

Tegyvuoja liūdesys!

Liūdesys – viena iš bazinių emocijų, kurią jaučiame, išgyvename, kai susiduriame su netenkinančia situacija, pralaimėjimu ar netektimi.

Ši emocija gali pasireikšti silpniau, kai esame tiesiog nusiminę dėl nesėkmės, ir stipriau, kai išgyvename gedulą dėl reikšmingos netekties. Liūdesį sunku patirti, išbūti su juo, nes jis pasireiškia mažesniu ar didesniu energijos praradimu. Fiziškai galime jausti jėgų trūkumą, silpnumą, negalėjimą valgyti ar užsiimti įprastais buitinais darbais, kartais net sunku apsistauti, pasirūpinti savimi. Emociškai galime prarasti susidomėjimą, smalsumą, džiugesį, motyvaciją, blogiausiu atveju – galime panirti į apatiją ir atsiribojimą.

Manoma, kad liūdesį patiriame ne tik tuomet, kai prarandame ar pralaimime, patiriame nesėkmę, tačiau ir tada, kai susiklosčius aplinkybėms pamatome savo iliuzijas, staiga imame suvokti, kad kažkas nėra taip, kaip ilgą laiką įsivaizdavome, tarsi būtume nusiėmę rožinius akinius. Tada išgyvename vidinę netektį, griūna tas įsitikinimų pamatas, ant kurio statėme savo gyvenimo namus.

Kiek laiko užtruks liūdėjimas, priklauso nuo įvykio reikšmingumo ir individualių asmens savybių. Jei nepavyko gauti biuletų į mėgstamo atlikėjo koncertą, atsigausime gana greitai. Tačiau praradę darbą, sveikatą ar artimą žmogų, liūdėsime ir gedėsime ilgai, gal ir visą likusį gyvenimą.

Kaip liūdi vaikai?

Vaikai tik mokosi patirti, suprasti ir pavadinti žodžiais savo patyrimus. Nepaisant amžiaus, net ir mažučiai vaikai turi priežasčių išgyventi liūdesį: negavo žaisliuko, teko atsisveikinti su žinduku, mama su tėčiu išėjo pavakaroti dviese, reikia pradėti lankyti darželį ir atsiskirti nuo mamos. Suaugusieji vaikiško liūdesio priežastis matuoja pagal savo patirtį ir dažnai neįvertina, kad jos yra ypač svarbios ir reikšmingos. Trejų metų mažylis dar nesupranta laiko ir paliekamas darželyje, negali būti tikras, kad mama ateis jo pasiimti. Jis dar neturi tokios patirties. Šiam sudėtingam išgyvenimui suvokti reikia laiko ir pastangų. Žaisliuku, kuris padeda nusiraminti, labai sunku

dalintis, nes negali žinoti, ar jį gražins. O ir reikia jo būtent dabar.

Vaikai lengviau išreiškia liūdesį ašaromis ir mes galime jį pamatyti. Tačiau yra kitų signalų, kurie pasireiškia vaikui liūdint: pilvo skausmai, pyktis, atsiribojimas, vangumas, per didelis prilipimas prie suaugusiojo ir pan. Dažnu atveju simptomai suklaidina, nes neatitinka suaugusiajam įprasto įsivaizdavimo. Tačiau žinodami, su kokiais gyvenimo įvykiais susiduria vaikas, koks jo raidos etapas, galime nuspėti ir pradėti stebėti vaiko elgesį atidžiau.

Kaip padėti vaikui liūdėti?

Pirmiausia, labai svarbu tinkamai įvertinti liūdesio priežastį.



Vaikas nėra sumažintas suaugęs, jo gebėjimas susidoroti su patyrimais dar neišvystytas.

Labai svarbu pripažinti: tu liūdi, nes draugas nedavė žaisliuko. Vaikui būtina išgirsti, kad jį supranta ir vertina rimtai. Penkerių metų mergaitė vasario 14 dienos vakarą grįžusi iš darželio graudžiai verkia, nes „manęs niekas nemylė, nedavė man širdelės“. Tėvams situacija atrodo juokinga, tačiau vaiko poreikis yra sulaukti palaikymo ir pagalbos išbūti su šiuo jausmu, išmokti iš to išeiti. Taigi, suaugusiojo nuostata turėtų būti – vaikui svarbu.

Nepaisant to, kad galime rimtai pažiūrėti į situaciją, gali išsprūsti nuvertinantys žodžiai „tai nieko baisaus, bus dar tų meilių“. Tokia reakcija dažna netik į vaikų sunkumus. Kalbėdamiesi tarpusavyje, suaugusieji taip pat linę sumažinti problemos sunkumą nuvertindami – „o man buvo dar baisiau“. Bendraujant su vaiku, bus lengviau tinkamai sureaguoti, jei prisiminsime, kad jis šioje žemėje gyvena tik keletą metų ir jo patirtis yra itin ribota. Kiekvienas sunkumas yra naujas, nepatirtas, vidinė įveikos sistema dar tik kuriasi. Todėl suaugusiųjų reakcija bus tiek naudinga, kiek padės vaikui susikurti tinkamai veikiančius įveikos ir reagavi-



Asociatyvi „Adobe Stock“ nuotr.

mo į nesėkmę mechanizmus. Labiau padėsime, jei mokysime tyrinėti savo išgyvenimą: „Matau, kad tau labai skauda širdelę dėl šios dienos.“ Svarbiausia žinutė, kurią galime siųsti vaikui – nepaisant to, kokia tavo situacija, aš matau tavo skausmą ir man tai rūpi.

