

Kaip kalbėti su vaiku apie mirtį:

- Ramiai ir be užuolankų kalbėkite su netektį patyrusiu vaiku ir apie esamą padėtį
- Leiskite vaikui išreikšti savo jausmus ir savo nuomonę (žodžiais, vaidyba, piešimu, raštu)
- Naudodami paprastą kalbą ir be užuolankų paaiškinkite, kas yra mirtis
- Pradėkite nuo temos, kuri sukelia ne tokias stiprias emocijas, ir palaipsniui pereikite prie tų temų, kurios sukelia stipresnes emocijas
- Padėkite vaikui suprasti, kad jis nėra atsakingas už mirtį
- Kalbėdami mirties tema venkite moralizuoti. Venkite „religinio banalumo“, atsižvelkite į vaiko šeimoje praktikuojamą religiją
- Būkite jautrūs vaikams, kurie gali reaguoti pernelyg emociškai ar neigiamai
- Sakykite vaikui tiesą. Nenukrypkite į nebūtiną smulkmenas, tačiau atsakykite į visus vaiko pateiktus klausimus
- Sakykite vaikui, kad neturite visų atsakymų apie mirtį
- Nepamirškite, kad fizinis kontaktas (palaikymas už rankos, apkabinimas) gali kai kuriuos vaikus paguosti labiau nei vien žodžiai.



Žodžiai, kuriais galima būtų paaiškinti vaikui apie mirtį

„Kai žmonės miršta, jie nekvėpuoja, nevalgo, negalvoja ir nieko nejaučia. Kai miršta šunys, jie nebeloja, nebėgioja. Negyvos gėlės nebeauga ir nežydi“. Išgirdęs tokį paaiškinimą vaikas gali tuoj pat užduoti kitą klausimą, reaguoti mąstlia tylą arba prie šios temos grįžti po kurio laiko. Kad ir kaip būtų, būtina visą laiką stebėti, ar tai, ką pasakėte, vaikui suprantama.

Ką dar galėtų padaryti suaugusieji?

- išklausykite ir pasistenkite suprasti vaikų baimes;
- kai esate iš tiesų susikrimtę, sąžiningai paaiškinkite vaikams priežastis;
- atsakykite į klausimus paprasta kalba, suprantama atitinkamo amžiaus vaikui;
- stenkitės pateikti paprastus trumpus atsakymus į vaiko klausimus, venkite daugiažodžiavimo, kalbėjimo apie tai, ko vaikas neklausė. Derėtų būti sąžiningiems ir dėl tų dalykų, kuriais abejojate.

Frazė „*dabar aš nežinau atsakymo*“ gali suteikti vaikui didesnę dvasinę paramą nei mūsų ne visai tvirti atsakymai, nes vaikas puikiai jaučia abejones.

Ženkla, rodantys, kad vaikas itin sunkiai išgyvena netektį ir jam reikalinga specialistų pagalba:

- Ilgas liūdesio ir apatijos laikotarpis, kai vaikas visiškai praranda susidomėjimą kasdienine veikla;
- Miego sutrikimai, apetito praradimas, baimė likti vienam;
- Ilgesnį laiką stebimas elgesys, būdingas jaunesnio amžiaus vaikams;
- Mirusio žmogaus mėgdžiojimas;
- Nuolatinis kartojimas, kad nori būti kartu su mirusiu žmogumi;
- Atsiskyrimas nuo draugų;
- Staigūs mokslo rezultatų pokyčiai arba atsisakymas eiti į mokyklą.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vaiva Juknevičienė