarp jūsų ir jūsų sutuoktinio / partnerio.

Pagal galimybes reikėtų pasakyti vaikui, kokių bus pokyčių, ar keisis gyvenamoji vieta, mokykla (darželis) ir kt. Vaikai reaguoja labai skausmingai, jeigu vienas iš tėvų staiga palieka namus nieko nepaaiškinęs, pavyzdžiui, paauglė jautėsi labai įskaudinta, kai būdama vasaros stovykloje sužinojo, kad mama išsikraustė gyventi atskirai. Ji iš anksto neperspėjo dukros apie savo ketinimus. Taigi reikėtų pasikalbėti su vaiku apie tai dar prieš persikeliant. Geriausia tai pateikti kaip abiejų tėvų sprendimą: „Mudu su tėčiu (motina) nutarėme, kad mums bus geriau gyventi atskirai.“ Arba kaip vieno iš tėvų ketinimą: „Kad ir kaip stengiausi, matau, kad mums su tėvu (motina) bus geriau gyventi atskirai.“ Jokiu būdu nevalia sakyti: „Mudu su tėvu (motina) nemylime vienas kito / Mūsų su tėvu (motina) jausmai vienas kitam atšalo“, nes vaikas gali imti dar labiau nuogaštauti, kad irgi praras tėvų meilę. Taip pat nepatartina pasakoti vaikui, kaip tėvas (motina) įskaudino vienas kitą.

Vaikas turi tvirtai žinoti, kad abu tėvai ir toliau jį rūpinsis ir jį mylės, ir tai nepriklausys nuo to, kaip klostysis jų tarpusavio santykiai.

Vaikas neturėtų kentėti dėl sudėtingų tėvų tarpusavio santykių. Pavyzdžiui, tėvas labai pyksta ant sutuoktinės už tai, kad ji inicijavo skyrybas, jis išsikrausto ir visiškai neskiria vaikui dėmesio, nors gyvendamas kartu daug su juo užsiimdavo. Vaikas pasiilgsta tėvo, prašo susitikti, o šis atsisako, nes labai pyksta ant sutuoktinės, nori ją nubausti, kad dabar viena rūpintųsi vaiku. Dėl tėvų tokių santykių kenčia vaikai. Vaikams yra geriausia,



kai abu tėvai suvokia, kad nutrūkus jų, kaip sutuoktinių, santykiams, jų, kaip tėvų, santykiai ir bendravimas turi išlikti geri, nes to reikia vaikui.

Po skyrybų išlaikyti teigiamus santykius dažnai yra gana sunku, nes nesinori buvusio sutuoktinio nei matyti, nei girdėti. Vis dėlto kuo mažesnis vaikas, tuo svarbesnis jam yra tėvų bendravimas, nes tai suteikia saugumo: „Viskas gerai. Tėvai manimi pasirūpins.“ Viena motina yra sakiusi: „Man nemalonu, kai buvęs sutuoktinis (po skyrybų) kiekvieną dieną skambina ir klausia apie mūsų dukrą, nori su ja pakalbėti, bet aš suprantu, kad viskas taip ir bus, juk to reikia mudvių dukrai, taigi aš su tuo susitaikiau.“ Šiai motinai bendravimas su buvusiu sutuoktiniu sukelia neigiamas emocijas, ji nenori bendrauti su juo, nenori jo matyti, bet sugeba atskirti savo ir dukros poreikius, supranta, kad dukrai tėvas svarbus, o šis nori rūpintis dukra ir skirti jai dėmesio. Motinai yra svarbesni dukros poreikiai, tad ji sudaro galimybę juos tenkinti. Toks požiūris yra labai palankus ir padeda apsaugoti vaiką nuo neigiamų skyrybų pasekmių.

Vaikui reikia turėti ryšį ir su mama, ir su tėvu, nepriklausomai nuo to, ar tėvai gyvena kartu, ar atskirai.

Labai svarbu užtikrinti vaiko ir skyrium gyvenančio tėvo (motinos) reguliarią bendravimą, ryšį, nakvojimą, išskyrus tuos atvejus, kai vaikui tai žalinga arba greisia distresas (neigiamas stresas). Taip pat neturi nutrūkti vaiko ryšys su kitais jam svarbiais žmonėmis: seneliais, dėdėmis, tetomis, pusseserėmis, pusbroliais ir kt., nes tai

suteikia vaikui saugumo ir padeda geriau prisitaikyti prie pokyčių, susijusių su skyrybomis.

Vaikas turi aiškiai suprasti, kad jis nėra atsakingas už savo tėvų skyrybas.

Vaikui svarbu iš tėvų išgirsti (ir ne vieną kartą), kad ne jis kaltas dėl jų skyrybų, ir kuo mažesnis vaikas, tuo jam svarbiau tai žinoti, nes vaikai linkę kaltinti save: „Tėtis išėjo, nes aš jo neklausiau, nesitvarkiau žaislų“ ir t. t. Vieno tėvo išėjimą gyventi atskirai vaikai, ypač 3–5 metų, gali palaikyti bausme už netinkamą savo elgesį, nes būdami tokio amžiaus jie dar nėra pajėgūs suprasti skyrybų priežasčių, todėl nevalia palikti vaiko nežinioje.

