

Kaip kalbėti su vaikais apie mirtį?

Patarimai tėvams: ką vertą ir ko nevertą sąkyti kalbant su gediniu vaiku

Visi žinome, kad mirtis yra neišvengiama žmogaus būties dalis, tačiau kalbėti apie mirtį visada nelengva, nes ši tema kelia skausmą, nerimą, baimę. Kalbėti apie mirtį su vaikais dar sudėtingiau, nes dažnam suaugusiam kyla noras apsaugoti vaiką nuo skausmingų išgyvenimų.

Mirtis žmogų pasitinka labai įvairiai: kažkam ji ateina lėtai ligos pavidalu, kažką užklumpa netikėtai nelaimingo atsitikimo pavidalu, kažkas pats veržiasi susitikimui su ja. Susidūręs su netektimi žmogus formuoja naują patirtį, susijusią su tuo, kaip kalbėti apie tai kas nutiko, kokie jausmai užklumpa, kaip suprasti tai, kas nutiko ir galiausiai, kaip priimti netekties faktą. Kad ši patirtis taptų stiprybe susidūrus su ateities išgyvenimais (netekčių nepavyks išvengti niekam), rekomenduoju pasinaudoti keliais patarimais, padėsiančiais jums, suaugusieji, pasikalbėti su vaiku apie mirtį.

KĄ VERTA DARYTI:

- ☀ **Pasakykite vaikui kas nutiko.** Tiesa paaiškina jūsų ašarotas akis ir matomą išgyvenamą skausmą. Atvirumas ir kalbėjimas apie išgyvenamus jausmus išmokys jūsų vaiką gedėti.
- ☀ **Būkite pasiruošę įvairioms vaiko emocinėms reakcijoms.** Nepaisant jūsų pastangų kuo ramiau pasakyti apie netekties faktą, vaikas greičiausiai bus liūdnas, išsigandęs, piktas, irzlus, verksmingas.
- ☀ **Kalboje vartokite tikruosius įvykį atspindinčiu žodžius: “mirė”, “miręs”, “mirusi”.** Dažnas bando išvengti šių žodžių kalbėdami su vaikais ir keičia juos į “užmigo”, “iškeliavo į dangų”, “pasiėmė Dievas” ir pan. Tačiau tyrimai rodo, kad tikrųjų žodžių vartojimas kur kas labiau padeda išgyventi netekties faktą nei jų pakaitalai, nes įneša daugiau aiškumo, nekelia papildomų dilemų ar baimių (įvardijus, jog “užmigo” - vaikas gali pradėti bijoti eiti miegoti, nes tai gali reikšti, jog nebeatsikels).
- ☀ **Informuokite vaiką apie mirties faktą dozuotai, per kelis kartus.** Teikdami informaciją apie netektį, įvertinkite vaiko amžių, brandą, ryšio su mirusiuoju tamprumą. Pasakius dalį informacijos, svarbu klausytis, ką vaikas sako ir, kokius klausimus užduoda, - į juos, vaikui suprantama kalba, atsakote tiek, kiek tuo metu galite/žinote.
- ☀ **Nebijokite sakyti: “Aš nežinau”.** Ne į visus vaiko užduodamus klausimus būtina atsakyti išsyk (dozuojame) arba daliai atsakymų jūs galite neturėti informacijos (pavyzdžiui, “Kodėl brolis plaukė toli į jūrą?”, “Kodėl mamytė susirgo?”, “Kodėl Reksas išbėgo į gatvę?” - į šiuos klausimus teisingo atsakymo nėra).
- ☀ **Leiskite sau ir vaikui verkti. Verkite kartu. Verkimas gydo.**
- ☀ **Leiskite savo vaikui dalyvauti ritualuose,** pavyzdžiui, galite kartu su vaiku išrinkti mirusiojo atminimo fotografiją ar muziką, kuri skambės atsisveikinimo su mirusiuoju vietoje.
- ☀ **Leiskite vaikui apie mirtį kalbėti taip, kaip jam norisi ar tylėti ir nekalbėti apskritai.** Visiškai natūralu netekties akivaizdoje norėti pabūti vienam ar atsiskyrusiam. Svarbu suprasti, jog nėra geriausio būdo gedėti, visi tai darome savaip.
- ☀ **Paruoškite vaiką tam, ką jis pamatys laidojimo namuose ar kitoje su mirusiu atsisveikinimo vietoje.** Papasakokite vaikui, kas ir kaip ten vyks, kaip paprastai žmonės ten elgiasi, kaip jaučiasi. Jei manote, kad jums pačiam gali būti sunku pasirūpinti vaiku atsisveikinimo su mirusiu vietoje ar laidojimo vietoje - pasirūpinkite, kad šalia būtų kitas suaugęs galintis perimti rūpinimąsi vaiku.

