**10 veidi, kā palīdzēt bērnam, kura vecāki šķiras**

Ja vecāki lēmuši par šķiršanos, viņiem jāpalīdz savam bērnam pārdzīvot šo sarežģīto dzīves posmu. Ļoti svarīgi, lai bērns būtu sagatavots tam, kas notiks pēc vecāku izšķiršanās – cik vien iespējams precīzāk un detalizētāk. Nav iespējams izvairīties no tā, ka vecāku šķiršanās ietekmēs bērnu, bet ir veidi, kā mazināt viņa bailes un apjukumu.

1. Vecākiem jāpastāsta bērniem, ka viņi plāno šķirties, tiklīdz pieņemts skaidrs un negrozāms lēmums. Rūpīgi pārdomājiet, kā jūs to paziņosiet, jo tas, ko jūs teiksiet vai nepateiksiet, uz ilgu laiku saglabāsies bērna atmiņā. Bērniem ir tiesības saprast, kāpēc notiek šķiršanās – bieži vien tā ir viņu dzīves vissmagākā un nopietnākā krīze. Ja vien iespējams, tas būtu jāpasaka abiem vecākiem reizē visiem bērniem. Bērni spēj būtiski palīdzēt viens otram un smelties drosmi no brāļiem un māsām. Ja bērniem ir liela gadu starpība, iespējams pēc tam parunāt atsevišķi ar katru bērnu atbilstoši viņa vecumam, lai viņš pilnībā izprastu visu notiekošo.

2. Vecākiem jāizsaka sava nožēla par notiekošo ģimenes izjukšanu, jo tas dod bērniem vajadzīgo atļauju bēdāties, neslēpjot skumjas un zaudējuma sajūtu no pieaugušajiem vai no sevis paša.

3. Vecākiem jāpasniedz šķiršanās lēmums kā viņu kopīgais lēmums, pie kura viņi nonākuši pēc tam, kad izmēģinājuši visus citus veidus, kā risināt savas problēmas. Tādējādi vecāki parāda, ka tie jūtas kā atbildīgi, mīloši vecāki un viņu pieķeršanās bērniem nemazināsies arī tad, ja katrs izvēlas iet savu ceļu.

4. Vecākiem godīgi jāpastāsta, ka dzīve mainīsies. Uz kādu laiku izjuks iepriekš zināmā un noteiktā kārtība un paradumi, piemēram, viens no vecākiem dzīvos citur, māja vai dzīvoklis var tikt pārdots, iespējams, ģimenei nāksies pārcelties uz citu dzīvesvietu, bērniem nāksies mainīt skolu. Ja māte bija dzīvojusi mājās, iespējams, viņai būs jāsāk vai jāatsāk strādāt, utt. Svarīgi, ka vecāki patiesi atzīst, ka turpmāk dzīvē gaidāmas būtiskas pārmaiņas un sarežģījumi, kuras nāksies pārvarēt kopīgiem spēkiem.

5. Vecākiem vajadzētu pastāstīt par visām galvenajām norisēm, kā notiks pārmaiņas ģimenē. Bērni jūtas bezpalīdzīgi šķiršanās laikā, un vecākiem vajadzētu nopietni uzklausīt viņu priekšlikumus par tiem jautājumiem, kas attiecas uz bērniem. Jāuzsver, ka viņiem būs iespēja piedalīties lēmuma pieņemšanā, piemēram, par to, kā būtu jānotiek tikšanās reizēm. Ja tiek izstrādāts tikšanās grafiks, bērni būtu sīki jāiepazīstina ar to. Tomēr nedrīkst uzvelt bērniem atbildību par nozīmīgiem lēmumiem. Mērķis ir iesaistīt bērnus tiem atbilstošā veidā, lai viņi sajustu, ka piedalās ģimenes krīzes risinājuma meklēšanā.

6. Vecākiem jāpastāsta, ka šķiršanās nevājinās vecāku un bērnu attiecības pat tad, ja tie dzīvos atsevišķi. Bērniem jāsniedz pārliecība, ka neraugoties uz to, ka vecāki šķiras savā starpā, tie nešķiras no bērniem. Jāpasaka, ka no abu vecāku puses tiks darīts viss, lai uzturētu šīs nozīmīgās attiecības.

7. Vecākiem jāuzsver, ka bērni nav vainīgi pie šīs šķiršanās. Bērniem jāpasaka, ka šī problēma attiecas tikai uz diviem pieaugušajiem. Bērni nedrīkst sajusties kā iemesls vecāku attiecību izjukšanai.

8. Vecākiem ir skaidri jāpasaka, ka lēmums par šķiršanos ir rūpīgi apdomāts un negrozāms, lai bērni netērētu savu laiku un enerģiju neauglīgām shēmām un fantāzijām par to, kā atkal savest abus vecākus kopā.

9. Vecākiem vajadzēs darīt visu iespējamo, lai atdalītu savas sāpes, dusmas, aizvainojumus un vajadzības no bērna vajadzībām. Bērniem ir tiesības uz savām jūtām un tos nedrīkst mudināt nostāties kāda pusē vai spiest iesaistīties vecāku šķiršanās karā.

10. Vissvarīgākais ir tas, ka mātei un tēvam jāļauj bērnam mīlēt otru vecāku un uzturēt ar to labas attiecības. Tas var būt pats jūsu grūtākais un sarežģītākais uzdevums, bet tas ir izdarāms. Izjūtot mīlestību, atbalstu, rūpes un iedrošinošu uzmanību no abu vecāku puses, bērns var veiksmīgāk pārciest arī šo – iespējams, vissmagāko zaudējumu savā dzīvē.

Avots: www.center-divorce-mediation.com (tulkojusi Lelde Kāpiņa, sertificēta mediatore, sistēmiskā ģimenes un pāru terapeite)