

## Netektys vaiko gyvenime. Kaip padėti savo vaikui išgyventi jas?

<https://www.ssinstitut.lt/2022/12/20/netektys-vaiko-gyvenime-kaip-padeti-savo-vaikui-isgyventi-ias/>

Vaikas patiria daug atradimų, bet ir nemažai praradimų savo gyvenime. Tam, kad galėtų susidurti su nauja patirtimi, jis turi atsisveikinti su ankstesne. Netektys tampa neišvengiama vaiko gyvenimo dalis. Jos vienaip ar kitaip paliečia kiekvieną vaiką. Netektys gali būti įvairios: mylimos močiutės ar senelio mirtis, tėvų skyrybos, imigracija, išsiskyrimas su mylima aukle ar mokytoja, po konflikto prarastas draugas, pakeistas būrelis, mokykla ar rajonas. Kiekvienu atveju vaikas su kažkuo atsisveikina, bando įveikti kilusius jausmus bei prisitaikyti prie pokyčių. Vaikams ne visuomet paprasta išgyventi šiuos jausmus bei priimti patirtį. Vaiko amžius, jo mąstymo ypatumai, galimybės, temperamentas, ankstesnės skaudžios patirtys šeimoje ir vaiko gyvenime apsunkina netekties išgyvenimą, prisitaikymo procesą.



Netektį vaikai išgyvena skirtingai nei suaugusieji. Šias reakcijas apriboja vaiko amžius bei su vaiko raida kartu išryškėjančios fizinės, emocinės ir kognityvinės galimybės.

*Kūdikystės laikotarpiu* skaudžiausia ir reikšmingiausia netektis yra mamos arba kito pagrindinio besirūpinančio asmens praradimas. Įvykus netekčiai, labai svarbu, kad vaiko gyvenime atsirastų kitas suaugęs žmogus, kuris suprastų vaiko siunčiamus signalus (verksmą, garsus, rodomus veiksmus ir kt.) ir atlieptų tuos pačius poreikius, kuriuos atliepdavo pagrindinis vaiko globėjas. Tai sušvelnintų netekties skausmą, kurio mažylis dar negali suvokti dėl savo amžiui būdingo nepakankamo kognityvinių funkcijų išsivystymo. Jei toks žmogus mažylio gyvenime neatsiranda ir kūdikis neturi galimybės toliau kurti saugaus ir jo poreikius atliepiančio ryšio su kitu asmeniu, praradimo trauma gali neigiamai paveikti vaiko fizinę, emocinę ir socialinę raidą. Mažylis gali tapti neramesniu, sunkiau prisileidžiančiu kitus žmones į artimą ryšį, mažiau pasitikinčiu savo jėgomis, gali sutrikti jo fizinis vystymasis (sutrikti miegas, motorinė raida ir kt.).

*Mažyliui augant*, įgyjant vis daugiau kognityvinių gebėjimų (stiprėjant dėmesio koncentracijai, atminčiai, tebesivystant suvokimo ir mąstymo procesams), jo gyvenime atsiranda vis daugiau jam įdomių ir reikšmingų žmonių: senelių, auklių, auklėtojų; išorės objektų: naminių gyvūnų, vietų kur leidžia laiką ir žaidžia; ar tiesiog veiklų. Mirus artimam žmogui, ar išgyvenant kitus svarbius išsiskyrimus, vaikas gali pradėti sunkiau miegoti (bijoti užmigti, sapnuoti košmarus, kalbėti per miegus), jausti pastovų nerimą, įgyti naujų ir įvairių baimių, taip pat

Mažyliui augant, įgyjant vis daugiau kognityvinių gebėjimų (stiprėjant dėmesio koncentracijai, atminčiai, tebesivystant suvokimo ir mąstymo procesams), jo gyvenime atsiranda vis daugiau jam įdomių ir reikšmingų žmonių: senelių, auklių, auklėtojų; išorės objektų: naminių gyvūnų, vietų kur leidžia laiką ir žaidžia; ar tiesiog veiklų. Mirus artimam žmogui, ar išgyvenant kitus svarbius išsiskyrimus, vaikas gali pradėti sunkiau miegoti (bijoti užmigti, sapnuoti košmarus, kalbėti per miegus), jausti pastovų nerimą, įgyti naujų ir įvairių baimių, taip pat

gali pasikeisti jo elgesys darželyje ar namuose (reaguoti impulsyviau, agresyviau, nenustygti vietoje), tapti uždaresniu ar atsitraukti nuo bendravimo su bendraamžiais ir kt. Nors šiuo laikotarpiu vaikas ir nesuvokia netekties baigtinumo, tačiau gali itin skaudžiai reaguoti į įvykusius pasikeitimus, nerimauti dėl dingusių iš jo gyvenimo žmonių.

