

Suaugusiesiems per gyvenimą tenka susidurti su kienu nors mirtimi, ir ne vieną, o daug kartų. Kuo ilgesnis ir turiningesnis gyvenimas, tuo daugiau jame brangių ir artimų žmonių, tuo daugiau netekčių, vadina si, nuolatinio susidūrimo su netektimi, netekties išgyvenimo ir mokymosi ją priimti.

Vaiva JUKNEVIČIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Lyginant su visu žmogaus gyvenimu, vaikystės tarpsnis nėra ilgas. Tačiau jis turiningas, kupinas įspūdžių ir įvairiausių emocijų. Nors tai gali skambėti neįtikėtina, bet vaikai daug galvoja apie mirtį. Be to, jie nuolat, nors ir netiesiogiai, susiduria su mirtimi kasdieniniame gyvenime – žaisdami vaikiškus žaidimus, klausydami pasakų, žiūrėdami televizorių, susidūrę su augintinio mirtimi.

Tačiau kalbėti apie mirtiną ligą, netektį, gedulą mūsų visuomenėje vis dar nepriimtina. Tarsi bijoma dar labiau nuliūdinti ir įskaudinti gedintįjį. Vengimas kalbėti apie mirtį, netektį – tai tam tikra nuo mirties baimės sauganti psichologinė gynyba.

Ypač nuo susidūrimo su mirtimi stengiamasi apsaugoti vaikus. Vakarietiškosios kultūros vaiko asmeninė patirtis mirties požiūriu labai skurdi. Ji dažnai nesiekia toliau šeimos ribų. Vienintelis mirusysis, kurį vaikui tenka matyti, – numylėtas naminis gyvūnelis, rečiau senelis arba senelė, dar rečiau – tėvas arba motina. Šitokia asmeninė patirtis ribojanti situacija sudaro sąlygas mirties patirties semtis iš labai stiprias emocijas žadinančių šaltinių.

Kas yra gedėjimas?

Netektį lydi sielvartas. Sielvartas – gilaus netekties išgyvenimo dalis. Šį procesą visi turime išgyventi, išjausti, kad galų gale atrastume ramybę, grįžtumėme į įprastą gyvenimą. Sielvartavimas – išgijimo po netekties proceso dalis. Gedėjimas yra procesas, kuomet atsiskiriama nuo netekties ir užmezgami nauji ryšiai, nauji įsipareigojimai. Gedėjimas yra natūrali reakcija į netektį ar atsiskyrimą nuo kažko labai svarbaus žmogaus gyvenime.

Vaikui atverdami savo dvasinį skausmą, neslėpdami širdgėlos ašarų, parodome, kad liūdėti ir verkti yra normalu. Skausmo išraiška nelaikytina silpnumo požymiu.

Gedėjimo proceso metu gali kilti įvairūs jausmai:

Kalbėti apie mirtiną ligą, netektį, gedulą mūsų visuomenėje vis dar nepriimtina.

Associativ / Adobe Stock / ruotr



Kaip su vaikais kalbėti apie mirtį

Baimė. Kai miršta artimas žmogus, vaikas gali imti nerimauti dėl savo ar kitų artimųjų mirties;

Pyktis. Vaikas gali pykti ant mirusiojo, kam jį paliko, arba mirusysis gali būti idealizuojamas, o pyktis nukreipiamas į šalia esančius artimuosius;

Kaltė. Vaikas gali jausti kaltę tuomet, jei manys, kad netinkamas jo poelgis ar mintys galėjo nulemti mirtį. Vaikas gali imti bijoti savo jausmų ar minčių, kuriuos gali „nulemti“ kito žmogaus mirtį. Tokiu atveju vaikui būtina suteikti pagalbą, nes ilgalaikė tokio pobūdžio kaltė ir savigrauža gali turėti neigiamos įtakos tolesniam vaiko gyvenimui;

Išgyvenusiojo kaltė. Vaikui gali kilti klausimų, ypač, jei miršta jaunas žmogus ar kitas vaikas: kodėl jis mirė, o ne aš?

Nuo netekčių – neapsaugosi

Vis dar yra suaugusiųjų, kurie galvoja, jog vaikai yra per maži, kad suprastų, kas yra mirtis, ir kad jiems nereikia užkrauti naštos, kuri tikriausiai bus per sunki, ir palikti tai suaugusiems. Tačiau norime mes to ar ne, vaikai susiduria su mirties realybe.

Jei suaugęs slėps savo skausmą, vaikas jaus, kad jam yra meluojama. Mes negalime apsaugoti vaikų nuo netekčių jų gyvenime, bet galime turėti daug tei-

giamos įtakos formuodami sveiką požiūrį, tinkamas reakcijas, gebėjimą tvarkytis su gyvenimo iššūkiais.

Tai, kaip vaikas suvoks mirtį, priklauso nuo jo patyrimo – ar yra susidūręs su mirtimi, kas, kokiomis aplinkybėmis, kokioje vietoje ir kada mirė.

Suvokimas keičiasi su amžiumi

Taip pat suvokimas priklauso nuo raidos etapo. Svarbu žinoti, kad to paties amžiaus vaikai gali skirtis savo supratimu ir elgesiu. Be to, visų mūsų mirties suvokimas keičiasi per gyvenimą.

Žemiau pateikiamos bendros idėjos, kurios padės sudaryti vaizdą apie tai, kaip vaikui augant keičiasi jo supratimas apie mirtį.

