

# MIELI MAMA IR TĖTI

- TIK NORIU JUMS PASAKYTI, KAD IŠGYVENTI SKYRYBAS  
YRA DAUG SUNKIAU, NEI JŪS MANOTE.



LEIDĖJAS „Suaugusieji vaikams“, 2013

REDAKCINIS KOMITETAS: Ina Nergård, Karin Källsmyr, Heidi Fossen ir Birthe Bratvold

ILIISTRACIJOS: Marie Laland Ekeli

MAKETAS IR GRAFINIS DIZAINAS „Grafisk Form“ AS

SPAUSTUVĖ „Møklegaards trykkeri“

Tekstus parašė jaunuoliai, dalyvavę tėvų skyrybas išgyvenusiems vaikams skirtoje grupėje mokykloje

7 leidimas, 2019

ISBN 978-82-92488-23-2 (spaudinys)

ISBN 978-82-92488-24-9 (PDF)

Vaikas, kurio tėvai išsiskyrę, yra toks  
kaip visi, tik turi dvejus namus.

*Marthe, 15 m.*

- > **IŽANGA**
- > **APIE „SUAUGUSIEJI VAIKAMS“**
- > **SKYRYBOS ŠEIMOJE**
- > **KUR AŠ GYVENSIU?**
- > **DVEJI NAMAI - DVI ŠEIMOS**
- > **APIE DIALOGĄ**
- > **BŪDAI MAN PADĖTI**

NORVEGIJOJE YRA DAUGYBĖ VAIKŲ IR JAUNUOLIŲ, išgyvenusių tėvų skyrybas. Vaikų ir jaunuolių patirtys rodo, kad tai – didelis išbandymas. Priėmus sprendimą šeimai nebegyventi kartu, svarbu palikti vaikui erdvės išreikšti savo nuomonę.

Iš mokslinių tyrimų ir specialistų daug sužinome apie tai, ko reikėtų imtis ar apie ką pagalvoti, kad pasirūpintume vaikais, išgyvenančiais tėvų skyrybas ar gyvenančiais dviejose šeimose, kai skyrybos įvyko jiems dar esant mažiems. Tačiau mums atrodo, kad reikėtų paklausti ir pačių vaikų ir jaunuolių. Mes, suaugusieji, ne visada suprantame, kas jaunuoliams kelia didžiausią iššūkį ar ko jiems labiausiai reikia. Taip pat ne visada pasiūlome geriausius sprendimus ar pagalbą.

Norėdami geriau suprasti, *kokios* pagalbos ir paramos reikia vaikams ir jaunuoliams ir *kaip* galime ją suteikti,

pateikėme su tėvų skyrybomis\* susidūrusiems vaikams kelis svarbius klausimus: „Kas sunkiausia, kai mama ir tėtis skiriasi?“ ir „Kas gali padėti ir palengvinti situaciją?“

Kai kurie iš pašnekovų, kai įvyko skyrybos, buvo tokie maži, kad net neatsimena gyvenimo kartu kaip šeima. Kitų prisiminimai apie skyrybas dar visai švieži. Išklaušę jų patirtis ir pamąstymus, kaip galima palengvinti situaciją, supratome, kad svarbiausią vaidmenį vaidina mama ir tėtis. Vaikai turi daugybę puikių patarimų ir svarbios informacijos savo tėvams.

Tačiau kartais gali būti sunku apie tai su jais kalbėtis. Matydami, kad mamai ir tėčiui sunku, vaikai bijo dar labiau padidinti jų naštą. Todėl parengėme šią knygelę. Galbūt ji padės užmegzti dialogą tarp vaikų ir tėvų: vaikams lengviau žodžiais išreikšti, ką jaučia ir galvoja, o tėvams – dėmesingiau klausytis.

Taip pat tikime, kad ši knygelė labai pravers kitiems suaugusiesiems, kurie dirba su tokioje situacijoje atsidūrusiais vaikais. Vaikams ir jaunuoliams gali būti naudinga pamatyti, kad ir kiti susiduria su panašiais sunkumais ir mintimis, kad ne vien jų šeima tai išgyvena.

Norime padėkoti Oslo Kampeno pradinės mokyklos ir Larviko Hedrumo pagrindinės mokyklos moksleiviams už jų neįkainojamą indėlį! Jų tekstai ir citatos čia pateikiamos didelės Norvegijos vaikų ir jaunuolių grupės vardu.

*Linkėjimai – „Suaugusieji vaikams“ nariai*

#### **TRUMPAI APIE „SUAUGUSIEJI VAIKAMS“**

Norvegijos vaikams reikia suaugusiųjų. „Suaugusieji vaikams“ yra pelno nesiekianti naryste pagrįsta organizacija, jau daugiau nei 50 metų besirūpinanti visų vaikų psichine sveikata ir saugiomis augimo sąlygomis. Mes stebime vaikus, jų klausomės ir iš jų mokomės. Nepasiduodame, kol į juos nepradedama žiūrėti rimtai. Taip padedame vaikams tapti stipriems ir tvirtiems. Ir tada, jei šeimoje įvyksta skyrybos.

Jei tapsite „Suaugusieji vaikams“ nariu, daugiau vaikų padėsite užtikrinti tinkamas augimo sąlygas. Taip pat pagelbėsite perteikiant vaikų patirtis ir nuomonę valdžios institucijoms ir specialistams

*Daugiau informacijos rasite [vfb.no](http://vfb.no)*

## Mieli mama ir tėti,

Tiesiog noriu jums pasakyti, kad turėti išsiskyrusius tėvus yra sunkiau, nei jums atrodo. Abu su broliu sunkiai išgyvenome, kai pradėjote megzti naujus santykius. Mums tai reiškė tik visiškai prarastą viltį, kad dar kada nors būsite kartu. Be to, kas savaitę mums tenka kraustyti ir prisitaikyti prie naujų taisyklių, naujų žmonių... Žmonių, kuriuos toleruojame, norėdami padaryti jus laimingus.