*Apie septintuosius metus*, kiek sumažėjus vaiko egocentrizmui ir kokybiškai keičiantis jo mąstymo procesams, mokyklinukas jau pradeda suvokti mirtį kaip negrįžtamą procesą. Šio amžiaus vaikai netekę jiems svarbių žmonių, gyvūnų, patyrę įvairius persikraustymus bei kitus jiems reikšmingus praradimus gali liūdėti, pykti, išsakyti ar kitaip išreikšti daugiau nerimo, kaltės, baimės, sunkiau miegoti, prasčiau valgyti (ar pernelyg daug valgyti), sunkiau koncentruoti dėmesį pamokų metu. Jie pamažu pradeda suprasti, kad įvykusių pasikeitimų nebeįmanoma pakeisti bei itin domisi kaip praradimų galima būtų išvengti, kad su šia patirtimi daugiau nesusidurti (pvz.: Ar aš mirsiu kaip senelis, jei nesportuosiu ar nevalgysiu daržovių? ir kt.).

*Paauglystės laikotarpiu* netektis suvokiama abstrakčiau. Ji suvokiama kaip labai individuali ir unikali patirtis. Po jos paaugliai gali užsisiklęsti, būti liūdniesni, piktesni, gali suprastėti jų pažymiai mokykloje, atsirasti rizikingo elgesio apraiškų (rūkymo, gėrimo, narkotinių medžiagų ir kt.) ar net netekties romantizavimo.

Vaiko netekties išgyvenimą gali apsunkinti ir jo būdas, temperamentas. Uždaresni vaikai apie netektį rečiau kalba patys, dažniau užsisiklędžia, tampa liūdniesniais, dirglesniais, piktesniais nei įprastai, o drąsesni, aktyvesni – gali reaguoti daugiau per pasikeitusį savo elgesį, kartais net drąsiau kalbėdami ir reikšdami savo emocijas, ir ne visuomet tinkamu būdu. Netekties išgyvenimą gali apsunkinti ir praeityje įvykę skaudūs įvykiai šeimoje ar asmeniniame vaiko gyvenime. Tiek vaiko asmeniniai bruožai, tiek ir ankstesnės patirtys jo vidiniame pasaulyje turi įtakos jo savijautai bei reakcijai į netektis bei pasikeitimus.

Suaugusio emocinė pagalba, bet kuriuo amžiaus tarpsniu yra ne tik naudinga, bet ir labai reikšminga. Ji gali būti įvairi: nuo pabūvimo šalia ir atsakymo į neraminančius klausimus, iki konkrečių būdų, padedančių nusiraminti, susidėlioti mintis. Tai gali padėti užkirsti kelią įvairių vaiko emocijų sunkumų atsiradimui bei padėti vaikui lengviau prisitaikyti po patirtų praradimų. Sekdami vaiko gyvenimo įvykius ir atjausdami vaiką, tėvai ir kiti suaugusieji gali padėti sumažinti vaiko patiriamą kančią.

