



## Vecāku šķiršanās

Publicēts: 25.11.2020.

Vai Tu pazīsti kādu bērnu, kura vecāki ir izšķirušies? Varbūt Tavi vecāki ir nolēmuši šķirties? Iespējams, Tu vari atbildēt ar „Jā” uz vienu vai abiem šiem jautājumiem, bet atceries, Tu neesi viens.

Turpmākajā tekstā vari iepazīties ar to, kas ir šķiršanās, un ko Tu vari darīt, lai palīdzētu sev, savai ģimenei vai saviem draugiem.

Kas ir šķiršanās?

Kad vīrs un sieva nolemj, ka vairs negrib dzīvot kopā, viņi šķir savu laulību. Vīrs un sieva piekrīt parakstīt dokumentus, kas apstiprina, ka viņi tagad atkal ir neprecējušies. Tas atļauj viņiem apprecēt citu cilvēku. Varbūt tas izklausās vienkārši, taču tas nav viegli. Reizēm pieaugušie iztērē milzums daudz laika, lai atrisinātu savas problēmas, pirms viņi nolemj izšķirties. Reizēm viņi vienkārši nevar atrisināt savas problēmas un tādēļ šķiršanās viņiem ir vienīgais risinājums.

Reizēm šķirties vēlas abi vecāki, bet reizēm viens no viņiem to vēlas, bet otrs nē. Taču jebkurā gadījumā abi vecāki jūtas vilušies par to, ka viņu laulība ir jāpārtrauc.

Daudzi bērni nevēlas, ka viņu vecāki šķirās. Daži bērni jūtas apjukuši par vecāku lēmumu, īpaši tad, kad bērns zina, ka vecāki kopā ir bijuši laimīgi. Reizēm bērni jūtas atviegloti par to, ka vecāki nolēmuši šķirties, jo kopā dzīvošana bija radījusi neskaitāmus strīdus.

Iespējams var likties, ka šķiroties vecāki šķiras arī no Tevis. Tomēr ir patiešām svarīgi, lai Tu saprastu, ka šķiroties vecāki nešķiras no saviem bērniem. Un neskatoties uz to, ka pēc šķiršanās Tu pamatā dzīvoši pie viena no vecākiem, abi šie cilvēki turpinās būt Tavš tētis un mamma. To nekas nespēj izmainīt.

Bērni nav vainīgi pie vecāku šķiršanās.

Ir ļoti daudz iemeslu kādēļ vecāki nolemj šķirties. Var gadīties, ka viņi jūtas atsvešināti vien no otra, varbūt mīlestība, ko kādreiz izjuta viens pret otru ir mainījies, iespējams, ka vecākiem kļuvis ļoti grūti par kaut ko vienoties. Katram pārim ir savs iemesls, kādēļ viņi ir nolēmuši šķirties, taču skaidrs ir viens- bērns noteikti nav tam par iemeslu.

Iespējams, ka reizēm Tevi var pārņemt sajūta, ka esi vainojams pie šī notikuma. Varētu būt, ka Tu domā, ka ja vien es būtu uzvedies labāk, būtu saņēmis labākas atzīmes vai būtu vairāk palīdzējis, tas nebūtu noticis. Taču tā nav- šķiršanās notiek tikai starp mammu un tēti.

Pat tad, ja esi dzirdējis vecākus strīdamies par Tevi, vai tavš draugs domā, ka viņa vecāki izšķirās tādēļ, ka viņš skolā bija nokļuvis nepatīkšanās, tas nav par iemeslu tam, lai vecāki šķirtu savu laulību. Tas, ka vecāki ir nolēmuši vairs nedzīvot kopā - nav tava vaina.

Bērns nevar novērst šķiršanos.

Tieši tāpat, kā vecāku lēmums šķirties nav Tava vaina, Tu arī nevari to novērst. Cenšoties uzvesties kā eņģelis (kurš gan to spēj?) un būt teicamnieks skolā, Tu iepriecinātu savus vecākus, taču tas nenozīmē, ka Tavi vecāki atkal būs kopā.

Arī tad, ja iekulsies nepatīkšanās un vecākiem būs jābūt kopā, lai runātu par Tevi un Tavām problēmām, tas nevar nemainīt Tavu vecāku lēmumu šķirties. Tāpēc neizliecies, bet esi tāds, kāds esi un mēģini pārrunāt ar saviem vecākiem to kā jūties.

„Bet es jūtos tā it kā visa mana pasaule būtu sabrukusi!”

Ja Tavi vecāki ir nolēmuši šķirties vai, ja tas notiek ar Tava drauga ģimeni ir jāatceras pāris lietas, kas saistītas ar to, kā jūties.