**Jeigu yra galimybė, vaikui geriau likti įprastinėje aplinkoje, nes gyvenamosios vietos, darželio (mokyklos) pakeitimas didina stresą, o vieno iš tėvų gyvenimas skyrium jau ir taip vaikui kelia nemenką įtampą.** Vaikai yra skirtingi: vieni atsparūs, tvirto būdo ir gana lengvai prisitaikantys prie pokyčių, kiti greičiau susijaudina, yra jautresni, jiems reikia daug daugiau laiko prisitaikyti, pailsėti, atgauti pusiausvyrą. Tokie vaikai išgyvena didesnę stresą, susijusį su skyrybų pokyčiais, ir gali netgi susirgti. Yra ir labai atsparių vaikų, kurie po skyrybų, net išvežti į užsienį, gana gerai prisitaiko prie visiškai naujos aplinkos, išmoksta užsienio kalbą, susiranda naujų draugų. Vis dėlto kai kuriems vaikams naujoje vietoje prisitaikyti yra gana sunku, jie pradeda sirgti, užsisklendžia, jiems sunku rasti draugų ir kt. Kai tėvams skiriantis pasikeičia vaiko gyvenamoji vieta, darželis (mokykla), jam reikia gerokai daugiau tėvų ir kitų jam

svarbių artimųjų paramos, palaikymo ir nuraminimo, o galbūt netgi specialisto pagalbos.

Vaikui yra labai svarbu iš tėvo gauti emocinį leidimą mylėti motiną, o iš motinos – mylėti tėvą.

Pavyzdžiui, vaikas grįžta namo po savaitgalio su tėčiu, puola dalytis išpučiais su mama, ir jos veidas persimaino, ji susinervina, nusimena. Tada vaikas pradeda bijoti mylėti abu tėvus, jaučia spaudimą pasirinkti vieną iš tėvų, pradeda slėpti tikruosius savo jausmus, išgyvena vadinamąjį *lojalumo konfliktą*. Beje, emocinį leidimą mylėti tėvo (motinos) giminę turi duoti ne tik tėvai, bet ir abiejų tėvų seneliai ir giminaičiai, jeigu jie aktyviai dalyvauja vaiko gyvenime. Vienos jau pilnametės pasakojimas atskleidžia, kaip ji vaikystėje išgyveno lojalumo konfliktą, buvo priversta slėpti daiktus, dovanas, kurių gaudavo iš močiutės (tėvo mamos): „<...> aš jausdavau gėdą parsinešusi ką nors iš močiutės, iš tėčio šeimos namų. Visą savo vaikystę aš slėpdavau, nežinau kodėl, jos man duotus daiktus nuo savo mamos, jos šeimos. Gal keletą kartų ir esu parsinešusi tai, ką man davė, bet jie visą laiką priešišškai į tai sureaguodavo, kad čia kažkas negero. <...> Kartais pakomentuodavo tuos daiktus, bet tik retai kada gerais žodžiais.“ Šis pavyzdys rodo, kad suaugę žmonės nesupranta vaiko poreikių ir neleidžia jam būti savimi. Vaikui svarbu gauti tiek tėvo, tiek motinos giminės paramą, palaikymą, vaikui tai yra kaip psichologinis maistas, ir kuo daugiau jis tokios paramos gauna, tuo geriau jaučiasi, tuo geresnė jo raida. Tad nesvarbu, koks yra suaugusiųjų požiūris į tėvo ar motinos giminę,

ši vaiko poreikį reikėtų gerbti ir apsaugoti, nes ryšiai su giminėmis kaip maitinančios šaknys suteikia vaikui stabilumo. Kuo stipresni ryšiai su abiejų tėvų gimine, tuo daugiau atsiveria vaikui galimybių augti.

Vaikui yra svarbu leisti mylėti abu tėvus, bendrauti su jais abiem ir jų giminėmis be baimės prarasti kurį nors jų, tada jis jausis saugus ir pasitikės jais.

Vaikui reikia, kad tėvai gebėtų priimti apgalvotus sprendimus per daug neįtraukdami jo, nes už savo sprendimus yra atsakingi patys tėvai.

Prieš priimant su skyrybomis susijusius sprendimus, reikėtų pasikalbėti ir su vaiku, išklausti jo nuomonę, tačiau galutinį sprendimą turi priimti suaugę žmonės – tėvai.

**Nedera klausti vaiko, su kuriuo tėvu jis norėtų gyventi, nes toks klausimas stumia vaiką į lojalumo konfliktą.** Geriau, kai vaiko nuomonę išsiaiškina neutralus jam asmuo, pavyzdžiui, vaiko teisių apsaugos specialistas, vaikų psichologas. Taikant teisminę mediaciją, tenka susidurti su situacija, kai tėvai nesutaria dėl vaiko gyvenamosios vietos ir kiekvienas nori, kad vaikas gyventų su juo: „Vaikas man sako, kad jis nori gyventi su manimi.“ Vaikams yra būdinga sakyti tai, ką jų mokytojai, tėvai nori girdėti. Jeigu suaugusiesiems neišeina susitarti, vaikas būdamas su motina sako tai, ką nori girdėti ji, o būdamas su tėvu – tai, ką nori girdėti jis. **Skyrybų situacijoje vaikas bijo prarasti tėvų meilę, ir toks elgesys yra bandymas tą meilę užsitikrinti.**