

TÈVAI TARIASI TAIKIAI



TĖVAI TARIASI TAIKIAI



Visos teisės saugomos. Šį leidinį ar bet kurią jo dalį naudoti bet kokia forma ir bet kokiomis priemonėmis be išankstinio VŠĮ „Pactum“ sutikimo draudžiama.

© VŠĮ „Pactum“, 2017

Taikios skyrybos - misija įmanoma

Kasmet Lietuvoje santuoką nutraukia apie 15 000 šeimų. Išsiskyrimas – dviejų žmonių bendro gyvenimo pabaiga. Santuokos nutraukimas neretai būna susijęs su stipriais tarpusavio konfliktais, tačiau ne kiekvienas konfliktas gali virsti karu.

Tyrimai rodo, jog šeimos nariams prisitaikyti prie po skyrybų pasikeitusios situacijos dažnai reikia nuo 1 iki 3 metų.

Išsiskyrimas yra skausminga patirtis kiekvienam, kurį tai paliečia. Šiame etape kartais pamirštama, kad:

- vaikui yra svarbūs ir reikalingi abu tėvai.
- Abu tėvai turi lygias teises ir pareigas užtikrinti vaiko gerovę.
- Abu tėvai turi siekti tinkamai užtikrinti vaiko teisę bendrauti su abiem tėvais, nežiūrint to, ar vaikas ir tėvai gyvena kartu ar atskirai.

Tai yra informacinio pobūdžio leidinys, parengtas remiantis ilgamete praktika.

Leidinio tikslas:

- » Glaustai pristatyti teisinį reguliavimą, susijusį su tėvų ginčais dėl vaiko gyvenamosios vietos, bendravimo, išlaikymo tvarkos nustatymo, tėvų teisėmis ir pareigomis.
- » Pateikti praktinius patarimus dėl tėvų bendravimo.
- » Pasiūlyti galimus pagalbos būdai.

*Aš nenoriu
jo jos daugiau
akyse matyti.*

*Jeigu mes ne
kartu, kodėl mums
reikia bendrauti?*

Teisinis reguliavimas:

Sudaryta santuoka gali būti nutraukiama keliais teisiniais būdais:

- bendru sutuoktinių prašymu,
- vieno sutuoktinio prašymu arba paduodant teismui ieškinį dėl vieno ar abiejų sutuoktinių kaltės.

Santuokos nutraukimas **ABIEJŲ SUTUOKTINIŲ BENDRU PRAŠYMU** yra įmanomas tuomet, kai tarp sutuoktinių iš esmės nekyla ginčo dėl santuokos nutraukimo aplinkybių, auginamų nepilnamečių vaikų priežiūros, jų išlaikymo, dalintino turto bei išlaikymo vienas kitam teikimo (jeigu toks yra būtinas ir reikalingas).

Tokiu būdu santuoka gali būti nutraukta esant papildomoms sąlygoms:

- » nuo santuokos sudarymo yra praėję daugiau nei vieneri metai;
- » abu sutuoktiniai sudarę sutartį dėl santuokos nutraukimo pasekmių;
- » abu sutuoktiniai yra visiškai veiksniūs.

Teismas, nutraukdamas santuoką, savo sprendimu patvirtina sutuoktinių pateiktą sutartį dėl santuokos nutraukimo pasekmių.

Sutartyje dėl santuokos nutraukimo pasekmių turi būti aptarta:

- » nepilnamečių vaikų gyvenamoji vieta;
- » tėvų dalyvavimo vaiko auklėjime, bendravimo su vaiku tvarka;
- » nepilnamečių vaikų ir vienas kito išlaikymo dydis ir teikimo tvarka (laikas, būdas ir t.t.);
- » kitos turtinės teisės ir pareigos;
- » išspręstas bendro turto pasidalinimo klausimas;
- » jeigu yra kreditinių įsipareigojimų, jų vykdymas po santuokos nutraukimo privalo būti aptartas teismui pateikiamuose procesiniuose dokumentuose, o kredito įstaigos, suteikusios sutuoktiniams paskolas, ne tik informuojamos apie santuokos nutraukimo procedūras, bet ir įtraukiamos į teisminį procesą suinteresuotais asmenimis.

Padėti ginčą spręsti taikiai ir susitarti gali:

- mediatorius mediacijos proceso metu;
- abiejų šalių advokatų pagalba;

- teisminė mediacija, kai pradėtas teisminis procesas ir teisėjas pasiūlo mediaciją.

Kuomet tėvai nori susitarti, bet patiems vieniems to padaryti nepavyksta, siūlytina kreiptis į trečią neutralią šalį - mediatorių. Šiuo metu populiarėja šeimos medicijos paslauga.

Mediacija yra procesas, kuomet **neutralus, nešališkas**, kompetentingas specialistas – **mediatorius** - tarpininkauja ir siekia padėti ginčo šalims susitarti ir rasti jiems patiems geriausią sprendimą.



Mediacijos tikslas – padėti tėvams išsaugoti santykius ir bendrauti ateityje. Tėvai lieka tėvais visą likusį gyvenimą, todėl bendravimas susijusiais su vaiko poreikių tenkinimu klausimais yra neišvengiamas.

KAS YRA MEDIATORIUS?

Tai - profesionalus, specialius mokymus išklaušęs, nešališkas ir neutralus specialistas, padedantis šalims bendradarbiauti ir ieškoti joms tinkamiausio sprendimo.

KAIP VYKSTA MEDIACIJA?

Mediacijos etapai:

- Pasirengimas mediacijai. Mediatorius susiekia su ginčo šalimis, suderina su jais mediacijos vieta ir laiką.
- Mediacijos susitikimai:
 - » Įvadinis susitikimas: mediatorius pristato, aptariamas mediacijos procesas, jo principai, organizavimo tvarka.
 - » Šalių pasisakymai: šalys pristato, trumpai nurodo iššūkius, su kuriais susiduria ir klausimus, kuriuos norėtų spręsti.
 - » Interesų įvardinimas ir klausimų bei sunkumų identifikavimas.
 - » Galimų sprendimų aptarimai.
 - » Susitarimas ir sutarties pasirašymas.

MEDIACIJOS TRUKMĖ

– priklausomai nuo ginčo pobūdžio ir spręstinių klausimų vidutiniškai organizuojami 3-5 susitikimai, kurie trunka apie 1,5 val. – 2 val.

MEDIACIJOS PRIVALUMAI:

- tai pigesnis ir spartesnis būdas išspręsti nesutarimus lyginant su teismo procesu.
- tai - alternatyva teismo procesui. Teisme šalys turi įrodinėti, kuris teisybės, o kuris kaltas. leškoma abiem pusėms tinkamiausio sprendimo, o ne kalto.
- šalys pačios priima sprendimus.
- mediatorius neutralus ir nešališkas.
- yra galimybė išsakyti savo poziciją ir išgirsti kitą.
- išlieka galimybė bendrauti klausimais, susijusiais su vaiko gerove.
- pasiektas susitarimas lankstesnis.



Tam, kad išsiskirti - nebūtina skalbinius skalbti viešai.

Mediacijos metu pasiekus susitarimą, ruošiama taikos sutartis, kurią tvirtina teismas.

Taikos sutartis – kas gali ją paruošti? Taikos sutartį gali padėti paruošti:

- » Mediatorius.
- » Advokatas.
- » Teisininkas.

Šiuo metu daugelyje savivaldybių yra teikiamos mediacijos - taikaus ginčo sprendimo - paslaugos.

Išsamesnę informaciją apie teikiamas mediacijos paslaugas ir mediatorius: www.pactum.lt, arba www.lietuvosmediatoriurumai.lt

Tėvams nepavykus susitarti, kitas galimas santuokos nutraukimo būdas - ieškinio padavimas teismui, siekiant nutraukti santuoką **DĖL VIENO AR ABIEJŲ SUTUOKTINIŲ KALTĖS**.

Dažnu santuokos nutraukimo atveju vienas sutuoktinis kaltina kitą dėl santuokos iširimo, neloyalumo vienas kitam ar abipusės pagarbos stokojimo.

Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas (toliau – CK) numato, koku atveju vienas iš sutuoktinių yra pripažįstamas kaltu dėl santuokos iširimo, jeigu jis iš esmės pažeidė savo kaip sutuoktinio pareigas, nurodytas civilinio kodekso trečiojoje knygoje, ir dėl to bendras sutuoktinių gyvenimas tapo negalimas.

Įstatyme sutuoktinio kaltė dėl santuokos iširimo apibrėžiama kaip sutuoktinių pareigų pažeidimas iš esmės.

Pagrindinės sutuoktinio pareigos yra:

- » lojalumas;
- » tarpusavio pagalba, pagarba ir moralinė bei turtinė parama;
- » visapusiško rūpinimosi vaiku ir visa šeima;
- » ir kitos.

Sutuoktinis, pareiškęs ieškinį dėl santuokos nutraukimo, privalo įrodyti, kad kitas sutuoktinis iš esmės pažeidžia savo kaip sutuoktinio pareigas. Sutuoktinis, kuriam pareikštas ieškinyš dėl santuokos nutraukimo, gali prieštarauti dėl savo kaltės ir nurodyti faktų, patvirtinančių, kad santuoka iširo dėl kito sutuoktinio kaltės.

