



# POKALBIAI APIE MIRTĮ

## LEISKITE VAIKUI KALBĖTI APIE NETEKTĮ TAIP, KAIP JAM NORISI

Minint Mirusiųjų atminimo dieną ir lankant artimųjų kapus, vaikams dažnai kyla įvairių klausimų netekties tema. Nevenkite pokalbių apie mirtį ir atsakykite į visus vaikams kylančius klausimus, jų amžiui suprantamais žodžiais.

### KAIP JŪS REAGUOJATE Į MIRTĮ?



- **Pirmiausia patiems suaugusiems svarbu suprasti savo požiūrį į mirtį.** Ar priimate ją, kaip neišvengiamą žmogaus gyvenimo dalį, ar bijote mirties? Galbūt pykstate, liūdite dėl artimųjų netekčių? Jums sunku ar lengva kalbėti apie mirtį? Atsakę sau į šiuos klausimus, galėsite tvirčiau ir atviriau kalbėtis su vaikais.
- **Jei sunku kalbėti apie netektį, reikėtų kreiptis pagalbos.** Jei mirtis sukelia įvairių stiprių jausmų, kreipkitės į specialistus, kurie padėtų išgyventi gedulą ir susitaikyti su netektimi.

### REAGUODAMI Į MIRTĮ, VAIKAI GALI:

- nesuprasti, kodėl artimieji liūdi ir išlikti linksmi, žaismingi;
- būti jautresni, dirglesni, nevalgūs, nemiegoti;
- liūdėti, pykti ar jaustis kalti, stipriai nerimauti;
- ilgai ir dažnai žaisti mirtį ir laidotuves, naudodami daug konkrečių smulkmenų;
- bijoti, kad artimieji ir jie patys žus ar staiga mirs.

### KAIP SU VAIKU KALBĖTI APIE NETEKTĮ?

- **Informaciją pateikite ribotai.** Atsižvelkite į vaiko amžių, jo brandą, ryšį su mirusiuoju. Įvardinę, kad žmogus mirė, įdėmiai klausykite vaiko ir atsakykite į jo klausimus paprastai, aiškiai, ne daugiau, kiek žinote ir kiek jis klausia. Nebijokite sakyti „nežinau“, kai atsakyti tikrai negalite. Atvrumas ir kalbėjimasis apie išgyvenamus jausmus padeda vaikui išmokti gedėti.
- **Vartokite tikruosius žodžius: „žuvo“, „mirė“.** Tai padės vaikui lengviau susitaikyti su netektimi ir suvaldyti savo išgyvenimus. Nevartokite neaiškių, dviprasmiškų apibūdinimų, tokių kaip „užmigo“, „išėjo pas dievą“ ir pan. Tokie paaiškinimai įneša papildomos sumaišties.
- **Nebijokite verkti, prisiminę mirusįjį.** Verkite kartu su vaikais. Ašaros padeda gedėti.
- **Būkite pasiruošę įvairioms vaiko reakcijoms.** Nepaisant jūsų ramaus kalbėjimo ir susitaikymo su mirtimi, vaikas, išgirdęs apie netektį, gali liūdėti, pykti, verkti, būti irzlus. Leiskite jam kalbėti apie netektį taip, kaip jam norisi, tačiau nesijaudinkite, jeigu nieko nenori kalbėti. Išgyvenant netektį, normalu norėti pabūti vienam. Nėra vieno gedėjimo būdo, visi tai darome savaip.

### SVARBU KURTI TRADICIJAS IR RITUALUS:

- Lankydami mirusiųjų kapus ar dalyvaudami laidotuvėse nebijokite kartu pasiimti vaikų. Svarbu prieš tai vaikams papasakoti, su kuo jie susidurs, ką pamatys, kaip gali reaguoti kiti žmonės.
- Jei jaučiate, kad jums vienam tai padaryti gali būti sunku, pasirūpinkite, kad šalia būtų kitas suaugęs, kuris galėtų perimti rūpinimąsi vaiku. Uždekite žvakelę ant mirusiojo kapo, padėkite gėlių, sukalbėkite maldą ar pan.
- Dalinkitės prisiminimais, nuotraukomis ar vaizdais iš jūsų bendro gyvenimo.
- Kurkite savo tradicijas kartu su vaikais, kurios padėtų išlaikyti tęstinumą, prisiminti mirusiuosius, palengvintų gedėjimo procesą.