Pirmkārt, ir normāli, ka vari izjust daudz un dažādas jūtas: gan dusmas, gan bailes, gan arī skumjas. Otrkārt, kaut arī šobrīd šķiet, ka visa Tava dzīve šobrīd ir sabrukusi, ar laiku viss atkal kļūs labāk. Tava dzīve, iespējams, būs nedaudz savādāka, taču drīz viss atkal nokārtosies, iespējams pat ātrāk nekā Tu domā.

Ir vairākas lietas, ko Tu vari darīt, kad pārdzīvo dažādas jūtas. Ja jūties dusmīgs, Tu vari iedunkāt savu spilvenu, iespert pa tukšām kastēm, saplēst sīkās druskās vecas avīzes, skriet cik vien ilgi un ātri iespējams, taču, nekad neizgāz savas dusmas uz otru cilvēku.

Tev var palīdzēt arī tas, ka kādam pastāsti kā jūties. Ja jūties dusmīgs, tad tā arī pasaki. Izrunāties ir daudz labāk, nekā paturēt savas sajūtas sevī un justies neapmierinātam un kašķīgam.

Reizēm vienkārša aprunāšanās var sniegt milzīgu atvieglojuma sajūtu. Pamēģini vienkārši pateikt : „Es esmu tik dusmīgs (skumjš vai noraizējies), par to, ka mani vecāki ir nolēmuši izšķirties! Tas mani patiešām apbēdina” un, ja otrs var atbildēt: „es tevi saprotu un nav brīnums, ka tu tā jūties, tas tiešām nav viegli”, tas var palīdzēt justies labāk. Dažkārt vienīgais, kas palīdz ir izrunāšanās.

Izrunāšanās var būt tikai sākums daudzām sarunām, kas vēl sekos. Runā ar saviem vecākiem. Ja Tev šķiet, ka īsti negribas runāt ar vecākiem, atrodi kādu ar ko Tev patīk runāt, ar kuru jūties ērti un droši. Iespējams tas var būt tavs brālis vai māsa, varbūt skolotāja vai skolas psihologs, Tavs sarunu biedrs var būt arī tavs vectētiņš vai kaimiņš. Runāt par lietām, kas Tevi nomāc iesākumā var būt grūti, taču tas palīdz.

Ja Tev ir kāds draugs, kura vecāki šķiras, Tu vari būt tas, kurš viņu uzklausa.

Kad vecāki šķiras, iespējams, Tu jūties bēdīgs, dusmīgs vai norūpējies. Šķiet, ka šīs jūtas Tevi pārņem un ir grūti domāt par ko citu. Šādos mirkļos Tev var būt grūti pievērsties mācībām, var sanākt, ka iekulies nepatīkšanās ar klasesbiedriem. Atceries, ja tā notiek, tad ir īpaši svarīgi meklēt palīdzību.

Dzīve pēc šķiršanās.

Parasti pēc šķiršanās viens no vecākiem pārvācās dzīvot citur, un bērni pavada kādu laiku pie viena vecāka un tad pie otra. Var būt arī tā, ka pamatā bērns dzīvo pie viena no vecākiem un ik pa laikam apciemo otru. Sākumā tas var šķist dīvaini, taču ar laiku tas var kļūt interesanti, ka vari kādu laiku pavadīt ārpus mājas, turklāt, Tev ir divas mājas, kur Tevi mīl. Var gadīties, ka kopā ar vienu no vecākiem uz citu dzīvesvietu jāpārceļas arī Tev, un tad Tavā dzīvē notiek arī citas izmaiņas - jauna skola, draugi un kaimiņi.

Reizēm, atgriežoties mājās pēc otra vecāka apciemojuma var rasties problēmas, piemēram, vecāks var izjautāt Tevi par lietām ko dara otrs vecāks, reizēm bērns var sajusties kā „ziņnesis” starp abiem vecākiem. Tu varētu justies ļoti neērti par to, ko no Tevis prasa. Bet ja vecāki grib ko zināt viens par otru, tad tas viņiem jānoskaidro savā starpā. Bērni negrib justies vecāku savstarpējo attiecību vidū. Ja kaut kas tāds notiek pastāsti viņiem, kā Tu jūties.

Nākotne.

Vai Tu gribētu zināt, kas notiks nākotnē? Vecākiem, kuri ir šķīrušies ar laiku var uzrasties jauns dzīves biedrs. Taču centies uz šīm izmaiņām paskatīties no pozitīvās puses, neesi aizdomīgs.

Tas var būt patiesi grūti - tikt galā ar vecāku šķiršanos, taču atceries, ka daudzi bērni, iespējams, jūtas līdzīgi kā Tu un beigās viss var izvērsties labi.

Patiesībā - tās lietas, kas šobrīd izskatās ļoti sliktas, nākotnē noteikti atrisināsies!

<https://www.bti.gov.lv/lv/vecaku-skirsanas>