Taip pat gali būti preziumuojama, kad santuoka iširo dėl kito sutuoktinio kaltės, jeigu:

- » yra nuteisiamas už tyčinį nusikaltimą;

- » yra neištikimas;
- » žiauriai elgiasi su kitu sutuoktiniu ar šeimos nariais;
- » paliko šeimą ir daugiau kaip vienerius metus visiškai ja nesirūpina.

Tokias vienam iš sutuoktinių nepalankias aplinkybes jis *turi galimybę paneigti*, pateikiant teismui atitinkamus *įrodymus*, patvirtinančius, jog tokių aplinkybių iš tiesų nebuvo ir jos neegzistuoja.

Santuokos nutraukimo bylą nagrinėjantis teismas, atsižvelgdamas į bylos aplinkybes, gali pripažinti, kad santuoka iširo dėl abiejų sutuoktinių kaltės.

Galimi ginčai dėl:

BENDRO TURTO PADALIJIMO

Dalijant bendrąja jungtine nuosavybe priklausantį turtą, teismas pirmiausia nustato bendrą sutuoktinių turtą ir kiekvieno jų asmeninį turtą. Į dalijamo sutuoktinių bendro turto balansą gali būti įtraukiamas *tik realiai egzistuojantis* abiem sutuoktiniams ar vienam jų priklausantis nuosavybės teise turtas.

Sutuoktinių santuokoje įgyto bendro turto dalys yra lygios.

Bet gali būti papildomų specialių aplinkybių ir sąlygų, kurioms esant galima nukrypti nuo sutuoktinių turto lygių dalių principo.

Pagrindas nukrypti nuo sutuoktinių turto lygių dalių principo iš esmės siejamas su tokiomis aplinkybėmis:

- nepilnamečių vaikų interesais;
- vieno sutuoktinio sveikatos būkle ar jo turtine padėtimi;
- kitomis svarbiomis aplinkybėmis.

VAIKO TEISĖS

Žinoti savo tėvus, gyventi kartu su tėvais, būti auklėjamas ir aprūpinamas savo tėvų šeimoje, bendrauti su tėvais, nesvarbu, ar tėvai gyvena kartu, ar skyriam, bendrauti su giminaičiais, jei tai nekenkia vaiko interesams.



Vaikų, gimusių nesusituokusiems tėvams, ir vaikų, gimusių susituokusiems tėvams, teisės yra lygios.

Tėvams nutraukus santuoką, ją pripažinus negaliojančia ar tėvams gyvenant skyrium, vaiko teisės nesikeičia.

Vaiko teisių užtikrinimas

- Nepilnamečio vaiko teisių įgyvendinimą užtikrina tėvai.
- Jei tėvai ar globėjai (rūpintojai) vaiko teises pažeidinėja, priemonių vaiko teisėms užtikrinti gali imtis valstybinė vaiko teisių apsaugos institucija ar prokuroras.

Tėvų teisė ir pareiga - dorai auklėti ir prižiūrėti savo vaikus, rūpintis jų sveikata, išlaikyti juos, sudaryti palankias sąlygas visapusiškai ir harmoningai vystytis, kad vaikas būtų parangtas savarankiškam gyvenimui visuomenėje.

Tėvų teisės ir pareigos savo vaikams yra **lygios, nesvarbu**, ar vaikas gimė susituokusiems, ar nesusituokusiems tėvams, jiems santuoką nutraukus, teismui pripažinus ją negaliojančia ar tėvams gyvenant skyrium.

- » Tėvų atsisakymas nuo teisių ir pareigų savo nepilnamečiams vaikams negalioja.
- » Už vaiko auklėjimą ir priežiūrą tėvai atsako bendrai ir vienodai.
- » Tėvų valdžia negali būti naudojama priešingai vaiko interesams.
- » Už tėvų valdžios nepanaudojimą taikoma teisinė atsakomybė, numatyta įstatymuose.
- » Tėvų teisės ir pareigos baigiasi vaikui sulaukus pilnametystės ar tapus veiksniam.

Vaiko dalyvavimas užtikrinant jo teises

- Sprendžiant bet kokią su vaiku susijusį klausimą, **vaikas**, sugebantis suformuluoti savo pažiūras, turi būti išklaustytas tiesiogiai, o jei tai neįmanoma, – per atstovą ir priimant sprendimą į jo norus turi būti atsižvelgta, jei tai neprieštaruja paties vaiko interesams.
- Jei vaikas mano, kad tėvai pažeidinėja jo teises, jis turi teisę savarankiškai kreiptis į valstybinę vaiko teisių apsaugos instituciją, o nuo keturiolikos metų – ir į teismą.
- Visus klausimus, susijusius su vaikų auklėjimu, sprendžia abu tėvai tarpusavio susitarimu. Jeigu tėvai nesusitaria, ginčijamą klausimą sprendžia teismas.

GINČAI DĖL VAIKO:

Vaiko gyvenamoji vieta

- Kai tėvas/mama gyvena skyrium, vaiko gyvenamoji vieta nustatoma tėvų susitarimu.
- Jei kyla ginčas tarp tėvų dėl vaiko gyvenamosios vietos nustatymo, vaiko gyvenamoji vieta teismo sprendimu nustatoma su vienu iš tėvų.
- Pasikeitus aplinkybėms ar vienam iš tėvų, su kuriuo buvo nustatyta vaiko gyvenamoji vieta, atidavus vaiką auginti ir gyventi kartu su kitais asmenimis, antrasis iš tėvų gali reikšti pakartotinį ieškinį dėl vaiko gyvenamosios vietos nustatymo.
- Kreiptis į teismą dėl vaiko gyvenamosios vietos nustatymo gali vaiko tėvas/mama.

Teismas ginčą išsprendžia vadovaudamasis vaiko interesais, atsižvelgdamas į vaiko norą. Į vaiko norą gali būti neatsižvelgiama tik tuo atveju, kai tai prieštarauja jo interesams.

Ginčai tarp skyrium gyvenančių tėvų dėl bendravimo su vaiku ir dalyvavimo jį auklėjant

- Kreiptis į teismą dėl bendravimo su vaiku ir dalyvavimo jį auklėjant tvarkos gali vaiko tėvas/mama.
- Teismas nustato skyrium gyvenančio tėvo ar motinos bendravimo su vaiku tvarką, atsižvelgdamas į vaiko interesus ir sudarydamas galimybę skyrium gyvenančiam tėvui ar motinai maksimaliai dalyvauti auklėjant vaiką. Minimalus bendravimas gali būti nustatomas tik tuomet, jei nuolatinis maksimalus bendravimas kenkia vaiko interesams.

Skyrium gyvenančio tėvo ar motinos teisė bendrauti su vaiku ir dalyvauti jį auklėjant

- Tėvas/mama, negyvenantys kartu su vaiku, turi teisę ir pareigą bendrauti su vaiku ir dalyvauti jį auklėjant.
- Vaikas, kurio tėvai gyvena skyrium, turi teisę nuolat ir tiesiogiai bendrauti su abiem tėvais, nesvarbu, kur tėvai gyvena.
- Tėvas/mama, pas kurį gyvena vaikas, neturi teisės kliudyti antrajam iš tėvų ben-

drauti su vaiku ir dalyvauti jį auklėjant.

- Kai tėvai nesutaria dėl skyrium gyvenančio tėvo ar motinos dalyvavimo auklėjant vaiką ir bendravimo su juo, bendravimo su vaiku ir dalyvavimo jį auklėjant tvarką nustato teismas.
- Tėvas/mama, gyvenantys su vaiku skyrium, turi teisę gauti informaciją apie vaiką iš visų auklėjimo, mokymo, gydymo, vaiko teisių apsaugos ir kitų įstaigų bei institucijų, kurios turi ryšį su jo vaiku. Atsisakyti suteikti informaciją galima tik tuo atveju, jei yra grėsmės vaiko sveikatai ar gyvybei iš tėvo ar motinos pusės, taip pat įstatymų nustatytais atvejais.
- Įstaigų, organizacijų ar kitokių institucijų ir fizinių asmenų atsisakymas tėvams suteikti informaciją apie jų vaikus gali būti skundžiamas teismui.

Bendravimas su vaiku ir dalyvavimas jį auklėjant ypatingomis situacijomis

Su vaiku, kuris patekęs į ypatingą situaciją (sulaikymas, areštas, laisvės atėmimo bausmės atlikimas, buvimas stacionarinėje gydymo įstaigoje ir pan.), tėvai bendrauja ir dalyvauja jį auklėjant įstatymų nustatyta tvarka.

TĖVŲ PAREIGA MATERIALIAI IŠLAIKYTI SAVO VAIKUS

Tėvai privalo materialiai išlaikyti savo nepilnamečius vaikus.

Išlaikymo tvarka ir forma nustatoma bendru tėvų susitarimu. Nepilnamečių vaikų tėvai bendru sutarimu sudaro sutartį, kurioje numato tarpusavio pareigas materialiai išlaikant savo nepilnamečius vaikus, taip pat tokio išlaikymo tvarką, dydį ir formas. Šią sutartį tvirtina teismas.

Jeigu vienas iš tėvų nevykdo teismo patvirtintos jų sutarties dėl nepilnamečių vaikų išlaikymo, kitas iš tėvų įgyja teisę kreiptis į teismą dėl vykdomojo rašto išdavimo.