## Keletas rekomendacijų, ką gali daryti tėvai ir kas gali padėti vaikui netekties metu:

- Pasidalinti, kaip jo gyvenimas pasikeis po praradimo: kur gyvens, kas juo rūpinsis toliau, su kuo galės bendrauti, kokia išliks jo kasdieninė rutina (pvz. kas rūpinsis, kaip pasikeis dienotvarkė, kaip pasikeis atsakomybės šeimoje ir kt.).
- Stenkitės išsaugoti vaiko rutiną, dienotvarkę. Pasikeitimus, jei tik įmanoma, įveskite pamažu (pvz. persikrausčius į kitą rajoną, neskubėkite pakeisti darželio, mokyklos).
- Paskatinkite vaiką kalbėti ar kitaip išreikšti savo jausmus. Jei netektis bendra, nebijokite pasidalinti ir savo jausmais. Jūsų jausmų slėpimą vaikas gali modeliuoti ir suprasti kaip socialiai priimtina elgesį netekties metu (pvz., jei liūdna, pravartu tvardyti savo jausmus, juos neigti). Jausmų užgniaužimas gali apsunkinti netekties išgyvenimo procesą, apsunkinti vaiko adaptaciją aplinkoje.
- Kai ištinka mirtis vaiko aplinkoje, išklausykite vaiko, jei galite atsakykite į jam kylančius klausimus pagal jo amžių. Ikimokyklinio amžiaus vaikai sunkiai suvokia mirtį kaip negrįžtamą procesą, tad tėvai norėdami apsaugoti vaiką nuo stiprių jausmų, netekties faktą dažnai “pagražina”. Melavimas, kad mylimas žmogus ar gyvūnas “visam laikui užmigo” gali sukelti papildomo nerimo eiti miegoti, “išskrido į dausas”- baimės skristi lėktuvu ir kt. Naudingiau tiesiog įprastai ir vaikui suprantamai paaiškinti, kas atsitiko ir, kad to žmogaus ar gyvūno nebėra.
- Kur įmanoma, pasiūlyti atsisveikinti prieš įvykstant svarbiems pasikeitimams: asmeniškai atsisveikinti su mokytojais baigiant mokyklą, kiemo draugais prieš išsikrausiant, su sergančiais artimais giminaičiais (pvz., seneliais, šeimos nariais) – prieš mirštant. Galima pasiūlyti nupiešti šiems žmonėms piešinį, parašyti atsisveikinimo laišką, kuriame vaikas įvardintų jausmus, kaip jis jaučiasi juos praradamas. Netikėtos mirties atveju – parašyti atsisveikinimo laišką ar nupiešti piešinį mirusiam žmogui.

Netektys vaiką paliečia įvairiais jo gyvenimo etapais. Kaip vaikas įveiks jas priklauso nuo jo raidos ypatumų, jo asmenybės, artimųjų rato, jų emocinio palaikymo ir pagalbos svarbiu vaikui metu. Artimųjų buvimas šalia ir empatija gali padėti vaikui įveikti netekties skausmą, prisitaikyti ir suteikti jėgų gyventi toliau.

### Nemokamos psichologinės pagalbos paslaugos

<https://www.vilniussveikiau.lt/psichologines-pagalbos-paslaugos/>

<b>Jaunimo linija</b> Emocinė parama teikiama jaunimui Budi savanoriai konsultantai	<b>8 800 28 888</b> Kasdien <b>Visą parą</b>	<b>Pokalbiai internetu</b> I-VI <b>18:00–22:00</b>	<b>Parama laiškais</b> Atsako per <b>2 darbo dienas</b>
<b>Vaikų linija</b>	<b>116 111</b>	<b>Pokalbiai internetu</b>	<b>Registruotis ir rašyti</b>

Emocinė parama vaikams, paaugliams Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	Kasdien <b>11:00–23:00</b>	I-V <b>18:00–23:00</b>	Atsako per <b>1 parą</b>
<u>Vilties linija</u> Pagalba suaugusiems Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	<a href="tel:116123">116 123</a> Kasdien <b>Visą parą</b>		<a href="#">Rašyti svetainėje</a> Atsako per <b>3 darbo dienas</b> <a href="#">Rašyti el. paštu</a> Atsako per <b>3 darbo dienas</b>
<u>Pagalbos moterims linija</u> Pagalba moterims ir merginoms Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	<a href="tel:880066366">8 800 66 366</a> Kasdien <b>Visą parą</b>		<a href="#">Rašyti svetainėje</a> Atsako per <b>3 darbo dienas</b>
<u>Linija „Doverija“</u> Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai (rusų kalba paaugliams ir jaunimui)	<a href="tel:880077277">8 800 77 277</a> II-VI <b>16:00–19:00</b>		
<u>Krizių įveikimo centras</u> Jeigu ieškote skubios psichologinės pagalbos, kviečiame kreiptis į specialistą jo būdėjimo laiku. Konsultacijos teikiamos per „Skype“ arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Antakalnio g. 97, Vilnius). Pirminė konsultacija nemokama, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra.	<a href="tel:864051555">8 640 51 555</a> I-V <b>16:00–20:00</b> VI <b>12:00–16:00</b> (išskyrus švenčių dienas)		
<u>Mobilioji psichologinių krizių įveikimo komanda</u> Konsultuoja krizių įveikimo specialistai. Gali atvykti į vietą sutartu metu bei konsultuoti nuotoliniu būdu.	<a href="tel:1815">1815</a> I-VII <b>8:00–20:00</b>		

Paslauga nemokama ir teikiama visoje Lietuvoje.			
<u>Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius</u>	<a href="tel:852757564">(8 5) 275 7564</a> Kasdien <b>Visą parą</b>		