

Vaikai ir netektys

Netektys visada labai skaudžia paliečia vaikus. Mokykloje teks susidurti su vaikais, kurie patyrė artimųjų netektį, todėl svarbu žinoti, kaip keičiasi vaikų supratimas apie mirtį priklausomai nuo amžiaus.

Vaikų emocinės reakcijos į mirtį stiprumas tiesiogiai priklauso nuo vaiką supančių suaugusiųjų reakcijos, jų nerimo, susijusio su mirtimi. Vaikus labai sukrečia, jei kiršta kas nors iš artimos vaikui aplinkos, o tėvų mirtis prilygsta katastrofai vaiko pasaulyje. Vaikus labai paveikia ir kito vaiko mirtis – nes griūva įsivaizduojamas ar jau įgytas vaiko tikėjimas patirtimi, kad miršta tik seni žmonės.

Vaikų santykis į mirtį kinta priklausomai nuo jų amžiaus (Navickas, 2003; Polukordienė, 2008):

Iki 5 metų. Iki 5 metų vaikai dar nesupranta mirties kaip baigtinio proceso. Nesieja mirties su savo asmeniu. Jie gali įsivaizduoti, kad mirusysis išvyko ir dar grįš. Šio amžiaus vaikų mąstymas labai konkretus. Dėl šios priežasties suaugusieji turėtų vengti abstrakčių frazių apie mirusįjį, kurias vaikai gali suvokti konkrečiai ir pažodžiui, pvz.: „senelis miega“. Vaikas, matydamas miegančius žmones, vėliau gali labai išsigąsti. Vaikai visuomet jaučiasi įvykių centru, todėl gali įsivaizduoti, kad jų mintys, jausmai, norai, poelgiai gali būti priežastimi to, kas atsitinka su jais ir aplinkiniais žmonėmis. Kartais dėl tokio mąstymo ypatumų vaikas gali įsivaizduoti, kad yra kaltas dėl kažkieno mirties.

Kadangi vaikai iki 5 metų nesuvokia mirties baigtumo, į pirmą žinią apie mirtį jie paprastai reaguoja palyginus ramiai. Tačiau vaikai stipriau reaguoja į artimųjų elgesį kažkam mirus.

5 – 9 metai. Tokio amžiaus vaikų susidomėjimas mirtimi didėja. Jie pradeda suprasti, kad mirtis – negrįžtamas procesas. Tačiau dar gali išlikti įsivaizdavimas, kad jų pačių mirtis – neįmanoma. Mirties priežastį tokio amžiaus vaikai dažniau įžvelgia išorėje – tai reiškia, kad vaikai galvoja, kad žmogaus mirtį lemia kokia nors išorinė jėga. Tačiau palaipsniui vaikai pradeda suvokti, kad mirtį sukelia vidinės priežastys – ligos, senatviniai pakitimai. Apie 9-uosius metus vaikai pradeda suvokti, kad kai žmogus miršta – suyra jo kūnas.

Šiame amžiuje vaikai savo elgesiu vis daugiau orientuojasi į bendraamžių nuomonę, vertinimus, todėl, bijodami būti nesuprasti, jie gali slėpti savo jausmus. Mokyklinio amžiaus vaikai įgyja daugiau žinių, patirčių, tampa socialiai aktyvesni, tai suteikia daugiau galimybių integruoti mirties faktą į savo patirtį. Fantazijose ir žaidimuose vaikai atkurdami traumuojančius įvykius, įveikinėja savo bejėgiškumo jausmą.

Virš 10 metų. 9-12 metų amžiuje, vaikų domėjimasis mirties tema sumažėja ir vėl suaktyvėja prasidėjus paauglystei, maždaug 12-13 metų. Artėjant paauglystei, vaikai pradeda mirtį suvokti kaip gamtos dėsnių reguliuojamą vidinį biologinį procesą – t. y., kad mirtis įvyksta tada, kai kažkas sutrinka organizmo viduje. Vaikai mirtį supranta abstrakčiau, plačiau suvokia mirties padarinius. Todėl į mirtį vaikai šiame amžiuje gali reaguoti žymiai audringiau. Jie pradeda suvokti mirties neišvengiamumą – kad miršta visi. Tai didina nerimą, susijusį su mirties tema. Todėl šio amžiaus vaikai linkę mažiau galvoti ir kalbėti apie mirtį. Jie išgyvena, gedi dėl kiekvieno artimo žmogaus mirties. Jei mirtis numatoma ir vaikas psichologiškai jai paruošiamas, jo gedėjimo reakcija bus ne tokia stipri, kaip įvykus netikėtai artimojo mirčiai.