Išlaikymo dydis turi būti proporcingas nepilnamečių vaikų poreikiams bei jų tėvų turbinei padėčiai ir užtikrinti būtinas vaikui vystytis sąlygas.

Jeigu nepilnamečio vaiko tėvai (ar vienas jų) nevykdo pareigos materialiai išlaikyti savo nepilnamečius vaikus, teismas išlaikymą priteisia pagal vieno iš tėvų arba valstybinės vaiko teisių apsaugos institucijos ieškinį.

Išlaikymo forma ir dydis:

Teismas gali priteisti išlaikymą nepilnamečiams vaikams iš jų tėvų (vieno jų), kurie nevykdo pareigos išlaikyti savo vaikus, šiais būdais:

- kas mėnesį mokamomis periodinėmis išmokomis;
- konkrečia pinigų suma;
- priteisiant vaikui tam tikrą turtą.

Išlaikymo priteisimas, kai išlaikymas turi būti mokamas dviem ar daugiau vaikų

- Teismas, priteisdamas išlaikymą dviem ar daugiau vaikų, turi nustatyti tokį išlaikymo dydį, kuris būtų pakankamas tenkinti bent minimalius visų vaikų poreikius.
- Išieškota išlaikymo suma visiems vaikams turi būti panaudota lygiomis dalimis, išskyrus atvejus, kai dėl svarbių priežasčių (ligos ir kt.) yra būtina nukrypti nuo lygybės principo.

Išlaikymo priteisimo momentas

- Išlaikymas priteisiamas nuo teisės į išlaikymą atsiradimo dienos, tačiau išlaikymo įsiskolinimas negali būti išieškotas daugiau kaip už trejus metus iki ieškinio pareiškimo dienos.

Išlaikymo naudojimas

- Vaikui skirtas išlaikymas privalo būti naudojamas tik jo interesams.
- Vaikui skirtas išlaikymas, kurį jo tėvai, globėjai (rūpintojai) panaudoja ne vaiko interesams, yra išieškomas iš asmens, panaudojusio išlaikymą ne vaiko interesams, turto pagal vaiko atstovų, valstybinės vaikų teisių apsaugos institucijos ar prokuroro ieškinį.

Kol bus išnagrinėta byla, teismas nutartimi gali įpareigoti mokėti laikiną išlaikymą.

Tėvų tarpusavio bendravimo po išsiskyrimo svarba vaikui

Išsiskyrimas – dviejų žmonių bendro gyvenimo pabaiga. Santuokos nutraukimas neretai būna susijęs su stipriais tėvų tarpusavio konfliktais, dėl kurių, net ir teismui priėmus sprendimą nutraukti santuoką, emociniai išgyvenimai patys savaime nepasibaigia.

Ar žinote, kad tyrimai rodo, jog šeimos nariams prisitaikyti prie po skyrybų pasikeitusios situacijos dažnai reikia nuo 1 iki 3 metų?

Skirtingais išsiskyrimo periodais išgyvenamos skirtingo stiprumo emocijos ir jausmai.

Galimi etapai:

ŠOKAS – SUKRĖTIMAS DĖL TO KAS VYKSTA.

Patyrus šoka gali padėti:

- pasirūpinimas savimi, laiko sau skyrimas.
- Reguliari mityba, maisto racione turi būti vaisių, daržovių.
- Mėgstama veikla: knygos skaitymas, mėgstamos muzikos klausymas.
- Poilsis, miegas.
- Išsiverkimas - tiek, kiek reikia ir tiek dažnai, kiek norisi - tai yra natūrali reakcija.
- Išsikalbėjimas: dienoraščio rašymas – "išrašymas" to, ką tuo metu jaučiama.
- Specialisto pagalba. Savivaldybėse šiuo metu teikiamos nemokamos psichologo paslaugos.

NEIGIMAS GALI PASIREIKŠTI ĮVAIRIOMIS FORMOMIS.

Tai jausmas, kai neigiama, norima nematyti to, kas vyksta, netikėjimas, apsimetimas, kad nieko neįvyko, vengimas pripažinti realybę. Sprendimas apie galimą išsiskyrimą atrodo nepriimtinas, atrodo, kad dar viskas gali susitvarkyti. Galvojama: „kada jis/ji susivoks ir atsi-prašys?“, „jis/ji suvoks, kad daro didelę klaidą?“. Arba priešingai, suvokus, kad išsiskyrimas neišvengiamas, stengiamasi apie tai galvoti, kaip apie eilinį gyvenimo įvykį. Sakoma sau, jog šis išsiskyrimas tėra smulkmena, kuri nieko gyvenime nepakeis.

Padėti gali įsivardinimas, ko norima, kas įmanoma ir ką galima padaryti šioje situacijoje.

PYKTIS

- stiprios emocijos, nusivylimas, neretai - noras kerštauti, įskaudinti. Šis periodas gali būti ilgas ir destruktivus, jei žmogus nepripažįsta, kad pyktis kyla dėl skyrybų. Šio etapo metu poroms nepavykus konstruktyviai bendrauti, jos susipyksta taip, kad nesugeba susitaikyti, vienas kitam atleisti, pamiršti nuoskaudas visa likusį gyvenimą. Šis etapas skiriantis su gyvenimo partneriu – dažnai neišvengiamas.

Padėti gali:

- Dienoraščio, laiško SAU rašymas, galimybė išsakyti jausmus, savo mintis apie tai, kas įvyko ir vyksta ir pabandyti įvertinti tai iš šalies.
- Išsikalbėjimas. Vietoj pykčio nukreipimo į savo buvusį partnerį ar partnerę, pasikalbėjimas su draugais, bičiuliais, specialistais gali padėti nusiraminti.
- Dalinės atsakomybės prisiėmimas dėl nutrūkusių ryšių. Tik labai retai dėl nepasisekusių santykių yra kaltas vienas asmuo. Pripažindami tai, kas įvyko, sumažiname savo pykti kito partnerio atžvilgiu, taip pat įsivardinimas, ką darėme ne taip, gali padėti išvengti panašių nesėkmių ateityje.
- Kartais pykčiai ir nesutarimai dėl smulkmenų neleidžia susitarti dėl esminių dalykų. Reiktų apgalvoti ir įsivertinti ar pyktis konkrečių atveju gali ką nors pakeisti, ar nuo to geriau bus vaikui.

DERYBOS

– siekis rasti išeitį iš situacijos, spręsti susidariusią padėtį, ar siekis pabandyti pradėti iš naujo. Kai pyktis atlėgsta, pradeda atrodyti, kad išsiskyrimas yra didelė klaida. Tada bandoma taikytis, bet viską pradėti iš pradžių sekasi sunkiai, nes trukdo pyktis, nuoskaudos. Nors šis derėjimosi etapas gali atrodyti kaip bandymas išsaugoti santykius, tai tik dar vienas susitaikymo su išsiskyrimu etapas.

DEPRESIJA/IZOLIACIJA

- suvokimas, kad visa tai vyksta. Kai viską išbandžius suvokiama, kad santykių išsaugoti nepasisekė ir visos pastangos buvo bevertės, gali apimti liūdesys, kuris dažnai virsta net depresija. Žmonės kaltina save dėl padarytų klaidų ir nugrimzta slogioje nuotaikoje. Prisiimama kaltė dėl skyrybų, atsisakoma mėgstamos veiklos, vengiama bičiulių, šeimos narių, maistas praranda skonį. Šis jausmas neleidžia pajauti gyvenimo džiaugsmo, ieškoti sprendimų, planuoti ateitį: *“Nieko daugiau nesutiksiu”*. *“Visa, gyvenimui liksiu vienas”*. *“Tiek*

metų prarasta veltui“ ir pan.

Padėti gali grįžimas prie įprastos veiklos, mėgstama veikla, ryšių su bičiuliais, šeimos nariais atstatymas ir pan. Prireikus – specialisto/ psichologo pagalba. Taip pat veikia paramos, savitarpio pagalbos grupės.

SUSITAIKYMAS

- ieškojimas sprendimo, ėjimas į priekį, suvokimas, kad neretai dėl nutrūkusių santykių atsakomybė tenka abiem žmonėms, nes santykius kuria ir už juos atsakingi kartu.

POKYTIS

- realios situacijos vertinimas ir susikontcentravimas į sprendimus.

VIDINĖ MOTYVACIJA

Ko aš noriu?
Ko man reikia?
Kodėl aš noriu?
Kada aš noriu?
Kada man reikia?

REIKALINGI ĮGŪDŽIAI

Kokius įgūdžius turiu?
Kokių įgūdžių reikia?
Kur galiu kreiptis?

TIKSLAS ARBA REZULTATAS

Vaikai taip pat išgyvena sielvartą, kai tėvai skiriasi. Jie gali nežinoti kaip tai pasakyti, bet tam tikras jų elgesys gali tai leisti pamatyti: atsiradusi apatija, vangumas, nuolat verkiantis, sunkiai sukaupiantis dėmesį, išsiblaškęs ir pan.

Skausmingi tėvų sprendimai, susiję su vaiku

Išsiskyrimas yra skausminga patirtis kiekvienam, kurį tai paliečia. Neretai tėvams nepavyksta apsaugoti vaiko nuo jo įtraukimo į tarpusavio kovą.