**Nejaugi nebuvo jokio būdo, kad liktumėte kartu? Ar tai mano kaltė? Man reikia žinoti, kodėl. Prieš keletą metų sakėte: „Viską sužinosite, kai paaugsite“. Nuolatinis galvojimas apie tai atima tiek daug energijos ir gyvenimo džiaugsmo.** Jaučiu, kad savaitgaliais privalau likti namuose, nes nepakankamai laiko praleidžiu su jumis. Vaikas, kurio tėvai neišsiskyrę, su tėvu bendrauja dvigubai daugiau nei mes. Tiek daug norėčiau jums papasakoti, tiek daug jūs praleidžiate pro akis vien todėl, kad vienas su kitu nesutariate. Noriu pasakyti, kad man 15 metų ir noriu būti šalia savo tėvų dar bent kelerius metus. Tačiau jūs negalvojate apie mūsų išlietas ašaras ir jaučiamą tuštumą. Turbūt galvojote, kad taip mums bus geriau, nes geriau buvo jums. Tai turėjo būti teigiamos permainos. Nekaltinu jūsų, bet norėčiau, kad būtumėte labiau pasistengę, skyrę laiko vienas kitam kaip partneriai ir pasikalbėję. **Bet ką gi aš suprantu? Juk aš nesuprantu nieko, nes viską sužinosiu, kai paaugsiu.**

*Maiken, 15 m.*



# SKYRYBOS ŠEIMOJE

>>>> *Jaunuoliai duoda mums, suaugusiems, vertingų patarimų, apie ką reikėtų pagalvoti įvykus skyryboms. Jie atskleidžia, ką jiems svarbu žinoti ir kas padėtų sušvelninti skausmingą situaciją. Jiems reikia žinoti tėvų skyrybų priežastį, suprasti, kad tai nėra jų kaltė ir jie neprivalo spręsti kilusių problemų.*

## **Nuo tos dienos, kai išsiskyre, svarčiau, kodėl**

**ištarėte žodžius:** „Taip gyventi nebegalime, skirsimės“. Į galvą lindo daug minčių. Ar tai mano kaltė? Ar tai dėl neištikimybės? Ar kalta mano sesuo? Apie tai galvojau daugybę kartų.

## **Kada tai sužinosiu?**



SVARSČIAU, AR TAI **MANO** KALTĖ,  
KAD MAMA IR TĒTIS IŠSISKYRĖ,  
IR AR **GALĖJAU** PADARYTI KĄ NORS  
KITAIP, KAD UŽKIRSČIAU TAM KELIĄ.



>>>> Jiems taip pat atrodo, kad svarbu apsaugoti vaikus nuo suaugusiųjų kivirčų ir konfliktų. Visi pabrėžia norintys būti lojalūs abiem tėvams, nes juos abu myli vienodai. Todėl sunku klausytis vieno iš tėvų negražiai šnekančio apie kitą.

*Nemanau, kad man būtų patikę, jeigu, pavyzdžiui, mama būtų neigiamai atsiliepusi apie tėtį, ir atvirkščiai.*

Mama neįtikėtinai dažnai apkalbinėja tėtį. **Kai esu pas tėtį, jaučiuosi lyg jį apgaudinėčiau**, nes jis juk nežino, kad mama negražiai apie jį kalbėjo.

*Suaugusieji turėtų **apsaugoti mus, vaikus, nuo savo barnių. Ne visada gerai kivirčytis vaikų akivaizdoje. Neverskite mūsų pasirinkti vieną pusę.***

>>>> Jie sako, kad skaudu matyti, kad suaugusieji liūdi ir blogai jaučiasi. Jie puikiai supranta tėvų skausmą, bet jaučiasi bejėgiai, todėl vaikams reikia tėvų patvirtinimo, kad jie susitvarkys. Iš jų pasakojimų matyti, kad vaikai prisiėmė per daug atsakomybės ginti ir saugoti tėvus, kartais netgi į šalį nustumdami savo pačių poreikius. Jaunuolių mintis aiški: rūpintis tėvais nėra vaikų pareiga.

*Man skaudu, kai po viešnamės pas tėtį ar mamą turiu išvažiuoti. Jaučiu, kad negaliu išvažiuoti, nes jie liks vieni. Dažnai išivaizduoju, kaip jie sėdi vieni prie pusryčių stalo ar vieniši leidžia vakarus. Žinoma, tikiuosi, kad jiems viskas gerai, kai manęs nėra šalia. Bet kokiu atveju patvirtinkite, kad viskas gerai.*

**JEIGU PLANUOJATE SKIRTIS AR  
IŠSISKYRĖTE, TURĖKITE OMENYJE, KAD TAI  
PAVEIKS JŪSŲ VAIKUS. PAMĖGINKITE SU  
J AIS PASIKALBĖTI IR PAAIŠKINTI, KAD JIE  
GALI PALIKTI JUS IR IŠVYKTI PAS KITĄ TĖVĄ.  
JEIGU DAŽNAI PYKSTATĖS, NEĮTRAUKITE Į  
BARNIUS VAIKŲ.**

TĒTIS DAŽNAI TOĶS NUSIMINĒS,  
KAD NE VISADA ISDRIĪSTU  
PRISIPAŽINTI, KAD LIŪDNA  
IR MAN.





# KUR AŠ GYVENSIU?

>>>> *Sprendžiant šį sudėtingą klausimą reikia atsižvelgti į daug praktinių dalykų. Svarbu ir jausmai. Jaunuoliai nori dalyvauti priimant sprendimus, kur jie gyvens ir kaip atrodys jų kasdienybė. Prie kai kurių klausimų sprendimo jie nori prisidėti daugiau, prie kitų – mažiau. Kartais lengviau, kai sprendimas priimamas už juos. Tačiau visus vienija tai, kad jie nori būti išklaustyti ir įtraukti į sprendimo priėmimo procesą. Norint priimti tinkamus sprendimus, reikia gebėti kalbėtis ir bendradarbiauti.*

- ➔ **KAI KURIUOS** sprendimus, mano manymu, turėtų būti leista priimti man. Man 16 metų ir turėčiau pats nuspręsti, su kuo noriu gyventi.
- ➔ **KARTAIS** gerai, kad kažkas kitas prisiima atsakomybę ir priima sprendimus. Man ne visada lengva išreikšti savo nuomonę ir nežinau, ką turėčiau mąstyti. Tokiais atvejais gerai, kai kažkas tiesiog priima sprendimą. Bet aš vis tiek noriu žinoti, kas vyksta ir kodėl!

