

Mitai ir faktai apie tai, kaip vaikai supranta mirtį

Mitas	Faktas
Mirus artimiesiems, vaikai netektį išgyvena ne taip sunkiai, kaip suaugusieji	Tai, kaip vaikas suvoks mirtį, priklauso nuo jo patyrimo – ar yra susidūręs su mirtimi, kas, kokiomis aplinkybėmis, kokioje vietoje ir kada mirė. Taip pat suvokimas priklauso nuo raidos etapo. Svarbu žinoti, kad to paties amžiaus vaikai gali skirtis savo supratimu ir elgesiu.
Netektį patyrusius vaikus reikia saugoti nuo su mirtimi siejamo skausmo ir kančios, siekiant „nesuteršti vaikystės tyrumo“	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, bei palikti tai suaugusiems. Tačiau norime mes to ar ne, vaikai susiduria su mirties realybe. Mes negalime apsaugoti vaikų nuo netekčių jų gyvenime, bet galime padaryti teigiamą įtaką formuodami sveiką požiūrį, tinkamas reakcijas, gebėjimą tvarkytis su gyvenimo iššūkiais.
Vaikai neturi dalyvauti artimųjų laidotuvėse ir kitose atminimo apeigose	Jei vaikas nori, reikia leisti jam dalyvauti laidotuvėse, nes su tuo, ką matome, lengviau susidorojame. Jei vaikas išsako nenorą dalyvauti laidotuvėse, rekomenduojama sudaryti vaikui galimybę nors ir neilgai dalyvauti kokioje nors atsisveikinimo ceremonijos dalyje – maldoje, žvakės uždegime ar pan.
Jei vaikui vis dėlto tenka dalyvauti laidotuvėse, jis neturi matyti stiprias emocijas rodančių suaugusiųjų	Nebijokite vaikui parodyti savo sielvarto. Vaikui atverdami savo dvasinį skausmą, neslėpdami širdgėlos ašarų, parodome, kad liūdėti ir verkti yra normalu. Skausmo išraiška nelaikytina silpnumo požymiu. Jei suaugęs slėps savo skausmą, vaikas jaus, kad jam yra meluojama. Kontroliuojamą suaugusiojo elgesį vaikui

	sunkiau pakelti nei nuoširdžiai ir atvirai reiškiamą sielvartą.
Suaugusieji geriau už vaikus žino, ką daryti artimiesiems mirus, todėl suaugusieji sprendžia, kam dalyvauti, o kam nedalyvauti laidotuvėse	Reikėtų klausti paties vaiko, ar jis norėtų dalyvauti laidotuvėse. Vaikas, kuris sako, kad nenori ar bijo dalyvauti laidotuvėse, neturėtų būti verčiamas.
Vaikams nėra reikalo domėtis mirtimi ir sielvartu, kadangi vaikystė – tai skausmo ir liūdesio nepažįstantis gyvenimo tarpsnis	Nors tai gali skambėti neįtikėtinais, 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.
Mirties akivaizdoje rūpestingi suaugusieji tegali ginti vaikus nuo liūdesio	Gedėjimas yra natūrali reakcija į netektį ar atsiskyrimą nuo kažko labai svarbaus žmogaus gyvenime.
Vaikų negalima paruošti su mirtimi siejamai netekčiai	Tai, kaip vaikas susidoros su netektimi, didžia dalimi priklausys nuo šeimos narių reakcijos. Kuo labiau suaugusieji priims vaiko liūdesį, skatins išreikšti kitus išgyvenamus jausmus, tuo didesnė tikimybė, kad jis sugebės susidoroti su šia netektimi. Gedulas gali net suartinti šeimos narius, padėti suvokti, kad jie yra ne vieni, kad yra kas padeda. Deja, negalime apsaugoti vaiko nuo skaudžių išgyvenimų ir netekčių, tačiau galime juos mokyti ir savo pavyzdžiu rodyti, kad skausmu pasidalijus, jis sumažėja.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vaiva Juknevičienė