Tėvų konfliktai kyla dėl:

- Skirtingos nuomonės.
- Nusiskundimų dėl netinkamai vykdomo susitarimo sąlygų.
- Kritiško elgesio, požiūrio. *“Kai jis/ji kalba niekada nežiūri akis. Atrodo, kad jis tai nu-*

meta man kaip išmaldą.”

- Priešingas, nei sutartas, elgesys.
- Neteisingos, melagingos informacijos pateikimas.
- Pirkimas daiktų vaikui nepasitarus.
- Parvežimas vaiko be jo daiktų, nešvaraus, pavargusio.
- Nuolatinis praeities problemų priminimas. Tai, ką partneris padarė ar darė gyvenant kartu, erzina ir dabar. Todėl mygtuko paspaudimas gali būti ir paprasta replika – „tu toks pats“, „matau niekas nesikeičia“.

Savikontrolės praradimas dažniausiai pasireiškia:

- Gąsdinimais ir grasinimais (tiek psichologinė, emocinė, tiek fizinė).
- Bauginimu, agresyviu elgesiu, daiktų gadinimu.
- Ekonominiu smurtu - išmokų nemokėjimas.
- Emociniu smurtu – nuolatinis kritikavimas, patyčios, vertimas jausti kaltu.
- Naudojantis vaiku - gąsdinimas pasiimti vaikus, neleisti matytis su vaiku.

Kartais tėvai, norėdami įskaudinti kitą, priskiria vaikui tam tikrus vaidmenis:

ŠNIPO

– tai yra vienas iš tėvų arba abu tėvai stengiasi sužinoti, gauti informaciją apie kitą partnerį. Pvz.: vaikui grįžus iš bendravimo su tėčiu mama klausia: *“Pasakyk, mažute, kas dar be tavęs ir tėvelio buvo jo namuose? Kas su jumis kartu leido laiką? Ar pažįsti tą tetą, kuri lankosi tėčio namuose?”* ir pan.

Pasekmės vaikui - vaikas myli abu tėvus ir tokio vaidmens priskyrimas vaikui verčia jį jaustis kaltu, nes jam atrodo, kad papasakodamas jis išduoda kito tėčio/mamos pasitikėjimą, jaučia jo pyktį ir t.t., o nepasakoti negali, nes iš jo to tikimasi.

KARO KIRVIO

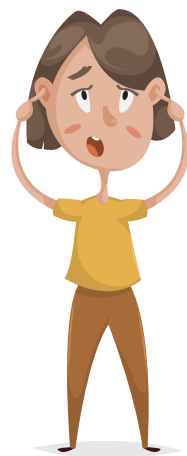
Siekiant gauti didesnę vaiko paramą, norinti įrodyti savo tiesą, vaikas tampa tos tiesos „įrodymo įrankiu“ – *„Vaikui nepatinka likti miegoti su tavim namuose, kai yra kita moteris/vyras, ar tiesa dukra/sūnau?“*

Vaikas jaučiasi, kaip daiktas, priemonė, negalintis turėti savo nuomonės, prarandantis tėvų pagarbą.

ŽINUTĖS NEŠĖJO

Kai tėvams nepavyksta išlaikyti gerų tarpusavio santykių ir bendrauti kaip vaiko tėvams, vaikui tenka būti „Žinutės nešėju“. Jis prašomas, neretai ir liepiama kitam tėvui/mamai perduoti informaciją, kurią iš esmės turėtų vienas kitam perduoti du suaugę žmonės. Pvz.: mama sako: „Perduok tėčiui, kad dar nepervedė išlaikymui skirtų pinigų.“; „Pasakyk mamai, kad aš moku pinigus ir ji gali tau nupirkti geresnius daiktus.“; „Nori žaislo? Paprašyk tėčio/ mamos pinigų.“.

Tokioje situacijoje atsidūrę vaikas gali pradėti manipuliuoti - tiek siekdamas naudos sau, tiek norėdamas išvengti kito tėčio ar mamos pykčio. Neretai vaikas stengiasi nieko neprašyti, nenorėti, įlenda į savo „kiautą“.



SKYDO - VAIKO "PAKIŠIMAS"

Pvz.: tėtis turi bilietus į krepšinio varžybas, bet tai nėra jo bendravimo savaitgalis. Tėtis sako: „Paprašyk mamos, kad leistų“. Mamos atsakymas – „Ne, mes jau turime kitų planų“.

Tokioje situacijoje vaikas gali pykti ant tėvo/mamos, kuris duoda neigiamą atsakymą (neleidžia)..

"SUGERTUKAS" ARBA BE KALTĖS KALTAS

Tėvai norėdami sumenkinti kito tėvo/mamos vaidmenį kritikuoja jo/jos veiklas, vaiko praleisto su kitu tėvu/mama laiko turinį. Tarkime: „Ir tik tiek tu nuveikei su juo per visą tą laiką? Tai ką, nieko neveikėte, tik sėdėjote namuose ir žiūrėjote TV. Matau, kad tau buvo visai neįdomu.“

GELBĖTOJO VAIDMUO

Išsiskyrę tėvai gali ieškoti vaiko paramos, ar siekti užpildyti atsiradusią tuštumą. „Tu esi toks didelis pagalbininkas man, ypač kai aš liūdžiu, ką aš be tavęs daryčiau?“.

Tėvai tampa aukomis, o vaikas jo gelbėtoju. Tokiu atveju vaikas jaučiasi atsakingas už tėvus, nerimauja, kad kažkas jiems gali nutikti, prisiima sau tėvų draugo, pagalbininko vaidmenį.

„TIK PER MANO LAVONĄ“

Tenka girdėti, kuomet kartu su vaiku gyvenantis tėtis ar mama sako – „jis bendraus su juo, važiuos atostogauti tik per mano lavoną“; „Jeigu tu nemokėsi tokio išlaikymo, vaiką pama-

tysi tik per mano lavoną.“.

Vaikas neretai gali jausti kaltę, kad visa tai, kas vyksta yra dėl jo, t. y. jo kaltė, jeigu ne jis - tėvai nekovojo.

ĮRANKIS PAMOKINTI KITĄ

Tėvai gali naudotis vaiku siekdami nubausti, kontroliuoti kaltąjį tėvą/motiną, priversti jį elgtis "tinkamai". Tarkime: „Tu visą laiką leidi su savo nauju draugu, o kaip vaikas?“

Vaikas gali manyti, kad jo jausmai niekam nerūpi, kad jis - tik priemonė.

PRASIVARDŽIAVIMAS/ĮŽEIDINĖJIMAS

Kartais tėvai mano, kad vaikas turi žinoti "tiesą" apie kitą tėvą – „Tavo mama man buvo neištikima“, „Tavo tėtis niekam tikęs“, „Jis nevykėlis“, „Paskaityk teismo sprendimą, ten parašyta visa tiesa“ ir pan.

Tokiais atvejais, jeigu vienas iš tėvų vadinamas nevykėliu, vaikas taip pat gali jaustis niekam tikusiu, nes jis juk jo/jos vaikas. Menkinant kitą tėvą, tuo pačiu menkinamas ir vaikas.

PAVASARINIS IŠSIVALYMAS

Išsiskyre tėvai stengiasi atsikratyti viso, kas kelia prisiminimus: daiktų, nuotraukų, rūbų, knygų ir pan.

Vaikui šie daiktai gali būti svarbūs ir reikalingi, tačiau jis gali bijoti pasakyti, kad norėtų pasilikti kai kuriuos daiktus.

VAIKAS – BANKOMATAS

Tėvas/mama gali skųstis vaikui, kad yra sunku vienam/vienai mokėti sąskaitas ir išlaikyti vaiką: „Šį mėnesį mes turime apmokėti tiek daug sąskaitų, nežinau iš kur gauti pinigų, norėčiau, kad tėvas/mama daugiau skirtų tavo išlaikymui, bet nepergyvenk kaip nors išgyvensim“.

Vaikas gali jaustis nesaugus, neramus dėl ateities, jaudintis, iš kur gauti pinigų.

NAUJAS LAPAS

Neretai išsiskyre tėvai pradeda ieškoti naujų partnerių, stengiasi atrodyti jaunesni, dažniau lankytis teatruose, kinuose, vakarėliuose. Vėlai grįžta, vaikui skiria mažiau dėmesio.

Vaikas gali dėl to jaustis nejaukiai, sumišęs dėl tokio tėvų elgesio, pamirštas ir nereikalingas.

PASIKLAUSYMAS

Tėvai prašo įjungti garsiakalbį, įrašinėja pokalbius su kitu tėvu/mama, komentuoja, pertraukinėja pokalbius, užduoda klausimus.

Vaiko pasitikėjimo jausmas, privatumas, saugumas - pažeidžiamas. Jis gali pradėti slapukauti, kalbėtis kitam negirdinti, pykti, ryšys ir santykis su taip besielgiančiu tėvu gali silpnėti.

BE KALTĖS KALTAS

„Aš neturiu nieko, palikau viską tavo motinai“. „Tavo čia namai, čia kiemas, grynas oras, bet tavo mama tave pasiėmė iš čia ir išėjo“. „Aš tavęs taip ilgiuosi“.