**Kartais man sunku pasakyti, ko noriu.** Pavyzdžiui, kai mama pradeda verkti, jei pasakau, kad daugiausia laiko norėčiau praleisti pas tėtį. Galbūt kartais reikėtų pasikalbėti su vaikais atskirai, o tada suaugusysis galėtų padėti tau išreikšti mintis. Kas nors turėtų patikinti mane, kad nėra nieko blogo, kad noriu gyventi pas vieną iš jų, ir padėti man paaiškinti mamai, kad tai nereiškia, kad jos nemyliu.

Apsilankiusi mūsų namuose slaugytoja pasikalbėjo su mano tėvais, kad jie geriau suprastų, ką aš išgyvenu. Slaugytoją pažįstu iš grupinių užsiėmimų, todėl ji supranta, ką sakau.

Mama sprendžia, kur aš gyvensiu. Ji priima beveik visus sprendimus. Ji nusistačiusi prieš tėtį, todėl paskirstė laiką taip, kad aš pas jį galiu būti tik kas trečią savaitgalį.

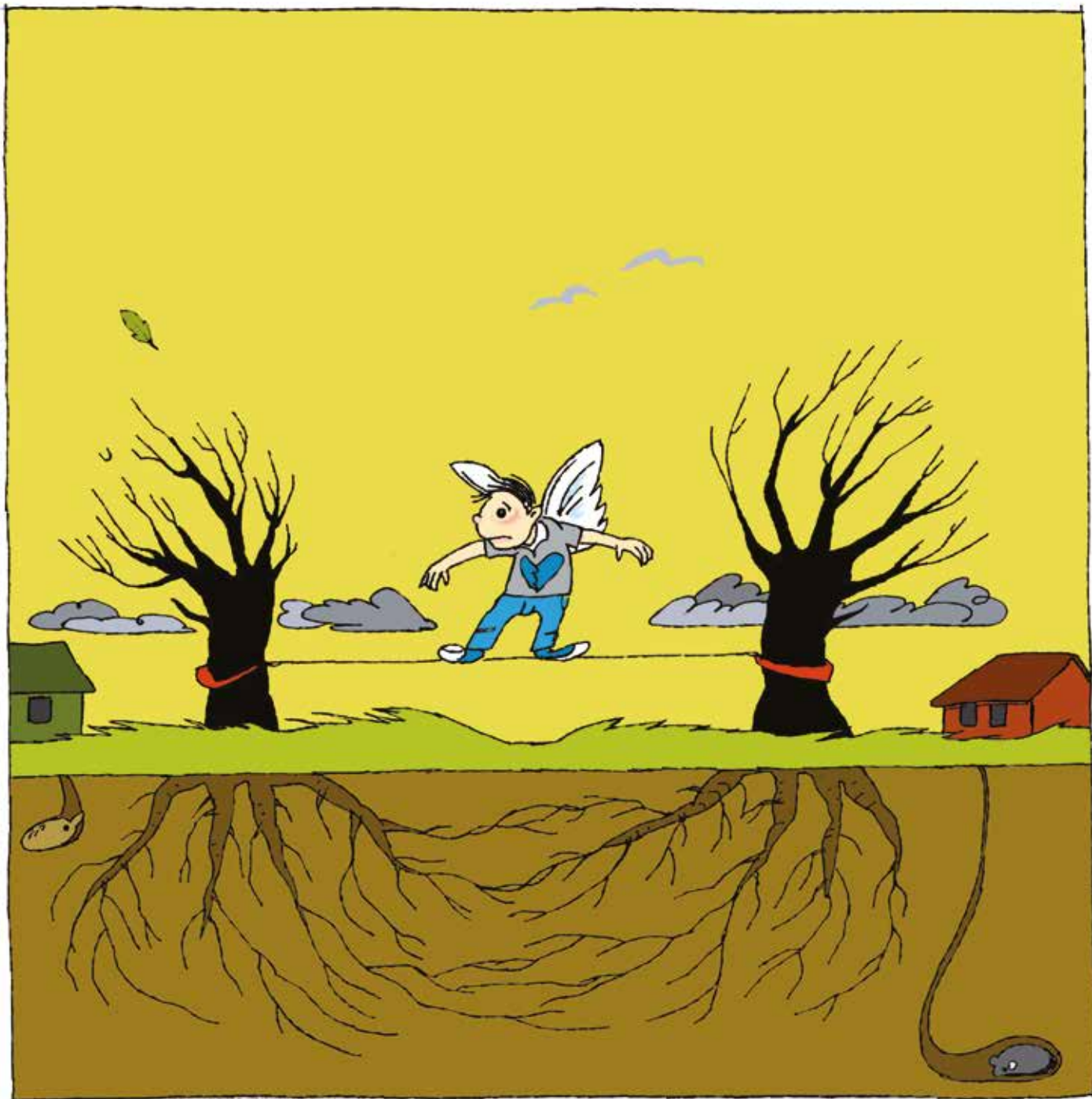
**Tai neteisinga.**

Mūsų namuose liko gyventi tėtis, o mama išsikraustė. Mums su seserimi buvo leista likti gyventi namuose, kaip mes ir norėjome. Manau, buvo gražu iš mamos pusės tam neprieštarauti, nors greičiausiai jai buvo sunku priimti, kad negyvensime kartu.

