**Biedrības “Tēvi” vadītāja**

**Elīna Kļaviņa**

**#Tētisvar arī pēc šķiršanās palikt attiecībās ar bērnu**

Cilvēks ir iekārtots tā, ka stresa situācijā mūsu ķermenis var reaģēt trīs veidos – uzbrukt, sastingt vai bēgt. Pāra šķiršanās – pēkšņa vai briedusi gadiem – ir milzīgs pārdzīvojums, kurš katrā ģimenes loceklī rada kādu no izdzīvošanas stāvokļiem. Domājot par sabiedrības veselību tagad un nākotnē, partneri, kuriem kopdzīves laikā dzimuši bērni, tiek mudināti šķiršanos organizēt tā, lai tiktu ņemtas vērā bērna labākās intereses. Un tieši šis aspekts var kļūt par pašu sāpīgāko strīdus ābolu.

Biedrības “Tēvi” sadarbības organizācija Somijā [Miessakit Ry](https://www.miessakit.fi/en/frontpage/), kas veidota vīriešu atbalstam, lai pēc šķiršanās stiprinātu attiecības ar bērniem, veikusi aptaujas un konstatējusi, kādas reakcijas šķiršanās situācijā raksturīgas tēviem.

Bieži vīriešiem tas, ka attiecības tiek pārtrauktas, ir pārsteigums. Pēc fakta pieņemšanas, tēvos rodas nomācoša pārliecība, ka ir piedzīvota neveiksme. Nepalīdz arī tas, ka precēti vīrieši ir vairāk orientēti uz ģimeni, tādēļ viņiem ir ierobežoti sociālie kontakti. Tiek novērotas grūtības, paužot emocijas, jo ir jāpārkāpj lielām barjerām, lai uzsāktu sarunas. Vīrieši aptaujās atklājuši arī, ka ir pieredzējuši biežas situācijas, ka tuvie cilvēki viņos neieklausās. Kā liels baiļu mākonis rodas bažas par bērnu zaudēšanu.

Reaģējot uz šķiršanos, tēvos novērojama vēlme saglābt attiecības, dažkārt tas notiek ar neiejūtīgiem un pat vardarbīgiem paņēmieniem – uzmācoties, vajājot un nosodot bijušo partneri. Kad tēvi saprot, ka attiecības nebūs iespējams atjaunot, reakcijas mēdz būt dažādas. Daži norobežojas no sabiedrības, sēro vienatnē, iestrēgst sērošanas sajūtās, citi sāk uzvesties pašiznīcinoši – bieži lieto alkoholu, narkotikas, ierokas darbā vai pārmērīgi sāk sportot. Galējās situācijās vienīgā izvēle šķiet pašnāvība. Tēvi var arī sākt uzbrukuma stratēģiju, pārlieku koncentrējoties uz strīdiem par bērniem un aizbildniecības jautājumiem. Tikai neliela daļa šķirto tēvu meklē iespēju sarunāties ar draugiem, kolēģiem vai speciālistiem par savām sajūtām un meklē palīdzību. Tā noskaidrojusi organizācija [Miessakit Ry Somijā](https://www.miessakit.fi/en/frontpage/).

Skatoties no bērna perspektīvas, kādā nesen veiktā pētījumā ar pusaudžiem Norvēģijā ([Meland, Breidablik, Thuen, 2019](https://journals.sagepub.com/eprint/7XPPIF6SNDMKZSQR4ESI/full)) noskaidrots, ka pati šķiršanās bērniem un īpaši pusaudžiem nav tik liels pārdzīvojums, cik tas, ja pēc vecāku šķiršanās bērnam pazūd kontakts ar kādu no vecākiem un īpaši tēvu. Tādēļ šķirtajiem partneriem būtu īpaši jāstrādā pie savu attiecību sakārtošanas pēc šķiršanās, lai savstarpējie konflikti nestāvētu ceļā, bērnam veidot attiecības ar abiem vecākiem.

Arī biedrības “Tēvi” 2017. gadā veiktajā pētījumā [“Tētis uz 13%”](https://tevi.lv/lv/tetis-uz-13-procentiem/), parādās skaudrā statistika, ka pēc šķiršanās bērni bieži zaudē kontaktu ar tēvu, vai arī tas tiek samazināts līdz pat 13% no gada. [Jaunākie dati](https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/gimenes-studija/arvien-vairak-tetu-pec-skirsanas-nevelas-but-tikai-brivdienu-tet.a133866/) liecina, ka situācija ir nedaudz uzlabojusies, tomēr mums vēl tāls ceļš ejams, lai pieņemtu, ka šķiršanās starp partneriem, nenozīmē šķiršanos no bērniem – īpaši tēviem.

Lai veicinātu tēvu un bērnu attiecību stiprināšanu pēc šķiršanās vai šķiršanās procesā, biedrībā “Tēvi” organizējam [emocionālā atbalsta grupas tēviem](https://docs.google.com/forms/d/1sowyyGxwDI2yGQlj0JjvSKUk-NiEUTdnu1r2CphuJ9M/edit?usp=drive_web), kuras vada psihoterapeits. Tā ir vieta, kur tikties tēviem, kas piedzīvojuši šķiršanos, pārrunāt savu pieredzi ar citiem vīriešiem, saņemt atbalstu un profesionāļa ieteikumus, un nevis audzētu konfliktu, bet mēģinātu to risināt.

Taču atbalsta grupas šķirtajiem partneriem vai emocionālā atbalsta meklēšana nav vienīgais risinājums, lai šķiršanos padarītu mazāk sāpīgu bērniem. Biedrībā “Tēvi” tēviem iesakām:

1. Pēc šķiršanās abiem šķirtajiem partneriem saglabāt dzīvesvietu tuvāk bērna ierastajai videi un netālu vienam no otra, lai bērns viegli varētu veidot attiecības ar abiem vecākiem, kā arī apmeklēt ierastās izglītības iestādes un ārpusskolas aktivitātes.
2. Veicināt aizbildniecības dalījumu proporcijās 50/50, organizējot to tā, lai abiem vecākiem līdzīgās daļās tiktu dalītas rūpes par bērnu gan brīvdienās, gan darba dienās.
3. Personīgos partnerattiecību konfliktus jautājumos par bērnu likt malā. Ja to grūti izdarīt, tad noteikti meklēt atbalstu vai nu pie mediatora vai pie attiecību konsultanta.
4. Abiem vecākiem veicināt bērna attiecības ar šķirto vecāku, mudināt bērnu tikties ar vienu vai otru vecāku, atkārtojot, ka šķiršanās nenozīmē to, ka kāds no vecākiem šķiras no bērna.
5. Bērna klātbūtnē (un pēc iespējas arī citās situācijās) pret šķirto partneri izturēties ar cieņu un pieklājību.