„Kai tu būni su tėčiu, aš jaučiuosi labai vieniša“. „Aš tavęs nekaltinu, kad tu nori būti su juo, bet...“

„Jeigu tu eisi pas jį, aš tau ne motina“.

Vaikas verčiamas palaikyti vieną pusę ir atstumti kitą.

Tėvai ieško sąjungininko, bijo prarasti ryšį su vaiku. Vaikas nerimauja, kad jeigu nesielgs, kaip iš jo tikimasi, jis praras tėvo/mamos meilę.

PAPIRKINĖJIMAS

Kai kurie tėvai bando vaiko laiką ir nuomonę nusipirkti. Dovanoja žaislus, brangius daiktus, gyvūnėlius, keliones ir pan. tam, kad paveiktų vaiko nuomonę, nuteiktų prieš kitą tėvą/mamą. Neretai kitas tėvas/mama tokiais atvejais neturi galimybių nupirkti tokio daikto ir todėl jis tampa blogesniu, ne taip mylinčiu, ne taip gerai besirūpinančiu.

„Jeigu tu liksi su manim, aš tau nupirksiu šuniuką“. „Mes tiek daug keliaujame, o su mama tu tik važiuoji į kaimą.“

Laikui bėgant vaikas pradeda manipuliuoti, norai auga – pradeda reikalauti geresnių, brangesnių daiktų, išsikreipia jo supratimas apie ryšius ir santykius, t. y., kad meilė ir dėmesys daiktais matuojami. Kai tėvai nustoja pirkti, vaikas kaltina, kad nevykdo savo pareigų, nemyli jo ir pan.

KAIP TAI PALIEČIA VAIKUS?

Kai vaikas girdi tėvus įžeidinėjant, apkalbant vienas kitą, jam - skaudu. Vaikas save identifikuoja - puse tėčio - puse mamos, kai jis girdi, jog vienas iš tėvų blogas, jie mano, kad jis taip pat yra blogas.

Neretai vaikai išsako baimes, nerimą:

„Aš išsigandau, kai tėvelis šaukė ant mamytės“.

„Man buvo labai liūdna, kai mamytė verkė“.

„Aš labai norėjau susitikti su tėčiu, bet mamytė sakė, kad negaliu to daryti, nes ji labai nuliūs“

„Kiekvieną kartą, kuomet skambina tėtis, mama sako, tai mane skaudina, nes tėtis skambina man“.

„Kodėl aš turiu eiti, kalbėtis su vaiko teisėmis, psichologu, eiti į teismą, jeigu patys tėvai nesugeba susitarti, prie ko čia aš?“

Ir tai yra tiesa, nors sprendimus priima suaugusieji, vaikas priverstas dalyvauti šiame procese.

Vaikas mokosi iš suaugusiųjų, atkartoja jų elgesį, mokosi, kaip vertinti ir elgtis su kitais, kaip tvarkytis su savo jausmais, emocijomis. Tėvai turi išmokti "nežaisti" ir jį tai neįtraukti vaiko.

Padėti gali efektyvus bendravimas, tai yra klausymasis – kai dialogas yra ne monologas, palaikymas, empatija, supratimas ir atvirumas. Atvirumą ir artumą kurti padeda kalbėjimas pirmu asmeniu: „aš jaučiu, kad...“; „man svarbu“; „man liūdna matyti...“ , vengti kito veiksmų vertinimo ar kritikos, interpretacijų, „tu man - aš tau (ping-pong)“ tipo bendravimo, jeigu neaišku - pasitikslinti: „ką tu turėjai minty sakydamas...?“; „ „ką darytum kitaip?“; „ar aš teisingai supratau, kad ...?“ ir pan.

PATARIMAI:

- Pradėkite nuo savo pasirinkimo ar nuomonės: *mano manymu, ko aš norėčiau...*
- Išreikškite jausmus: *Aš jaučiuosi įskaudinta, pikta, kai...Man neramu dėl...*
- Aiškiai išsakykite, jeigu siūlomos sąlygos neatitinka jūsų lūkesčių: *šis susitarimas - ne tai ko aš tikėjau, kad įvyks. Aš norėčiau jį papildyti...Tai yra ko aš noriu...*
- Nesutikimas: *aš nesutinku su tavim, kai tu sakai...nes...*
- Susidūrimas: *Aš jaučiuosi..., kai tu..., nes. Ateityje aš noriu, kad tu...*

Kas padėtų tėvams bendrauti kitaip:

- Žiūrėjimas vienas į kitą kaip į vaiko tėvus. Tai yra svarbu tėvams į tarpusavio santykių pradėti žiūrėti iš kitos pozicijos, t.y., tėvai nėra pora. Poros ryšys gali nutrūkti, bet vaiko ryšys su abiem tėvais turi išlikti vienodai stiprus. Tėvai išlieka atsakingi už vaiką, turi savo

pareigas ir teises, nežiūrint ar jie gyvena kartu, ar atskirai. Išskyrus tuos atvejus, kai tėvai smurtauja, ar kitaip savo elgesiu kelia grėsmę vaiko gerovei.

- Galvojimas ne apie tai, ką padarė kitas, o ką darote pats. Jeigu kažkas nuliūdino, sukėlė pyktį - nereaguoti tą pat akimirką, geriau atsitraukti, pagalvoti, nusiraminti ir tik tada kalbėti. Kalbėkite ramiai, neskubant. Vengti teiginių – „įrodyk“. Visi gali priimti neteisingus sprendimus. Jeigu nuolat pabrėžiate kito klaidas, kitą kartą suklydus jums galite tikėtis panašios reakcijos.
- Jeigu sunku bendrauti **nustatyti bendravimo ribas**. Nerimaujant prieš pokalbį su buvusiu partneriu, galima pasirepetuoti, pasitarti su specialistu, ką sakyti, kaip reaguoti sudėtingesnėse situacijose.
- Dažniausiai konfliktai kyla ne dėl to kas pasakoma, bet kaip tai pasakoma.
- Aiškūs susitarimai, pasitikslinimas ar vienodai suprantate.
- „Neužstrigimas“ kalbant apie praeitį, nepradėjimas vėl aiškintis, kas kaltas, kas ne. Praeities paleidimas. To kas įvyko - pakeisti neįmanoma. Susitaikius su išsiskyrimu galima eiti į priekį. Bendraujant vengti žodžių - visada, niekada, tu... „*Tu visada pažadi, bet niekada nesilaikai pažado*“ ir t.t.
- Kalbėjimas apie vaiką ir su juo susijusius klausimus. Susikoncentravimas į tai, kas geriausia vaikui: „**vaikas turi matyti mus reguliariai**“, vietoj to, kad sakytumėte „**aš noriu matyti vaiką kiekvieną savaitę**“.
- Nekonkuruoti tarpusavyje, nepertraukinėti vaiko ir kito tėvo bendravimo.
- Kilus įtampai kalbėti nedalyvaujant vaikui.
- Suteikti pokyčiams galimybes. Gali prireikti laiko sukurti tėvystės santykius.
- Priimti vaiko tėvą/mama toks, koks yra, o ne tokį, kokį norima matyti, nesiekti jo/jos pakeisti.
- Jeigu abejojama, nepasitikima, galima pradžioje susitarti dėl trumpalaikių sprendimų (laikini susitarimai, po to seka ilgalaikiai sprendimai). Nėra greitų „remontų“ ar stebuklų.
- Prisiminti, kai laimi vienas tėvas/mama, o kitas pralošia - abu pralaimi, pralaimi jų vaikas.
- Skirti laiko identifikuoti ir aptarti svarbius klausimus, kuriuos norima išspręsti: kas geriausia ir kas blogiau gali nutikti su tuo sutinkant; ko jūs norite ir kas geriausia vaikui.
- Kalbėti tiesiai ir sąžiningai. Kai sakoma taip - tai ir turi reikšti taip, kai sakoma ne - tai ir turi reikšti ne.
- Svarbiems pokalbiams pasirinkti tinkamą vietą ir laiką. Labai dažnai tėvai pradeda spręsti rūpimus klausimus vakare. Kai būna pavargę ir suirzę po darbo dienos, sunkiau priimti sprendimus, norisi viską kuo greičiau baigti ir ilsėtis.

Kokie bendravimo, kaip vaiko tėvų, privalumai:

- Bendri susitarimai, sprendimai, susiję su vaiko auklėjimu, lavinimu, sveikata, atsakomybės pasidalinimas ir pan.
- Aktyvus dalyvavimas vaiko gyvenime.
- Finansinis vaiko saugumas.
- Stabili ir saugi aplinka vaikui.
- Išvengiama teisinių konfliktų, trečių šalių, kontroliuojančių institucijų kišimosi.
- Mažiau streso tėvas, vaikui ir aplinkiniams.

Tėvystė po išsiskyrimo

TĖVŲ SUSITARIMAI

Susitarimas turi būti išsamus, detalus ir aiškus, sąlygos abiejų šalių suprantamos vienodai.