LABIAUSIAI **NESUTARĖME**, KUR GYVENS KATĖ, MAMA JOS NENORI. JAI REIKĖTŲ TINKAMESNĖS VIETOS, PAVYZDŽIUI, KAIME. **AŠ SEKSIU PASKUI KATĖ!**



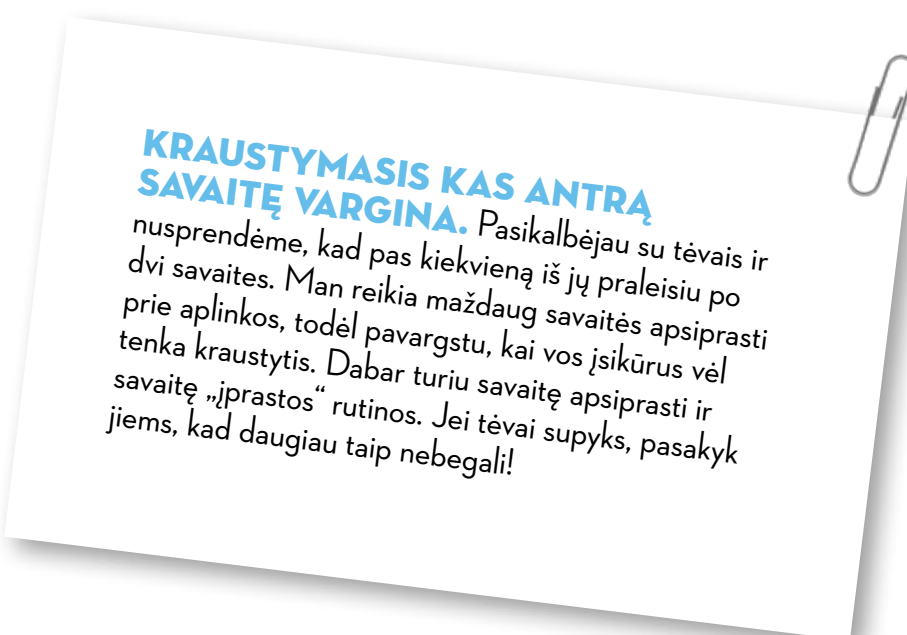
**MANAU, KAD BUVO  
VISAI LENGVA  
NUSPREŠTI, KUR  
GYVENŠIU IR  
PANAŠIAI. LEIDŽIU  
TIEK PAT LAIKO IR  
PAS MAMA, IR PAS  
TETI. TAI BUVO JŲ  
ABIEJŲ SPRENDIMAS.  
TEVAI TAIP PAT  
PASITEIRAVO, KO  
NORIU AŠ.**





# DVEJI NAMAI - DVI ŠEIMOS

>>>>> *Daugelis pasakojo apie iššūkius, kylančius turint dvejus namus ir dvi šeimas. Jie susiję ne tik su praktiniais dalykais, bet ir situacijomis, keliančiomis gilų liūdesį, nusivylimą ir pyktį. Vis dėlto yra ir teigiamų dalykų.*



**KRAUSTYMASIS KAS ANTRĄ SAVAITĘ VARGINA.** Pasikalbėjau su tėvais ir nusprendėme, kad pas kiekvieną iš jų praleisiu po dvi savaites. Man reikia maždaug savaitės apsiprasti prie aplinkos, todėl pavargstu, kai vos įsikūrus vėl tenka kraustyti. Dabar turiu savaitę apsiprasti ir savaitę „įprastos“ rutinos. Jei tėvai supyks, pasakyk jiems, kad daugiau taip nebegali!

## APIE PRAKTINIUS KLAUSIMUS:

- ☐ *Mane vargina skirtingos taisyklės mamos ir tėčio namuose. Mama griežta, o tėtis labiau atsipalaidavęs.*
- ☐ *Tėčio namuose man taikomos kitokios taisyklės nei mano įbroliams ir įseserėms. Man tai atrodo neteisinga.*
- ☐ *Tiek mama, tiek tėtis susilaukė vaikų su savo naujais mylimaisiais. Atsirado daug įbrolių ir įseserių, apie kuriuos reikia pagalvoti.*
- ☐ *Per vienus metus atsirado 7 broliai ir seserys. Tai vargina. Aš juk su jais neaugau ir jų gerai nepažįstu.*
- ☐ *Anksčiau, kai gyvenome kartu, tėčiui išėjus į darbą, mama būdavo namie. Dabar aš vienas.*
- ☐ *Mama su nauju mylimuoju susitikinėja paslapčia. Ji galėtų man apie jį papasakoti. Aš juk suprantu, kas vyksta.*
- ☐ *Nesąmonė, kad vienas iš jų išsikrausto gyventi taip toli. Važiuoti trylika metro stotelių – tikras vargas.*



**MAN KYLA PROBLEMŲ SU NAMŲ DARBAIS.  
VIENĄ SAVAITĘ JUOS ATLIKTI PADEDA  
VIENAS, KITĄ SAVAITĘ - KITAS. TUOMET  
TIESIOG KYLA SUMAIŠTIS.**

## APIE LIŪDEŠĮ, PYKTĮ IR NUSIVYLIMĄ BEI KELIS PRIVALUMUS:

- *Kai mama ir tėtis susituoks su kitais žmonėmis, galutinai prarasiu viltį, kad jie kada nors vėl bus kartu. Tai skaudu.*
- *Manau, kad man palengvėjo, kai mama pradėjo naujus santykius. Tuomet man išvažiavus ji nelikdavo viena.*

### *Man sunku, kai mama arba tėtis važiuoja atostogų su naująja šeima be manęs.*

- *Tėtis pranešė apie savo naują mylimąją mums bevalgant restorane. Tai išgirdę labai nusiminėme. Abu su broliu apsipykome ašaromis. Tėtis negerai padarė pranešęs apie tai tarp kitų žmonių. Viešumoje buvo sunku išreikšti savo pyktį ir verkti. Turbūt tėtis tai padarė bijodamas mūsų reakcijos.*
- *Vieną dieną mes susipažinome, o kitą ji staiga atsikraustė su visais daiktais. Stipriai reagavome į tai, kad žmogus, kurį pažinojome vos vieną dieną, jau beveik ten gyveno. Po kiek laiko susipažinome su dviem jos vaikais. Iš pradžių jie atėjo į svečius, o vėliau ir įsikraustė. Kartu su dviem savo broliais pastebėjau daug pokyčių namuose, kuriuos kadaise laikėme savais. Netekome savo kambarių: nuo šiol turėjau dalytis kambariu su dvejais metais vyresniu broliu apačioje, o jos vaikams atiteko mūsų kambariai. Tėtis nustojo priiminėti sprendimus. Ji viską mūsų buvusiuose namuose perėmė į savo rankas.*

