

ANŪKO (-ĖS) NETEKTIS IR GEDĖJIMAS PO NĖŠTUMO NUTRŪKIMO IR KŪDIKIO NETEKTIES

Netekti anūko (-ės) yra sudėtinga. Ne tik todėl, kad gedite dėl kūdikio netekties, bet dar ir jaudinatės dėl savo dukros ar sūnaus bei jos (jo) partnerio (-ės). Netektis kiekvieną iš jūsų veikia skirtingai. Normalu, kad jaučiatės nepakankamai pasiruošęs (-usi) pagosti savo vaiką ir jo partnerį kartu išgyvenant sielvartą. Tikimės, kad ši informacija padės gedėti jums ir jūsų vaikams.

SUSITIKIMAS SU ANŪKU(-E), JEIGU TURITE TOKIĄ GALIMYBĘ

Suprantama, kad dvejojate, ar jums reikėtų asmeniškai pasimatyti su savo anūku (-e).

Tai gali atrodyti kiek baugu ir keista, bet dauguma šeimų nesigaili, kad pamatė ir laikė ant rankų mirusį kūdikį.

Dalyvaukite kūdikio šermenyse ar mirties minėjimuose.

Paprašykite savo anūko (-ės) plaukų sruogos ar rankų, pėdų įspaudo prisiminimui.

LEISKITE SAU GEDĖTI

Leiskite sau liūdėti – jūs taip pat patyrėte netektį.

Atsikratykite net menkiausio kaltės jausmo.

Skaitykite knygas ar brošiūras apie anūko (-ės) netektį.

Pats (-i) būdamas (-a) tėvas (motina) pripažinkite, kad matote, tačiau negalite kontroliuoti to, kaip sielvartauja jūsų vaikai.

Neteiskite savęs, sielvartas nėra vienalytis jausmas, emocijos vis keisis diena iš dienos ir metai iš metų.

Pasidalykite jausmais su savo sutuoktiniu, partneriu ar geru draugu.

Nesitikėkite, kad jūsų vaikas (pats netektį patyręs (-usi) tėvas (mama)) gali jus pagosti.

Pasikalbėkite su kitais gedinčiais seneliais apie savo patirtį.

Raskite būdų valdyti ir išreikšti savo jausmus, pavyzdžiui, mankštinkitės, rašykite, sodininkaukite, imkitės amato ar kūrybinės veiklos.

Pripažinkite savo anūką (-ę), rašykite jam (jai) laiškus, nešiokite jo (jos) simbolį, rašykite dienoraštį, aplankykite kapines, švęskite „senelio dieną“.

Pripažinkite, kad mirusio anūko gimtadienis ar mirties metinės gali sukelti sudėtingų emocijų jums ir jūsų vaikams.

Pripažinkite, kad pyktis yra sielvarto dalis, ir nepriimkite asmeniškai savo vaiko (netektį patyrusios (-usio) mamos (tėčio)) protrūkių.

Kreipkitės pagalbos į terapeutą, turintį patirties dirbant su gedinčiais seneliais.

PALAIKYMO PATARIMAI GEDINTIEMS TĖVAMS

Nors esate įpratę slopinti savo emocijas norėdami būti stiprūs dėl savo vaikų, kartais gali būti naudinga jums ir jūsų vaikams sielvartą išreikšti.

Pasakykite savo anūko (-ės) vardą ir pakalbėkite apie jį (ją).

Pastebėkite savo vaiko (netektį patyrusios (-usio) mamos (tėčio)) užuominas.

Užduokite atvirųjų klausimų.

Išklauskite.

Nevertinkite, priimkite savo vaiko jausmus ir pasirinkimus – kiekvienas gedi savaip.

Užuot klausę „Kuo galiu padėti?“, pateikite konkrečių pasiūlymų: aprūpinti maistu, organizuoti laidotuves, pasamdyti namų tvarkytoją arba pabūti su likusiais anūkais.

Neatsiklausę neišmeskite mirusio kūdikio daiktų.

Įamžinkite savo anūko (-ės) atminimą: pasodinkite gėlę, medį, padarykite atminimo lentelę, įsteikite memorialinį fondą, stipendiją, paaugokite ne pelno siekiančiai organizacijai anūko (-ės) gimimo dienos proga arba prisiminkite per įvairias šventes.

Jeigu yra galimybė, padarykite savo anūko (-ės) nuotraukų prezentaciją.

Neklausinėkite savo vaiko (netektį patyrusios (-usio) mamos (tėčio)) apie būsimus vaikus, vietoje

to leiskite atvirai kalbėti apie tokius ateities planus, kokių jie turi.

Padėkite surasti vietinių paramos grupių arba konsultacijų gedintiems tėvams, kur jie galėtų gauti informacijos ir dalyvauti, kai bus pasiruošę.

Pripažinkite, kad gijimas yra visą gyvenimą trunkantis procesas, ir padėkite savo vaikui suprasti, kad sielvartavimo termino nėra.

Nesiūlykite savo vaikui „baigti gedėti“ ar „pamiršti netektį“.

Jeigu jūsų dukra vėl pastoja po netekties arba sūnaus partnerė pradeda lauktis, žinokite, kad jie gali neigti nėštumą ir bijoti prisirišti prie kūdikio. Įtikinkite juos, kad tai yra visiškai normalu, ir nebandykite perkalbėti dėl baimių nei jaudulio.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt

© „Return to Zero: HOPE“
© Asociacija „Angelų mamos“

