**Būt līdzās, pasargāt un iesaistīties** – **padomi šķirtajiem tēviem**

Vecāku šķiršanās ir emocionāli sarežģīts process visiem iesaistītajiem, un arī būt šķirtam tētim nebūt nav viegli. Papildus ierastajām ikdienas gaitām nu ir jārisina gan emocionālie, gan juridiskie, gan finanšu jautājumi, kas var atstāt nospiedumu katra dzīvē. Turklāt nereti spēcīgais vīrieša tēls ir iemesls, kādēļ tie nevēršas pēc palīdzības šajos jautājumos. Ikviens tētis vēlās būt labākais tētis saviem bērniem, taču pilnīga tēva lomas aizbildniecība spēj izrādīties sevišķi izaicinoša gadījumos, kad attiecības ar bijušo partneri vēl joprojām ir saasinātas. Lai sniegtu atbalstu šķirtajiem tētiem, kas turpina kontaktu ar savām atvasēm, bet saskarās ar dažādiem izaicinājumiem, piedāvājam ieteikumus, kā tētim turpināt iesaistīties bērnu audzināšanā.

**Izvairieties no bērnu iesaistīšanas strīdos starp jums un jūsu partneri**

Veiktie pētījumi liecina, ka, novērojot strīdus vai fizisku vardarbību vecāku starpā, bērniem var rasties dažādi psiholoģiskie traucējumi, kas var atspoguļoties uz bērna dzīvi un attīstību nākotnē. Šī iemesla dēļ ir īpaši svarīgi neiesaistīt bērnu savstarpējos konfliktos, saglabājot neitrālas attiecības ar savu bijušo partneri.

**Praktiski veidi, kā pasargāt bērnus pēc šķiršanās:**

* Ja nonākat konflikta situācijā ar bijušo partneri jūsu bērnu klātbūtnē, veltiet laiku, lai nomierinātos un vēlāk atsāktu diskusiju.
* Komunikāciju ar savu bijušo partneri veiciet bez bērnu klātbūtnes! Bērnus nevajadzētu uzskatīt par starpniekiem, tādēļ nelūdziet bērniem nodot jūsu ziņas,
* Nekritizējat bijušo partneri vai viņa audzināšanas veidu jūsu bērnu klātbūtnē, kā arī nelūdziet bērniem izvēlēties vienu no vecākiem konflikta situācijās (arī tad, ja šķiet, ka otrs vecāks to dara).

**Esiet pēc iespējas vairāk iesaistīts bērna ikdienā arī pēc šķiršanās**

Pētījumi norāda, ka bērni, kuru aprūpē iesaistās arī tēvi, ir ​pašpārliecinātāki, emocionāli stabilāki, kā arī tiem ir augstākas intelektuālās un sociālajās spējas. Turklāt, pavadot laiku kopā ar bērniem, tēvi piešķir neatsverami lielu nozīmi bērnu labklājībai, kā arī emocionālajai attīstībai. Būtiski atcerēties, ka arī tad, ja nedzīvojat kopā ar savu atvasi, varat būt daļa no viņa ikdienas un sasniegumiem.

**Daži no veidiem, kā būt klātesošam:**

* Apmeklēt skolas vecāku sapulces.
* Brīvprātīgi palīdzēt sava bērna bērnudārzā vai skolā.
* Svinēt viņa dzimšanas dienu, arī ja satikšanās nav īstajā datumā.
* Apmeklēt viņa sporta pasākumus / deju nodarbības / izrādes utt.
* Rakstīt viņiem, sūtīt e-pastus vai piezvanīt.

**Turpiniet izrādīt savu mīlestību un atbalstu arī pēc šķiršanās**

Ņemot vērā to, ka bērni ir pārāk mazi, lai izprastu attiecības, bieži vien tie sevi uzskata par vainīgajiem vecāku šķiršanās gadījumā. Šādās situācijās ir būtiski atcerēties, ka bērniem var rasties sajūta, ka viņi ir pie kaut kā vainīgi, vecāki par viņiem aizmirsīs, tie var ieslēgties sevī un nedalīties ar savām emocijām. Šādos mirkļos vecāku mīlestība un uzmanība bērnam ir it sevišķi svarīga, tādēļ ir nepieciešams atgādināt, ka, neskatoties uz neko, jūs viņus mīlat un paliksiet kopā ar viņiem. Bērnos ir jārada uzticība un pārliecība, ka, lai arī pavadīsiet mazāk laika kopā, mīlestība un rūpes nekur nepazudīs.

**Izstrādājiet kopīgu vecāku plānu**

Kopīgs audzināšanas plāns ir abu vecāku vienošanās, kas aptver ikdienas audzināšanas jautājumus, piemēram, gulētiešanas laiku, hobijus, televizora skatīšanos un datorspēļu ierobežojumus, disciplīnas veidošanu un citus jautājumus. Lai arī katra cilvēka audzināšanas veids ir atšķirīgs, nemainīga rutīna gan pie mammas, gan tēta ir stingrs pamats vecāku un bērnu stabilitātei. Skaidri nostādot noteikumus, spēsiet uzturēt stingrāku disciplīnu, kas rezultēsies daudz vienkāršākā audzināšanā. Ja esošais konflikts starp Jums un bijušo partneri apgrūtina kopīgu sadarbību, nebaidieties vērsties pie profesionālas palīdzības!

## **Šķiršanās kā iespēja**

Nevar noliegt, ka šķiršanās ir ļoti grūts laiks gan jums, gan jūsu bērniem, taču tā var būt iespēja ar viņiem veidot vēl ciešākas attiecības. Lielākajā daļā ģimeņu audzinošā un praktiskā vecāka lomu biežāk veic mamma, tēvam nodrošinot vien papilddisciplīnu. Apzinoties un pieņemot izaicinājumu, ka šķiršanās daudziem vīriešiem liek daudz vairāk iesaistīties bērnu audzināšanā, iespējams, atklāsiet sevī vēl nepamanītas prasmes un iegūsiet pārliecību par to, ka esat vislabākais tētis saviem bērniem.