- *Iš tiesų situacija pagerėjo, kai pradėjau su pamote elgtis draugiškiau. Juk ji nebuvo tokia jau bloga.*
- *Buvo sunku suvokti, kad mama be manęs gyveno savo gyvenimą, apie kurį nežinojau.*
- *Atostogos, gimtadieniai, Kalėdos ir panašios progos visada – vienas vargas. Tuomet reikia nuspręsti, kur švęsti ir kaip viską suplanuoti. Kas nors visada lieka nepatenkintas.*
- *Jaučiu, kad turiu visą savaitgalį likti namuose, kad galėčiau bent kiek laiko praleisti su tėčiu. Iš tiesų juk turėčiau būti su bendraamžiais.*

*Kartą tėtis išvyko į užsienį ir sutiko moterį. Jie įsimylėjo. Grįžęs iš kelionės jis mums apie tai prasitarė. Mes nusiminėme. **Ji atsikraustė pas jį ir atsirado naujų taisyklių.** Po kiek laiko jie susituokė. Praėjus kiek daugiau nei metams, jie pranešė, kad turės bendrą vaiką. Mano brolis jau anksčiau nelabai su ja sutarė, tad dabar situacija tik pablogėjo. Gimus jų dukrelei **atsirado dar daugiau taisyklių.** Turėjome tyliai kalbėti ir vaikščioti ant pirštų galiukų.*



**ATSIKRAUSČIUS  
NAUJAM MAMOS  
SUGYVENTINIUI,  
NETEKAU SAVO  
KAMBARIO: JIS  
ATITEKO JO DUKRAI.  
AŠ, ŽINOMA, LABAI  
NUSIMINIAU.**

- *Blogiausia buvo tai, kad jis pradėjo važiuoti atostogų su naująja šeima. Toliausia kelionė, į kurią jis yra išsivežęs mane ir mano du brolius, buvo į Daniją, o su naująja šeima jis ne kartą vyko į užsienį mums nieko nesakęs. Mano nuomone, jis bjauriai pasielgė mums meluodamas ir net neužsimindamas apie tai.*
- Geriausia, kad visi susėstų ir apie tai pasikalbėtų, o jis išsivežtų mus atostogų. Visi turėtų susėdę tarpusavyje pasikalbėti apie savo problemas ar galiojančias taisykles.
- *Man patinka tiek tėčio naujoji žmona, tiek nauji mano broliai ir seserys. Mano mylimų žmonių ratas išsiplėtė. Be to, dabar yra daugiau žmonių, kurie myli mane! Juk tai tiesiog puiku! Žodis „pamotė“ man skamba keistai. Man ji yra tiesiog naujoji tėčio žmona Eva, kuri mane myli.*



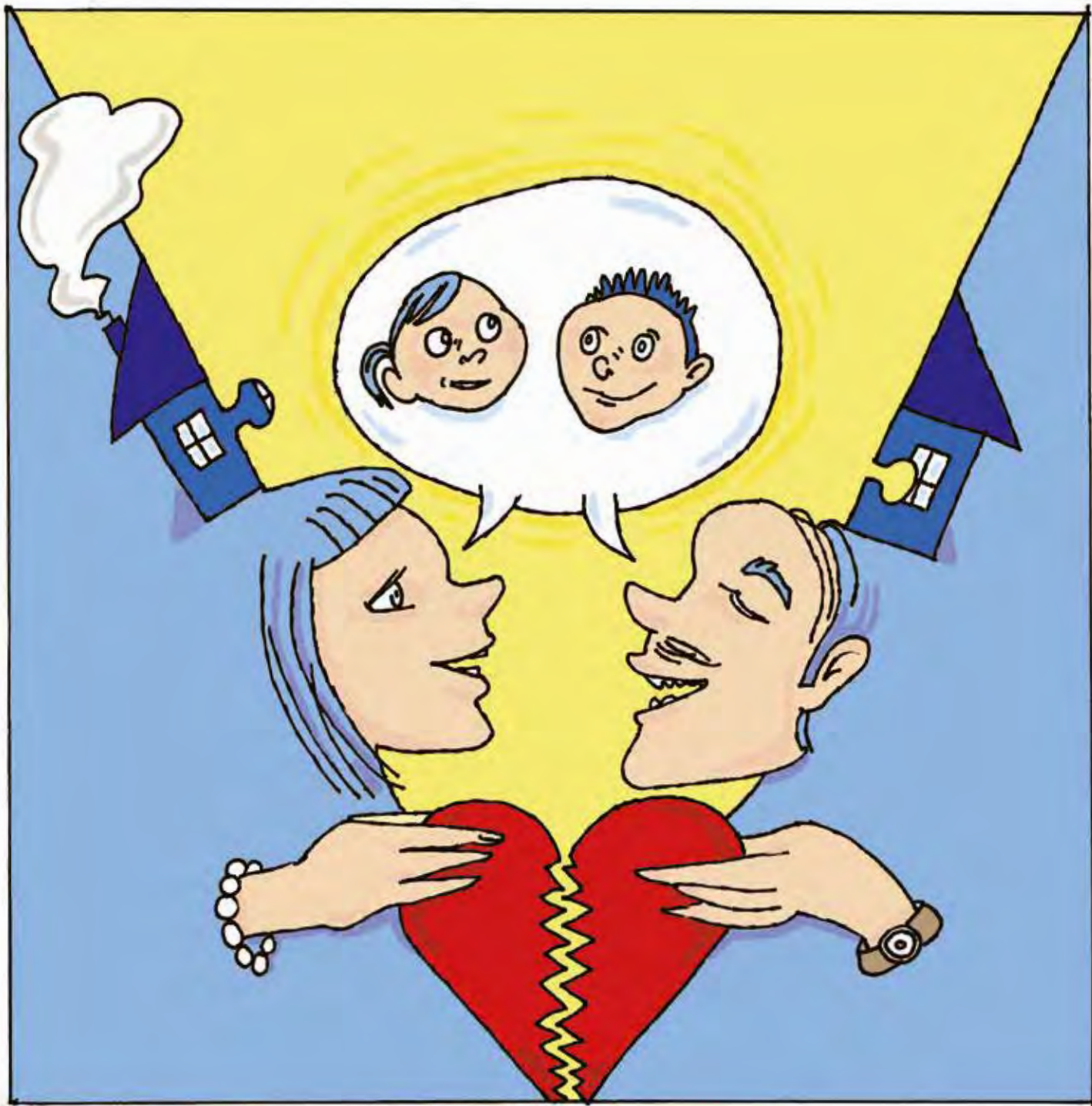
**SU TĒČIU NEBENDRAUJU,  
TAD DŽIAUGIUOSI, KAD  
TURIU PATĒVĪ. TIKIUOSI,  
KAD JIS MANE ĮSIVAIKINS!**