Paauglystėje mirties suvokimas gilėja, aiškiau suvokiami mirties padariniai. Paaugliams būdinga daug galvoti apie gyvenimo prasmę, kelti egzistencinius klausimus, taip pat apie mirtį. Artimųjų mirtis labai paaštrina šiuos išgyvenimus. Paaugliai linkę slėpti savo gedėjimo jausmus ir sielvartą. Šie išgyvenimai labiau atspindi paauglių elgesyje – netektis patyrę paaugliai daugiau ir dažniau konfliktuoja ar kitaip netiesiogiai išreiškia savo sielvarto jausmus, kurie dažniausiai yra nukreipti į aplinkinius.

Vaikų reakcija į pranešimą apie artimojo mirtį

Kaip ir suaugę žmonės, vaikai į pranešimą apie mirtį reaguoja įvairiai: dažniausiai šoku ir nerimu, baime ir pasipriešinimu, apatija ir depresija, kartais elgdamiesi lyg „nieko neatsitiko“.

Mirus artimam žmogui, vaikai dažniausiai:

- jaučiasi prisilėgti;
- daug ir gyvai atsimena mirusįjį;
- išgyvena liūdesį ir (ar) depresiją;

- jaučia graužatį, gali kaltinti save, jausti gėdą – kad blogai elgėsi su mirusiuoju ar negerai apie jį galvojo;
- pyksta: ant mirties, kuri „atėmė“, ant Dievo, kuris leido mirti, ant žmonių, kurie nesustabdė mirties, ant mirusiojo, kad paliko, išdavė;
- patiria mokymosi sunkumų: šis simptomas turi polinkį užsitęsti – jei dauguma simptomų po artimo žmogaus mirties praeina per kelerius metus, tai šis gali užsitęsti daug metų po netekties;
- jaučia fizinius negalavimus;
- blogiau miega;
- pradeda daugiau nerimauti dėl kitų savo artimųjų.

Artimo bendraamžio mirtis. Mirus draugui, vaikai labai giliai gedi, tik, ypač paauglystėje, linkę slėpti savo sielvarto jausmus. Bendraamžio mirtis sukrečia skaudžiu priminimu, kad mirti gali ir jauni žmonės. Paaugliui, jaunuoliui tai visuomet sukelia labai didelį nerimą, nes paauglystė ir jaunystė – tai amžius, kai suvokimas apie kiekvieno baigtinumą jau egzistuoja, daug galvojama apie gyvenimo prasmės ir mirties klausimus, bet asmeninė mirtis atrodo esanti dar tiesiog neįsivaizduojamai toli.

Artimųjų savižudybės. Su artimųjų savižudybe susiję faktai nuo vaikų dažniausiai slepiami. Apie tai vaikai dažniausiai išgirsta iš pašalinių žmonių. Tačiau geriausiai, kai apie visus baisiausias dalykus vaikai sužino iš karto, kartu su visais ir iš artimiausių žmonių. Kitaip jie gali prarasti pasitikėjimą suaugusiais. Kai vaikas nepakankamai informuojamas, didėja tikimybė, kad jis savaip priims savižudybės faktą ar su juo susijusias nuogirdas. Vaikas gali jaustis kaltas dėl artimojo savižudybės. Dėl visuotinio tylėjimo vaikas su niekuo negali pasidalinti dėl artimojo netekties kylančiomis mintimis, fantazijomis, abejonėmis, nerimu. Tai didina jo įtampą ir užtęsia gedėjimo reakcijas.

Parengė:
Anykščių švietimo pagalbos tarnybos
psichologė Neringa Grybienė