Susitarime siūlytina išspręsti ir numatyti:

- Vaiko gyvenamoji vieta, bendravimo su vaiku tvarka, poilsio ir atostogų laikas, švenčių dienos, gimtadieniai. Kai vaikas leis laiką su vienu iš tėvų, kas bus už jį atsakingas.
- Išlaikymas ir kitoks prisidėjimas prie vaiko poreikių tenkinimo ir gerovės užtikrinimo.
- Sprendimai dėl vaiko tikėjimo, auklėjimo ir ugdymo, po pamokinės veiklos, neformalaus ugdymo.
- Senelių ir kitų artimųjų bendravimas su vaiku (rekomenduotina).
- Abipusis informavimas, bendras klausimų, susijusių su vaiko gerove, priėmimas.
- Sprendimuose turi būti atsižvelgta į vaiko nuomonę, jo amžių, poreikius. Vaikui reikia stabilumo ir pastovumo, ypač jeigu tai susiję su artimų žmonių ryšių palaikymu, gyvenamąja aplinka, mokykla, neformaliu ugdymu ir kt.
- Kuo aiškesnis susitarimas, tuo didesnė tikimybė išvengti galimų nesusipratimų ateityje. Pvz.: tėvai sutarė, kad du vaikai gali išvykti kartu su mama gyventi į kitą šalį. Abu sutiko, kad vaikai grįš į Lietuvą du kartus per metus, už vaiko kelionės bilietus jie apmokės paeiliui. Organizuojant pirmą kelionę kilo ginčas, kas apmokės pirmos kelionės išlaidas.

Svarbu, kad susitarime, siūlomos sąlygos būtų realiai įgyvendinamos ir vykdomos. Neretai būna, kad kartu su vaiku negyvenantis tėvas/mama siekia intensyvios bendravimo su vaiku tvarkos, kuri vargintų vaiką, trikdytų jo dienotvarkę, tuo pačiu ir pats tėvas/mama realiai neturi galimybės tokią tvarką įgyvendinti: gyvena toli, didelis jo užimtumas ir pan.

Bendravimo tvarka turėtų būti derinama atsižvelgiant į vaiko poreikius, dienotvarkę, nuomonę ir pan. Vaikui svarbu, kad susitarimai dėl bendravimo tvarkos būtų vykdomi, nes tėvų išsiskyrimo atveju jam ypač svarbus pastovumas, tam tikra rutina, žinojimas, kas bus.

„Aš norėčiau matyti savo dukrą dažniau, tačiau gyvenu kitame mieste, todėl su ja matausi tik kas antrą savaitgalį bei trečiadienį. Kartu su dukros mama mes sutarėme, kad galėsiu praleisti vieną mėnesį atostogų kartu su dukra.“



Rytis, 3 mėn. po santuokos nutraukimo



„Su buvusiaja mes kalbamės apie vaikus. Iki tol ne visada pavykdavo nesusipykti. Mano buvusioji netgi buvo užblokausi numerį. Po konsultacijų aš stengiuosi neatsakinėti sarkastiškai, būnu lankstesnis, bandant susitarti ieškau abiem tinkamo būdo. Pradžioje bendravome tik žinutėmis, dabar jau nesipykstame ir kalbėdami.“



Bendravimo su vaiku tvarka

Bendravimas su kartu negyvenančiu tėvu/mama priklausomai nuo vaiko amžiaus gali keistis:

- bendravimas su mažu **iki vienerių metų amžiaus vaiku** galėtų būti **1-3 valandos du tris kartus per savaitę**.
- **Nuo 1 iki 2 metų amžiaus vaikas** - formuojasi jo emocinis prierašumas. Todėl bendravimas su abiem tėvais turėtų būti neretnesnis **kaip kas trys dienos**. Pirmomis susitikimo su kartu negyvenančiu tėvu/mama akimirkoms vaikui apsiprasti, lengviau užmegzti kontaktą gali padėti mėgstami žaislai, daiktai, mėgstamos dainelės klausymas.

Buvimas su kartu negyvenančiu tėvu/mama pamažu ilginamas, ruošiamasi vaiko pasilikimui per naktį. Susitikimai gali būti iki 8 valandų dvi dienas per savaitę.

- Su nuo **2 iki 3 m. amžiaus vaiku** svarbu kurti ir palaikyti pastovų ryšį. Tokio amžiaus vaikas gali bijoti praleisti ilgesnį laiką be tėvo/mamos, su kuriuo būna nuolat. Vaiko paėmimas iš jam įprastos vietos turėtų vykti be ilgų atsisveikinimų, didelių liūdnų emocijų. Tokio amžiaus vaikas jau pradeda bandyti ribas, todėl labai svarbu, kad abejuose namuose būtų laikomasi panašių taisyklių. Kartu negyvenančio tėvo/mamos bendravimo su tokio amžiaus vaiku tvarka galėtų būti: viena naktis savaitės viduryje ir vienas savaitgalis per mėnesį.

- **3-5 m. amžiaus vaikas** – vystosi socialiniai įgūdžiai. Vaikas imituoja, pamėgdžioja suaugusiųjų elgesį, suvokia, kas yra sakoma, suvokia laiką ir santykius. Tačiau jis nesupranta skyrybų esmės. Siūlytina skatinti pozityvius jausmus kalbant apie kartu su kitu tėčiu planuojamą praleisti laiką: „*Rytoj mama tave nusiveš į parką ir tu liksi pas ją miegoti*“. Svarbu stengtis šalia vaiko nesipykti, kalbėtis su juo apie jo jausmus: „*Matau, tu liūdnas...*“ Galima bendravimo su vaiku tvarka: dvi dienos su nakvyne per savaitę su kartu negyvenančių tėvu/mama.

- **6-12 metų amžiaus vaikas** nori praleisti laiką su abiem tėvais, todėl svarbu sudaryti tokias galimybes. Šiame amžiaus tarpsnyje svarbu stiprinti vaiko pasitikėjimą savimi, savivertės, saugumo jausmą. Šio amžiaus vaikams jau yra svarbūs ne tik tėvai, bet ir draugai. Galima bendravimo su vaiku tvarka: kas antras savaitgalis ir kas antrą savaitę po vieną naktį savaitės viduryje.

- **13-17 metų amžiaus vaikas** - auga nepriklausomybės poreikis. Paaugliai siekia atskirti nuo tėvų, patys nori priimti sprendimus, kada ir kaip bendrauti su juo. Jam prioritetu tampa draugai, socialinė veikla. Šiuo atveju svarbus bendravimo tvarkos lankstumas atsižvelgiant į pačio vaiko norus. Vaikas gali norėti su tėvais praleisti mažiau laiko. Ir tai gali būti ne skyrybų, o siekio būti nepriklausomu ir savarankišku pasekmė.

Tai yra tik keletas pavyzdžių galimų susitarimų dėl bendravimo su vaiku tvarkos. Tėvai geriausiai žino vaiko poreikius ir niekas geriau nenuspręs, kaip užtikrinti vaiko ir kartu negyvenančio tėvo/mamos bendravimą.

Konstruktivus tėvų bendravimas gali ne tik užtikrinti vaiko poreikius, bet ir padėti patiems tėvams:

- » Kartu negyvenantis tėvas/mama gali nuvežti vaiką į būrelius, paimti po pamokų, rūpintis, kuomet vaikas serga.
- » Tėvas/mama, kurio darbo grafikas lankstesnis, gali daugiau skirti laiko padedant ruošti pamokas ir pan.

Dalinė tėvystė - tai nebūtinai su kiekvienu iš tėvų po lygiai praleidžiamas laikas. Dalinė tėvystė - tai sprendimų, atsakomybės, vienodų pareigų ir teisių pasidalinimas. Tai yra komandinis darbas, kurio privalumai **vaiko gerovė**:

- Vaikas jaučiasi saugesnis matydamas ir žinodamas, kad abu tėvai dalyvauja jo gyvenime.
- Užtikrinimas pastovumas.
- Konstruktivus ir bendras galimų sunkumų sprendimas.
- Bendros taisyklės, disciplina.
- Bendri įsipareigojimai.
- Atsakomybės pasidalinimas priimant sprendimus, kurie susiję su vaiko sveikata, ugdymu, išlaidymu ir pan.

Pradžioje Remigijaus aš nenorėjau matyti akyse, bet teismo sprendimas nustatė bendravimo tvarką, kurią aš vykdžiau. Praėjus dviem metams aš supratau, kad tokia tvarka ne tik suteikia daug laimės vaikams praleidžiant laiką su tėčiu, bet ir duoda laisvo laiko man. Aš galiu eiti į kiną, ilsėtis ar toarkytis namuose, leisti laiką su draugėmis ir pan.

Galimi bendravimo su vaiku tvarkos nustatymo ir jo poreikių tėvams gyvenant skyrium užtikrinimo pavyzdžiai ir siūlymai.