*Pasidalinę sunkumais, kylančiais turint dvejus namus ir dvi šeimas, jaunuoliai pasiūlė naudingų patarimų, kaip palengvinti situaciją:*

## **KELETAS NAUDINGŲ PATARIMŲ:**

- **Mama ir tėtis** turi parodyti, kad aš vis dar svarbus ir kad mano, kaip vaiko, poreikiams teikiama pirmenybė.
- **Tėvai privalo** leisti laiką su vaikais vieni, be naujų mylimųjų, naujų vaikų arba įbrolių ar įseserių.
- **Man patinka**, kai galiu nuveikti ką nors su mama ir tėčiu, nors jie ir nebėra kartu. Jie nebesipyksta, todėl puikiai praleidžiame laiką.
- **Visi turi vieningai** nustatyti bendras naujos šeimos taisykles.
- **Neskubėkite** pristatyti naujų mylimųjų! Būtų gerai, jeigu pirmasis susitikimas vyktų neutralioje vietoje. Galite kartu ką nors nuveikti.
- **Elkitės** vienodai su visais vaikais!
- **Nauji mylimieji** negali mėginti užimti mamos ar tėčio vietos!
- **Jeigu nesiseka palaikyti** labai gerų santykių su mamos ar tėčio naujaja antrąją puse, galbūt turėčiau pagalvoti, kad šis žmogus suteikia mamai ar tėčiui laimės.
- **Nebandykite** pranokti kito tėvo.







# APIE DIALOGĄ

- >>>> Pasak jaunuolių, su kuriais kalbėjomės, daugeliu atveju viską padeda išspręsti komunikacija. Tai apima gebėjimą bendrauti taip, kad bendradarbiavimas, sprendžiant su vaikais susijusius klausimus ar tariantis su jais, būtų sklandus, ir vaikų gebėjimą kalbėtis su suaugusiaisiais sudėtingomis ir jautriomis temomis. Jie puikiai supranta, kad tai gali kelti sunkumų, kad anksčiau yra kilę daug ilgų konfliktų, o kai kurie iš jų galbūt vis dar nėra išspręsti. Bet vaikai vis tiek nepraranda vilties ir ragina savo tėvus skubiai rasti sprendimus, kaip pagerinti komunikaciją ir sklandžiau bendradarbiauti sprendžiant su vaikais ir jų gyvenimu susijusius klausimus. Jie taip pat turi pasiūlymų, kas galėtų padėti:

Paskutiniaisiais mėnesiais kildavo daug barnių, o aš viską mačiau. Girdėjau viską, ką vienas apie kitą pasakėte kalbėdamiesi tarpusavyje, o kartais negražius dalykus apie vienas kitą sakėte man. Man nemalonu, kai, pavyzdžiui, mama neigiamai atsiliepia apie tėtį ir atvirkščiai. Aš jus abu labai myliu, todėl man nepatinka klausyti, kai kas nors jus skaudina ar apie jus negražiai šneka. Manau, būtų puiku, jei galėtumėte pasikalbėti ir rasti sprendimą.

Turėti išsiskyrusius tėvus sunkiau nei gali pasirodyti. Aš daug galvoju, kaip atrodytų mano gyvenimas, jeigu jūs vis dar būtumėte kartu. Bet aš vis tiek jus myliu, mama ir tėti.

**Mieli mama ir tėti,**

**norėčiau, kad „normaliai“  
pasikalbėtumėte be ginčų ir  
nesutarimų. Norėčiau kad vietoj to  
galėtumėte susėsti ir rasti sprendimą.  
Artėja mano Sutvirtinimo sakramento  
diena ir man neramu, kaip ji praeis.  
Nenoriu, kad prie pietų stalo kiltų  
ginčų. Jeigu galėtumėte bendrauti  
nesipykdami, viskas būtų lengviau.  
Galbūt vieną dieną pavyktų visiems  
susitikti? Tuomet įsitikinčiau, kad  
galite bendrauti normaliai.  
Myliu jus.**

*Aurora, 15 m.*

Skyrybos juk nereiškia, kad turite nustoti kartu stengtis vaiko labui. Iš draugų girdžiu, kad jiems sunku, nes jų tėvai nebendradarbiauja.

*Kiekvienas nusipelno galimybės po skyrybų gyventi daugmaž normalų gyvenimą. Manau, kad išsiskyre tėvai privalo užkasti karo kirvį, nepaisant to, kas nutiko praeityje. Nebūtina būti draugais, užtenka kalbėtis ir dirbti kartu dėl vaiko gerovės.*

## NEGALIMA VISĄ LAIKĄ GYVENTI PRAEITIMI, REIKIA JUDĖTI Į PRIEKĮ.



Žinau, kad tarp mamos ir tėčio kilo daug ginčų dėl mūsų, vaikų, kad jie **nesutarė dėl auklėjimo, taisyklių ir panašių dalykų**. Todėl kaltinu save. To dar niekam nesakiau.

Niekas mums nepasakoja apie mūsų teises, todėl patys ieškome informacijos internete. Tačiau skirtingų informacijos šaltinių tiek daug, kad sunku suprasti, kuris iš jų teisingas. **Būtų puiku, jeigu kas nors imtųsi iniciatyvos mus apie tai informuoti. Galbūt praverstų kokia nors brošiūra, kur būtų išdėstyta, kad mamai ir tėčiui išsiskyrus turime TOKIAS teises ir kas nutiks toliau.** Tada galėčiau parnešti ją namo ir parodyti savo tėvams, kad jie privalo su manimi kalbėtis, jei taip parašyta juodu ant balto, ir panašiai.

TĖTIS NENORI KALBĖTI SU MAMA TELEFONU. DABAR SITUACIJA **GERESNĖ**, NES TURIU **SAVO** TELEFONĄ.