Iki 2 metų

Nors kūdikiai ir maži vaikai nesupranta žodžio „mirtis“, jie reaguoja į netektį. Emocinės atmosferos namuose pasikeitimas, pasikeitęs artimųjų elgesys turi įtakos kūdikiui. Jis gali dažniau verkėti, atsisakyti valgyti, neramiai miegoti. Ypač didelę įtaką turės, jeigu netenkama kūdikiui reikšmingo žmogaus, kuris rūpinosi kasdieniniais poreikiais (dažniausiai tai mama), t. y. to asmens, prie kurio kūdikis buvo prisirišęs.

Vyresni nei 1 metų vaikai iš

esmės gali žinoti žodį „mirtis“, matydami kritusį paukštį ar negyvą vabzdį, tačiau paprastai jie nesupranta mirties reikšmės, to, kad kritęs paukštis nieko nebepajaučia ar niekada nebeprišels.

2-5 metai

Su tokio amžiaus vaikais jau galime kalbėtis apie mirtį. Kadangi šio amžiaus vaikai linę viską suprasti pažodžiui, t. y. tiesiogiai, svarbu vengti jiems aiškinti apie mirtį metaforomis, tokiomis frazėmis, kaip „išėjo“, „paliko šį pasaulį“, „iškeliavo pas Dievulį“, „dabar jis su angelais“ arba „užmigo“, nes tai gali sukelti nesupratimą ir painiavos. Jeigu vaikams sakome, kad kažkas „išėjo“, „užmigo amžinu miegu“, netgi trumpas išsiskyrimas su artimiausiais žmonėmis gali gąsdinti, be to, vaikas gali bijoti eiti miegoti ar turėti nepagrįstų lūkesčių, kad miręs žmogus atsibus ar sugrįš.

Vaikams nelengva suvokti tokias abstrakčias sąvokas kaip „amžinai“: vaikams sunku suvokti, kad mirtis yra galutinė ir negrįžtama. Gali manyti, kad mirtis yra lyg miegas – žmogus tik miega, po to atsibus. Arba, kad tai lyg išvyka – panašiai, kaip tėtis išvyko į komandiruotę, o paskui grįžo.

Ikimokyklinukų laiko suvokimas yra ribotas. Dėl tokio riboto suvokimo gali atrodyti, kad

jie menkai reaguoja sužinoję apie mirtį. Kai kurie vaikai tikisi, kad miręs žmogus vėl pasirodys: „Ar mes dabar iškasime senelį?“ Net po laidotuvių jie gali klausinėti: „Kada močiutė sugrįš?“ Nors vaikas iki galo ir nesupranta atsakymo, reikėtų jam paaiškinti: „Močiutė nesugrįš, nes ji mirusi.“ Paaiškinimus reikia kartoti ne vieną kartą, o tiek, kiek reikės, kad vaikas suvoktų, jog tai nėra laikina būseną.

Šio amžiaus vaikams gali reikėti daugybės pakartotinių paaiškinimų apie tai, kas įvyko. Jų mąstymas labai egocentriškas. Taip pat jiems būdingas maginis mąstymas, todėl jie gali nuspręsti, kad mirtį sukėlė kažkas, ką jie pasakė ar padarė.

Dėl šio amžiaus vaikams būdingo polinkio fantazuoti, vaikas gali išivaizduoti kažką labiau gąsdinančio, nei yra iš tikrųjų. Dėl šios priežasties svarbu, kad vaikas gautų paaiškinimus, atsakymus į savo klausimus iš suprantų suaugusiųjų.

Kai kurie vaikai išgyvena baimę būti palikti. Ši baimė gali dar labiau sustiprėti, jei miršta artimas žmogus. Vaikas gali pradėti bijoti tamsos, eiti miegoti, vykti į naują vietą, išleisti tėvus į kelionę.

Dauguma mažų vaikų galvoja, kad mirtis yra atsitiktinė: žmogus miršta, jei jį partrenkia automobilis ar užpuola nusikaltėliai. Mirtis siejama su žiaurumu. Tokio amžiaus vaikų supratimu, mirtis nėra neišvengiama – jei žmogui sekasi ir jis saugosi, jis gali gyventi amžinai.

Kaip elgtis suaugusiesiems?

Kai kurie vaikai galvoja, kad mirtis reiškia būti „mažiau gyvam“. Čia turi įtakos ir kompiuteriniuose žaidimuose ar animaciniuose filmukuose matomi pavyzdžiai, kai veikėjas nužudomas, paskui vėl „prisikelia“.

Tų vaikų, kurie tiki, kad mirusieji tik gyvena kitoje vietoje, tėvai turėtų įsiklausyti į vaiko mintis, fantazijas, užduodamus klausimus bei išsakomą susirūpinimą. Jei girdime tokius klausimus: „Ar mirusieji valgo tokį pat maistą, kaip ir mes?“, „Ar jie gali žiūrėti TV?“, „Ar jie gali kalbėtis vienas su kitu?“, reikėtų paaiškinti, kad miręs žmogus nesugrįš į gyvenimą ir kad jis negyvena kapinėse.

Svarbu paaiškinti, kad mirtis nėra bausmė už blogą elgesį. Taip pat svarbu ir tai, ar tėvai, prislėgti netekties, gali reikiamai pasirūpinti savo vaiku bei ramiai su juo kalbėtis apie mirusįjį ir mirtį apskritai.

Bus daugiau.