BENDRAVIMO SU VAIKU TVARKA:

SAVAITĖS	SAVAITGALIAI		PAĖMIMO vieta / laikas	GRAŽINIMO vieta / laikas	SAVAITĖS DIENOMIS (nurodyti kuriomis dienomis)		PAĖMIMO vieta / laikas	GRAŽINIMO vieta / laikas
	mama	tėvas			mama	tėvas		
I savaitė	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
II savaitė	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
III savaitė	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
IV savaitė	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Arba:

SAVAITĒS	pirmadienis	antradienis	trečdadienis	ketvirtadienis	penktadienis	šeštadienis	sekmadienis
I savaitē		<i>paēmimas iš mokyklos</i>		<i>paēmimas iš mokyklos</i>			<i>miegojimas</i>
II savaitē			<i>aktīvus laiko leidimas lauke</i>	<i>pietūs kartu</i>			
III savaitē	<i>rytinis laikas (nuvežimas į mokyklą)</i>	<i>paēmimas iš mokyklos</i>			<i>būrelis</i>	<i>popietinis laikas – vakaras iki 19 val.</i>	
IV savaitē	<i>bendravimas, pietavimas</i>		<i>bendravimas, pietavimas</i>				<i>bendravimas, buvimas kartu</i>

Šventės, gimtadieniai

DIENA	Metai	Su kuo praleidžiamas laikas	Kartu praleidžiamas laiko tarpas	Paēmimas, grąžinimas (laikas/vieta)
Mamos diena				
Tėvo diena				
Mamos gimtadienis				
Tėvo gimtadienis				
Vaiko gimtadienis				
Mokyklos atostogos: rudens žiemos pavasario vasaros				
Kūčios				
Šv. Kalėdos				
Šv. Velykos				
Kitos svarbios dienos				
Nauji metai				
Tėvų atostogos				

Kartu negyvenančio tėvo/motinos ir vaiko netiesioginio bendravimo būdai (pabraukti/parašyti):

<i>Būdas: telefonu, Skype, el. laišku, kt.....</i>	<i>Kas savaitę</i>	<i>Kas dieną Dienos, laikas</i>	<i>Mėnuo: Dienos: Laikas:</i>
--	--------------------	---	---------------------------------------

Tarpusavio tėvų bendravimo būdai (pabraukti/parašyti).

<i>Būdas: asmeniškai, telefonu, Skype, el. laišku, kt.....</i>	<i>Kuris inicijuoja:</i>	<i>Periodiškumas: kasdien, kartą per savaitę, per mėnesį, kt.....</i>	<i>Data /laikas</i>
--	--------------------------	---	---------------------

Abu tėvai turi teisę gauti informaciją apie vaiką iš mokyklos, gydymo įstaigos, neformalaus ugdymo būrelių ir kt. įstaigų:

TAIP

NE

KITA

Tėvų teisių ir pareigų vykdymas:

Sprendimo priėmimas ir atsakomybė	Detalės	Kas atsakingas: Mama / Tėvas
Su vaiko mokymusi susiję klausimai: ugdymo įstaigos parinkimas; dalyvavimas mokyklos bendruomenės gyvenime; kita...		
Su vaiko sveikata susiję klausimai: užrašymas pas gydytoją; sprendimai dėl reikiamo gydymo / sutikimai; kita...		
Odontologas: registravimas; nuvedimas; apmokėjimas; sprendimai; kita...		
Vaiko priežiūra: po mokyklos; atostogų metu.		

Neformalus ugdymas: būrelių parinkimas; lankymas; apmokėjimas; dalyvavimas pasirodymuose; kita...		
Tikėjimas: krikštijimas; pirma Komunija; tikybos pamokos; kita...		
Kitų vaikui artimų žmonių dalyvavimas ir bendravimas su vaiku: kartu negyvenantys broliai/seserys; seneliai; dėdės/tetos; krikšto tėvai; draugai; nauji tėvų partneriai; kita		

Svarbu, kad atskirai gyvenantis tėvas/mama žinotų kur vaikas yra, turėtų galimybę su juo pasikalbėti telefonu ar kitomis ryšio priemonėmis. Tėvai gali sutarti, kad buvimo su vaiku metu:

- Įvykus nelaimingam įvykiui, ko pasėkoje vaikas patyrė sužeidimus, vaikui susirgus, tėvai vienas kitą informuoja;
- Laikosi vaikui įprastos dienos tvarkės (pamokų ruošą, būreliai, miegojimas, kėlimasis ir t.t).
- Vaikas (ne)paliekamas (tam tikram laiko tarpui) trečiųjų asmenų priežiūrai.

SVARBU!

Aptarti jeigu tėvas/mama ketina laikinai su vaiku išvykti į kitą valstybę, kitas tėvas/mama turi būti informuojama kur, kokiam laikui išvykstama, kada planuojama grįžti. Išvykstant su vaiku gyventi į kitą valstybę reikalingas kito tėvo/motinos sutikimas. Jeigu jis/ji atsisako duoti sutikimą BŪTINAS teismo leidimas. Išsivežus vaiką be sutikimo, toks poelgis bus traktuojamas, kaip neteisėtas vaiko išvežimas - vaiko grobimas.

Vaiko išlaidoms skiriamos lėšos:

Poreikiai	Mėnesiui	Ketvirčiui	Metams
Maistas			
Rūbai			
Higienos priemonės			
Komunaliniai			
Ryšio paslaugos			
Ugdymas/lavinimas			
Neformalus ugdymas (būreliai, reikiamos priemonės)			
Laisvalaikis			
Specialūs poreikiai			
Nenumatytos išlaidos			
Kita			

Kitų specialistų (vaiko teisių apsaugos, mokytojų, socialinio pedagogo, psichologo) pagalba

Vaikas didžiąją dalį dienos praleidžia ugdymo įstaigoje, turi mėgstamus specialistus, su kuriais sieja geras ryšys. Daugelis vaikų yra linkę su jais pasikalbėti apie tai, kas neramina. Mokytojai gali būti tie, kurie tam tikra prasme užtikrina vaikui pastovumą, kai neramu namuose. Mokykloje vaikui viskas žinoma, yra rutina, kuri gali suteikti saugumo pojūtį. Kai vaiko tėvai skiriasi, mokykloje gali keistis vaiko elgesys. Jis gali pradėti elgtis provokuojančiai, kartais agresyviai arba priešingai šalintis draugų, vengti dalyvauti bendrose veiklose. Mokytojai turėtų atkreipti dėmesį į tokius pasikeitimus ir kabėtis apie tai tiek su pačiu vaiku,

ties su jo tėvais. Mokytojo dėmesys, parama gali būti vienas iš sėkmingo streso įveikimo būdų vaikui.

Mokytojai, auklėtojai gali padėti vaikui:

- Užtikrinti tam tikrą stabilumą ir rutiną, aiškus pamokų tvarkaraštis, stabilios taisyklės ir pan. Kai vaiko gyvenime daug kas keičiasi, tai gali būti tam tikras ramybės uostas, kur jam viskas žinoma ir pastovu.
- Padėti suprasti skyrybų pasekmes.
- Pasikalbėti apie tai kas jį neramina, kas jam svarbu, jausmus.
- Aptarti galimus sprendimus.
- Padėti suprasti, kad tai ne jo kaltė. Stiprinti jo pasitikėjimą savimi. Mokytojo palaikymas, pozityvumas, ne gailėjimas, o drąsinimas.
- Palaikyti nuolatinį kontaktą su tėvais, atkreipti jų dėmesį į vaiko būklę, prastėjančius rezultatus, elgesio pokyčius. Pamatyti kintantį vaiko elgesį, prastėjančius rezultatus, savijautą (bėgimas iš pamokų, liūdesys, vienišumas, pyktis, agresija, namų darbų nuolatinis neatlikimas, nuovargis, reikiamų priemonių neturėjimas, prastėjanti savijauta ir pan.), laiku reaguoti.
- Tarpininkauti organizuojant ir teikiant reikiamas paslaugas tiek vaikui, tiek jo tėvams.

Tik bendradarbiaudami tarpusavyje ir, esant poreikiui su specialistais, tėvai gali padėti vaikui išgyventi skausmingas šeimos išsiskyrimo pasekmes, stiprinti ir palaikyti jį, savo pavyzdžiu ir elgesiu rodant, kad net ir sudėtingomis akimirkomis tėvams vaikas yra svarbiausias - jie šalia jo nežiūrint visų pasikeitimų šeimoje.

Patarimai, kaip kalbėti su vaiku apie skyrybas



Pokyčiai mano šeimoje

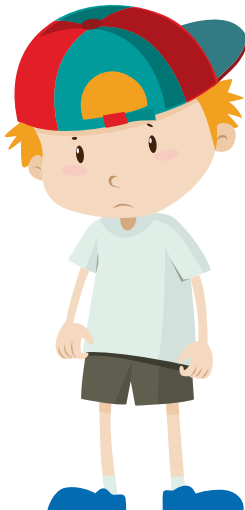
Kaip kalbėti su vaiku apie skyrybas?

- Priklausomai nuo jo amžiaus ir brandos paaiškinti, kad abu tėvai negali gyventi kartu, bet jie vaiko gyvenime bus visada, kad nežiūrint to, kas vyksta, jie abu vaiką myli ir mylės. Patartina pokalbyje dalyvauti abiems tėvams.
- Nekaltinti, nesmerkti vienas kito.
- Leisti vaikui išsakyti tai, ką jis jaučia. Įvardinti, kad matote jo jausmus. Būti kantriems.
- Įvardinti pasikeitimus ir kaip juos planuojate spręsti.

Kur gyvensiu?

Su kuo galiu apie tai pasikalbėti?

Ar man viskas bus gerai?



Kartais dėl įvairių priežasčių tėvai nusprendžia skirtis.