# BŪDAI MAN PADĖTI

## >>>>> SVARBŪS SUAUGUSIEJI

Visiems vaikams ir jaunuoliams, kuriuos kalbinome rengdami šią knygėlę, išreikšti savo mintis padėjo kiti suaugusieji. Kai savų žodžių nepakanka, gali būti pravartu žinoti, kad kažkas gali paaiškinti mamai ir tėčiui, kaip lengviau valdyti situaciją. Neramiais ir sudėtingais laikais gali būti gera pasikliauti neutralios pozicijos besilaikančiu suaugusiuoju, kuriam galima išsakyti savo mintis ir rūpesčius.

### **Mielas slaugytojau,**

*norėčiau, kad žinotum, kad kai kuriems moksleiviams sunku kalbėtis su namiškiais apie skyrybas ar kitus stiprias emocijas keliančius dalykus. Nelengva išgirsti, kad jie planuoja skirtis. Jei kam nors sunku kalbėtis, jie gali kreiptis į tave: tu išmanai savo darbą ir turi laikytis konfidencialumo, tad viskas, ką pasakysiu, liks tik tarp mūsų.*

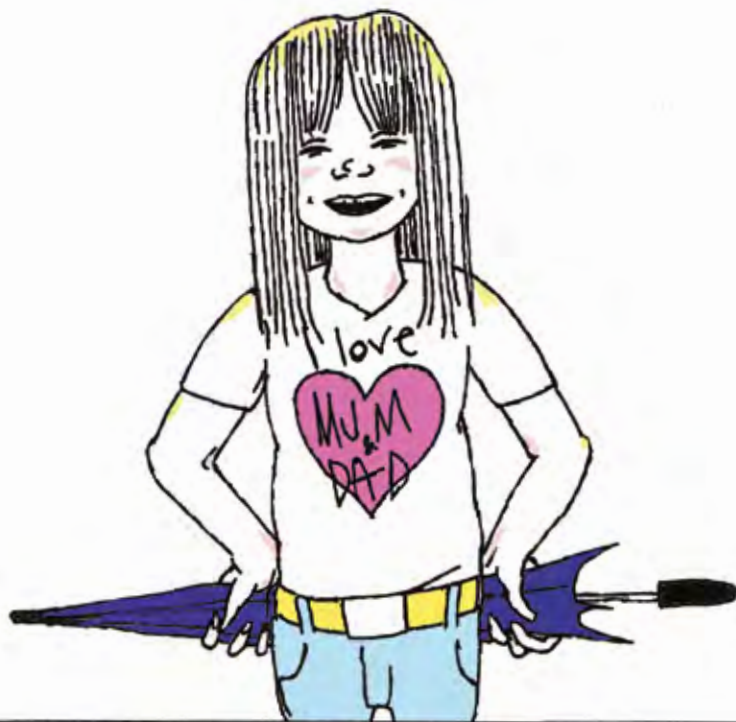
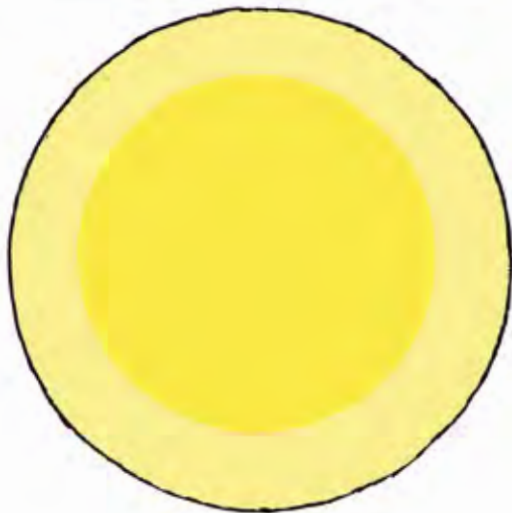
**VISIEMS MOKYTOJAMS IR MOKYKLOS**

**DARBUOTOJAMS: DAŽNIAUSIAI MOKYKLOJE YRA**

**DAUG VAIKŲ, KURIŲ TĖVAI IŠSISKYRĘ. IŠ PRADŽIŲ**

**JIEMS BŪNA SUNKU, TAD STENKITĖS NEUŽDAVINĖTI**

**PER DAUG KLAUSIMŲ.**



SLAUGYTOJA **IŠKLAUSO** MANE. IŠ DALIES JI – PAŠALINIS ASMUO, BET MANE **SUPRANTA** IR GERAI PAŽŪSTA.

Kristin iš Šeimos gerovės biuro man buvo labai svarbi. **Ji buvo rami ir sukūrė man saugią aplinką.** Ji mane suprato ir skyrė laiko. Ji padėjo man įvardyti savo jausmus, ir man atrodė, kad ji juos supranta. **Ji išreiškė savo nuomonę net ir tada, kai ši nesutapdavo su mano ar mano tėvų!**

**MAN PADĖJO MANO MOKYTOJA. JI RADO LAIKO  
SU MANIMI PASIKALBĖTI, NORS IŠ TIESŲ BUVO  
LABAI UŽSIĖMUSI. JI NORĖJO MAN PADĖTI, O SU  
JA KALBĖTIS BUVO PAPRASTA.**

Slaugytoja ir socialinė darbuotoja mokykloje atlieka svarbų vaidmenį. Mes galime į jas kreiptis ir pasikalbėti bet kokia tema. Tačiau slaugytoja turėtų būti ten dažniau. Jos darbo valandomis prie kabineto neretai nusidriekia ilga eilė.

## Mieli seneliai,

gali būti, kad jūsų anūko ar anūkų gyvenime įvyks didelės permainos. Galbūt pastebėsite, kad jų gyvenimas pasikeis. O gal tai jau nutiko? Staiga jūsų anūko (-ų) motina ir tėvas nebegyvena kartu. Jie jau nebesusituokę. Įvyko skyrybos. Ko gi tikimasi iš jūsų? Kaip geriausia elgtis tokioje situacijoje, kad užtikrintumėte vaiko (-ų) gerovę? Mano tėvai išsiskyrę. Visų atsakymų neturiu. Bet norėčiau papasakoti, kaip jaučiausi. Ir ko man tada reikėjo.

Ryšys su seneliais iš motinos pusės visuomet buvo artimas. Kai man buvo ketveri, mama ir tėtis išsiskyrė. Be abejo, toks mažas vaikas nelabai suvokia, ką reiškia tėvų skyrybos. Tačiau manau, kad labai svarbu tai pranešti aplinkiniams. Nors vaikas menkai supranta, kas vyksta tuo metu, tai NEREIŠKIA, kad pasekmės nebus juntamos vyresniame amžiuje.