Žodžiais galima gydyti – kai suteikiame vardą savo skausmui, jis mažėja. Sykiu, sakydami jausmo pavadinimą, mes atskiriame jį nuo asmens – jeigu tai jausmas, emocija, vadinasi, tai ne aš ir galima tai kontroliuoti. Vaikas dar nežino, kaip vadinasi tai, ką jis patiria, ir mes galime jį mokyti įvardindami tinkamais žodžiais. „Tai liūdesys, tu liūdi, tau labai liūdna.“ Pamatysite, kaip vaiko kūnelis atsipalaiduoja ir jis ima rimti. Emocijos, jausmo ignoravimas, bandymas išstumti sukelia dar didesnę įtampą ir pareikalauja daugiau pastangų, nei jo legalizavimas, leidimas jam būti matomam. Jei mokysite vaiką būti dėmesingą savo jausmams, lavinsite jo emocinį intelektą daug efektyviau nei pamokėlės su negyvais žaisliukais ir dirbtinėmis situacijomis.

Kita labai svarbi žinia, kurią turime perduoti vaikui, – tai, ką tu patiri, yra normalu. Vaikas lygina save su tėvais, kitais jam reikšmingais suaugusiaisiais. Jeigu jo aplinkoje žmonės į sunkumus reaguojama netinkamai (staišškai ar isteriškai), vaikas

savo išgyvenimus ima vertinti kaip nenormalius ir pats pasijunta nenormaliu. Ypač, jei šeimoje įprasta sakyti: nesąmonė dėl šito verkti, kas čia ypatingo, baik isterikuoti dėl smulkmenų. Paneigdami vaiko emocijas, paneigiame patį vaiką.

Nereikia galvoti, kad jei vaikui leisime liūdėti, jis liūdės „amžinai“. Tai klaidinantis įsitikinimas. Kuo daugiau kokybiško dėmesio skirsime vaiko išgyvenimui, tuo greičiau jis praeis. Tai dar viena svarbi žinia vaikui – viskas praeina. Mes turime daugybę asmeninių istorijų, kurias galime pasakoti vaikams, kaip nesėkmės etapas praėjo ir mes pagijome. Todėl, padarę pirmuosius svarbius žingsnius, galime pradėti kalbėti apie laiką „kai tu baigsi liūdėti, kai tavo liūdesys praeis“.

Per kiek laiko praeis, labai priklauso nuo vaiko asmeninių savybių, temperamento ir šeimai įprastų elgesio modelių. Nesuklysimė, jei tiesiog stebėsime vaiko elgesį, gerbsime jo jausmus ir neskubinsime šio natūralaus proceso. Viskam reikia laiko ir viskam ateina savas laikas.

Na, o dabar jau galime taikyti visus žinomus nuotaikos keitimo metodus: užsiimti menine veikla (nupiešti, nulipdyti savo liūdesį), pažiūrėti filmuką, kuris suteiks optimizmo, išeiti pasivaikščioti ir palaipsniui pereiti prie linksmų veiklų. Liūde-

sys lieka įprasminamas gautoje patirtyje (kai kitą kartą taip atsitiks...) ir vaikas gali prisiminti džiaugsmą teikiančius užsiėmimus, žaidimus, bendravimą su draugais.

Priimkime visus jausmus

Labai sunku susidoroti su vaikų pykčiu, neklusnumu, netinkamu elgesiu. Vis dėlto sunkiausia išbūti šalia liūdinčio vaikelio. Dažniausiai suaugę stengiasi tuoj pat pralinksminti, nukreipti vaiko mintis, atsiriboti nuo liūdesio išgyvenimo, nes vaiko skausmas tėvams yra sunkiai pakeliamas. Suaugę jaučiasi bejėgiai ką nors pakeisti, tarsi atskirti nuo vaiko stiklo siena, per kurią jo vidinis pasaulis jiems nepasiekiamas.

Vaikystės laikotarpis yra trumpas, ir galbūt dėl šios priežasties visi stengiamės jį prisiminti kaip džiaugsmingą ir laimingą. Tačiau iš tiesų tai laikas, kai tenka išmokti ypač daug dalykų apie save ir gyvenimą, sukaupti reikalingą patirtį ateičiai. Ir tai tikrai nėra nei lengva, nei paprasta. Suaugę tikisi, kad vaikai kasdien šypsosis ir jausis laimingi, tarsi kompensuodami kasdienius rūpesčius ir į tėvystę įdėtas pastangas. Vis dėlto, jeigu mažas žmogus neišmoks liūdėti, su laiku nebemokės ir džiaugtis.