Dažniausiai vienas iš jų arba abu dėl to liūdi, kartais pyksta, **bet tai nėra tavo kaltė.**

Tėvams nusprendus išsiskirti tau kyla daug klausimų. Tau svarbu:

- Kur gyvensi?
- Ar lankysi tą pačią mokyklą?
- Ar tėvai vis dar myli tave?
- Ar pamatysi senelius?
- Kodėl mama ir tėtis pyksta?
- Kas bus su tavo šuniuku (augintiniu), kur jis gyvens?
- Su kuo gali apie tai pasikalbėti?
- Tu gali apie tai pasikalbėti su tėvais, seneliais, mokytoju.

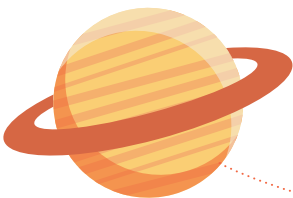
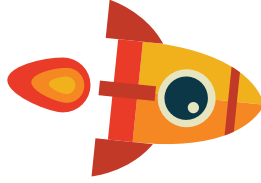
Surask žodžius ir apibrauk juos.

M	Y	L	I	U	Z	Č	T	L	Y	R	T	S
A	I	Ž	B	A	I	M	È	I	N	Ū	A	A
M	R	B	F	L	V	O	T	Ū	G	P	I	U
A	A	C	B	P	N	Ž	È	D	R	E	K	G
È	M	O	Š	D	A	P	S	N	Ū	S	A	U
Ž	Y	N	Ū	È	M	V	R	A	G	T	L	M
I	B	Z	K	L	A	I	M	È	J	I	R	A
R	È	N	E	R	I	M	A	S	O	S	A	S

Mano šeima ir draugai

Jeigu tu keliautum į kitą planetą, ką pasiimtum su savimi?

Nupiešk draugus, šeimos narius čia:



Kai tėvai nusprendžia gyventi atskirai, gali daug kas pasikeisti. Jie turi susitarti, kur tu gyvensi, kaip bendrausite?

Pasikeitimai ne visada būna linksmi ir lengvi, bet dauguma vaikų laikui bėgant pamato, kad tai išeina į gerą.

Užrašyk: Kokie tavo trys norai, susiję su šeimos nariais?

1. _____ _____ _____
2. _____ _____ _____
3. _____ _____ _____

Apie ką svajoji, ko norėtum ateityje?

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
--



Pasikalbėk

Kai tėvai nusprendžia gyventi atskirai, tau gali būti liūdna, tu gali pykti, nerimauti. Tai nėra blogai.

Kartais sunku kalbėtis apie tai, kaip jaučiamės, norisi nuo visko pasislėpti.

Kurį iš šių jausmų norėtum paslėpti?



Pasikalbėk su savo šeimos nariais, kitu žmogumi, kuriuo pasitiki, pasakyk jiems, kaip jautiesi.

Kai mano tėvai pradėjo gyventi atskirai ir aš pradėjau lankyti kitą mokyklą, man buvo liūdna, bet vėliau susiradau gerų draugų, lankau šokių būrelį.

Kai tėvai nusprendė skirtis, man buvo liūdna, bet dar liūdniau buvo, kad jie nuolat barėsi gyvendami kartu. Dabar jie nesipyksta.

Mano draugės tėvai skiriasi. Ji atrodė dėl to liūdna. Mes apie tai su ja pakalbėdavome ir ji jausdavosi geriau.

Kai mano tėtis vedė kitą moterį, man buvo liūdna, bet dabar aš turiu dvi šeimas ir galiu leisti laiką su jomis abiem.

Kai tėtis su mama nusprendė skirtis, aš galvojau, kad daugiau nematysiu tėčio, bet dabar aš su juo susitinku savaitgaliais, jis mane nuveža į treniruotes, mes važiuojame žvejoti.

Priedas

Pažymėkite, ką jautėte ir šiuo metu jaučiate

Depresija/ izoliacija	Šokas	Neigimas	Pyktis	Derybos	Susitaikymas	Pokytis
Tuštuma	Neigimas	Apatija	Įsiūtis	Kaltė	Ryžtingumas	Įsitraukimas
Vienišumas	Netikrumas	Abejojimas	Negalėjimas atleisti	Gailestis	Motyvacija keistis	Susikonen- travimas
Beviltiškumas	Sukrėtimas	Neryžtingumas	Priešiškumas	Liūdesys	Ramybė	Atsipalaidavi- mas
Sugniuždymas	Sumišimas	Neigimas	Kandumas	Gėda	Supratingumas	Viltis
Nelaimingas	Sužeistas	Atsisakymas pripažinti realybę	Pavydas	Silpnumas	Pagarba	Įsigilinimas
Baimė kas bus	Įžeistas	Atmetantis bet kokius siūlymus	Galintis pasielgti niekšišškai	Beviltiškumas	Stiprybė	Aktyvumas

Kaip jūs tvarkotės su šiais jausmais?

.....

.....

Kodėl jūs norėtumėte su jais susitvarkyti?

.....

.....

Kas pasikeistų, jeigu su jais susidorotumėte?

.....

.....

Ką pakeistum, jei turėtum stebuklingų galių?

.....

.....

Kaip Tavo gyvenimas tada atrodytų?

.....

.....

Kas rodytų, kad situacija gerėja?

.....

.....

Ką darytum kitaip?

.....

.....

Ko reikia, kad pradėtų kažkas keistis?

.....

.....

Ką reikėtų pradėti daryti šiandien, kad vyktų pokyčiai Tavo gyvenime?

.....

.....

Kaip situacija atrodys po 12 mėnesių, jeigu aš padarysiu tai....?

.....

.....

Kokia bus nauda?

.....

.....

Tēvams bendraujant svarbu:

Abipusė pagarba	Nesmerkti, neapkalbėti, viešai nesityčioti iš buvusio partnerio, jo/ jos naujo partnerio
Atidumas, dėmesingumas	“Atsistoti į kito žmogaus batus”. Būti jautriam tam ką išgyvena kitas partneris, nemenkinti, nesityčioti iš jo jausmų.
Mandagumas	Apsvarstyti kito pasiūlymus ir nuomonę, nemenkinant, nesišaipant iš jos.
Aiškūs bendravimas	Suprasti ko nori kitas tėtis, stengtis išgirsti siūlymus ir pačiam aiškiai išsakyti savo nuomonę - be nutylėjimo, bet mandagiai.

Paklauskite savęs:

Kokių santykių, bendravimo su savo buvusiu partneriu siekiate?

1. Vienas su kitu bendrauti nekeliant tono.

2. _____

3. _____

Kokio ryšio ir santykių su vaiku siekiate?

1. Kad vaikas nesijaustų kaltas dėl skyrybų.

2. _____

3. _____

Kokios pareigos kito tėvo?

1. Teikti išlaikymą...

2. _____

3. _____

Kokios teisės kito tėvo?

1. _____

2.

3.

Kokie galimi kompromisai su vaiko tėvu/mama, kad būtų užtikrinta vaiko gerovė?

1. Siekti bendro sutarimo dėl bendravimo tvarkos.

2. Kreiptis specialistų pagalbos.

Apibūdinkite šiandieninius savo santykius su vaiko tėvu/mama:

Nekonfliktuojame

Kartais pykstamės

Negalime bendrauti

Pagalvokite apie priežastis, kurios jus stabdo nuo bendravimo su vaiko tėvu/motina (išskyrus tuos atvejus, kai tokie tėvai smurtauja, išnaudoja ar kitaip kenkia vaiko gerovei).

Paklauskite savęs	Atsakymas
Ar visada buvote šioje konflikto stadijoje, ar ji pasikeitė?	
Kas sąlygojo pasikeitimą?	
Kas trukdo bendrauti kitaip?	
Kaip jaučiatės būdami šioje būsenoje?	
Kurioje stadijoje norėtumėte būti? Kodėl?	
Ar tai realu?	
Ką turėtumėte padaryti jūs?	

Ką turėtų padaryti kitas?	
Kas galėtų padėti tai pasiekti?	

Efektyvus bendravimas

Kuomet tėvai bendrauja pagarbiai, stengiasi bendradarbiauti, vaikas jaučiasi saugesnis. Neefektyvus bendravimas sukelia konfliktines situacijas:

- Iš karto ūmiai reaguojama, prieštaraujama kito tėvo mintims siūlymams.
- Kaip to galima išvengti?
- Pasistenkite savo siūlymus, mintis išdėstyti el. laiške, tada tai aptarkite žodžiu.
- Bendraujant erzina įvairūs pašaliniai trikdžiai (skambučiai, kitų asmenų komentarai).
- Kaip išvengti?
- Susitinkite neutralioje vietoje, kavinėje, išjunkite mobiliųjų telefonų garsus.
- Nuolatinis skubėjimas, pokalbis tarpduryje.
- Kaip išvengti?
- Susitarkite vietą ir laiką pokalbiui, stenkitės jo nekeisti.
- Nepavyksta aiškiai dėstyti savo mintis.
- Kaip išvengti?
- Pasiruošti klausimus, kuriuos norite aptarti iš anksto: susirašykite klausimus, temas.
- Kalba "skirtingomis" kalbomis.
- Kaip išvengti?
- Pasitikrinkite ar teisingai supratote.



Paruošė: Odeta Intė

© VšĮ „Pactum“, 2017