- ☀ **Paruoškite vaiką gyvenimui be mirusiojo.** Pasikalbėkite su vaiku kas jūsų gyvenime keisis/nesikeis, kaip švęsite artimiausias šventes (gimtadienį, kasmetines religines ar kitas šventes) be mirusiojo; paprašykite vaiko padėti kartu planuoti tokių įvykių eigą. Svarbu perduoti vaikui žinią, kad po artimojo mirties gyvenimas keičiasi, tačiau jis tęsiasi, gyvenimiški procesai vyksta toliau ir tai yra gerai.
- ☀ **Būkite pasiruošę dažnai kalbėti apie jausmus ir mintis.** Didelė tikimybė, kad kurį laiką (keletą savaitių ar mėnesių) jūs nuolat grįšite prie temos apie mirtį ir mirusįjį. Gedėjimas yra procesas.
- ☀ **Labai svarbu - atsiminkite pasirūpinti savimi.** Labai dažnai tėvai pamiršta tai daryti. Vaikai mokosi iš to ką mato, tad būkite jiems pavyzdžiu, mokačiu, kaip reikia pasirūpinti savimi šiuo kritiniu laikotarpiu.

KO NEVERTA DARYTI:

- ☀ **Neslėpkite nuo vaiko savo skausmo ir sielvarto.** Matydamas jūsų išgyvenimus ką tik mirus artimajam ir kurį laiką po to, vaikas supras, kad netekus kažko labai svarbaus yra natūralu verkti ir liūdėti, to nereikia slėpti.
- ☀ **Nebijokite dalintis prisiminimais apie mirusįjį žmogų.** Kartais tėvai vengia, bijo, nenori kalbėti apie mirusį žmogų, nes mano, kad taip skaudina vaiką, kelia jam nemalonius jausmus. Tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad yra atvirkščiai - mirusiojo prisiminimas, istorijų apie jį pasakojimas padeda greičiau išgyventi sielvarto skausmą ir susitaikyti su netektimi.
- ☀ **Nevenkite pokalbio su vaiku jei jaučiatės bejėgiai, jums šiuo metu sunku kalbėti ar nežinote, ką pasakyti.** Kartais supratingas žvilgsnis ar apkabinimas yra kur kas prasmingesni nei pasakytas žodis.
- ☀ **Nekeiskite temos, kai vaikas įeina į kambarį,** o jūs su kažkuo aptarinėjote mirusįjį ar mirtį apskritai. Toks veiksmas padeda pagrindą tam, kad mirties tema taptų TABU. Geriau pakeiskite minties ar sakinio formuluotę, kuri labiau atitiktų vaiko suvokimo lygį.
- ☀ **Nekeiskite dienotvarkės.** Tam, kad vaikai jaustųsi saugūs ir ramūs, reikalingas pastovumas ir nuspėjamumas. Stenkitės kuo mažiau keisti įprastą savo ir vaikų dienotvarkę, o jei būtini pokyčiai - apie tai pasikalbėkite su vaiku ir įveskite palaipsniui.
- ☀ **Negalvokite, kad mirtis uždraudžia juoktis.** Juokas - puikus sveikimo pagalbininkas.
- ☀ **Neverta nustatinėti gedėjimo laiko nei vaikui, nei sau.** Kiekvienas gedi skirtingai, būtina duoti laiko prisitaikyti prie netekties. Jei manote, kad jums ar jūsų vaikui reikalinga papildoma pagalba įveikiant sielvartą - galite kreiptis pagalbos į specialistus, jei esate religingas - į tikėjimo atstovą ar kitą (-us) jus suprantančius ir galinčius pagelbėti žmones.