Neprisimenu, kad iš karto po mamos ir tėčio skyrybų močiutė ir senelis su manimi būtų praleidę daug laiko. Praėjus vienuolikai metų, sulaukusi penkiolikos, rašau šiuos žodžius jums. **Įsidėmėkite: atvirai kalbėkitės su savo anūku. Būkite šalia. Pokalbiui pakrypus skyrybų tema, užimkite neutralią poziciją.** Nėra nieko blogiau, nei atsiverti kažkam tokia tema ir sulaukti neigiamų komentarų apie mamą ar tėtį. Vienodai myliu abu tėvus, todėl skaudu girdėti blogai apie juos kalbant, ypač kai tai daro šeimos nariai. Kalbėkitės su manimi ir padėkite palengvinti situaciją, o ne dar labiau ją apsunkinkite.

Ar kada nors esate valgę blynų be cukraus? Valgyti galima, bet juk su cukrumi jie daug skanesni, ar ne? **Pabandykite būti cukrumi.** Nepamirškite, kad vieni mėgsta blynus su daugiau cukraus, kiti – su mažiau. Visų poreikiai skirtingi.

*Linkėjimai – anūkė*

**Sužinojus apie tai, kad mama ir tėtis planuoja skirtis, gali būti sunku eiti į mokyklą. Tai skausminga ir kelia daugybę minčių.**

**Kuo puikiausiai prisimenu tą dieną, kai jie pranešė šią žinią. Išėjau į mokyklą, bet netrukus panorau grįžti namo. Tėvai turėtų perspėti mokytojus, kad šie galėtų pasakyti vaikui, kad apie tai žino ir gali padėti.**



## >>>> PAŽINTIS SU KITAIŠ, IŠGYVENANČIAIS TĄ PATĮ

*Draugai sako: „Žinau, kaip tu jautiesi“. Bet juk iš tiesų jie nežino. Turi išgyventi tą patį, kad suprastum.*

**Visi savo patirtimi ir išgyvenimais pasidalinę vaikai yra lanke tėvų skyrybas išgyvenusiems vaikams skirtos grupės užsiėmimus. Visi jie sutiko su toliau pateiktais teiginiais:**

- ➔ Gera pasikalbėti su kažkuo, atsidūrusiu tokioje pačioje situacijoje. Tuomet suprantu, kad yra ir kitų, išgyvenančių tą patį, ką ir aš, kad esu ne vienas.
- ➔ Mano tėvai jau seniai išsiskyrę, bet ilgaiui atsirado problemų, apie kurias pravartu pasikalbėti su kitais suaugusiais.
- ➔ Grupės užsiėmimuose galiu pasipasakoti, kaip iš tikrųjų jaučiuosi.
- ➔ Grupės užsiėmimuose labiau atsivėriau, tai man išėjo į naudą.
- ➔ Grupės užsiėmimuose sulaukiau daugybės naudingų patarimų.
- ➔ Grupės užsiėmimuose nėra „netinkamų“ minčių ar jausmų.
- ➔ Daugiau moksleivių turėtų būti suteikta proga mokykloje lankyti tėvų skyrybas išgyvenusiems vaikams skirtos grupės užsiėmimus. Ten susipažįstame ir galime apie viską pasikalbėti.

### **TRUMPAI APIE MOKYKLOJE ORGANIZUOJAMAS TĖVŲ SKYRYBAS IŠGYVENUSIEMS VAIKAMS SKIRTAS GRUPES**


- Grupės užsiėmimai skirti vaikams, išgyvenusiems skyrybas, ir yra organizuojami pagal jų pageidavimus ir jų aplinkoje. Užsiėmimai vyksta šešis kartus per mokslo metus.
- Grupės užsiėmimams vadovauja slaugytoja ir mokyklos atstovai.
- Ar tai reikalinga jūsų mokyklai, motinos ir vaiko sveikatos centrui ar jūsų vaikui?
- Daugiau informacijos rasite [vfb.no/skilsmissegrupper](http://vfb.no/skilsmissegrupper)

## **VAIKŲ IR JAUNIMO PATARIMAI SUAUGUSIESIEMS:**

- Išklausk! Leisk vaikams patiems pasipasakoti, per daug neklausinėk.
- Pamėgink mane pažinti.
- Leisk man būti savimi, kad galėčiau jaustis saugus.
- Parodyk, kad supranti, ką sakau.
- Mums besikalbant niekur neskubėk.
- Pasidalink savo mintimis.
- Parodyk, kad tau rūpi! Žiūrėk man į akis ir parodyk, kad domiesi.
- Elkis užtikrintai ir parodyk, kad nori man tik geriausio.
- Kalbėkis su manimi ramioje vietoje, kur niekas mums netrukdo.

### **BŪK ATSARGUS!**

- Niekam neišduok to, ką tau papasakojau.
- Neleisk man pasijusti našta.
- Neteisk.
- Neversk manęs manyti, kad pasakiau kažką kvailo ar blogo.
- Neversk manęs jaustis kaltam.



## Tau nuo manęs

Draugui

Nelengva būti padalintam per pusę,  
turėti dvejus namus. Daug kas kaltina  
save. Tai tave skaudina. Neturėtum  
jausti tokio skausmo, kai juos palieki.  
Ir man buvo taip sunku. Tas sunkus  
jausmas juos paliekant. Tau atrodo,  
kad tai tavo kaltė. Ji gyveno manyje.  
Gyvena manyje. Žinau, kad  
neturėčiau jos jausti, bet vis tiek  
jaučiu. Juk palikdamas juos žinau,  
kad juos ir vėl pamatysiu. Juk jie  
niekur nedings. Kalbėjaisi su savo  
tėvais. Tai padeda. Dalyvauju tėvams  
skirtose grupėse. Tau reikia žinoti tik  
viena. **Viskas susitvarkys, neliūdėk.**



NEVERSK MANĖS MANYTI, KAD PASAKIAU KAŽKĄ KVAILO AR BLOGO



Lille Grensen 5 › 0159 Oslas › Tel. 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)