

## BROLIUKO AR SESUTĖS NETEKTIS IR GEDULAS NUTRŪKUS MAMOS NĖŠTUMUI AR PRARADUS KŪDIKĮ

Vaiko, kuris neteko broliuko ar sesutės, gedulas gali nustebinti.

*Stenkis būti atvira (-as) bendrauti ir liūdėti kartu. Vaikai yra įžvalgūs ir suvoks tavo jausmus, tavo atvirumas ir sąžiningumas leis ir jiems papasakoti, ką jaučia. Tikimės, kad toliau pateikta informacija padės palaikyti vaiką (-us), išgyvenantį (-ius) gedulą.*

### KAIP GALI ELGTIS GEDINTIS VAIKAS?

Vaikai nerimauja dėl mirties – tiek savo, tiek tų, kuriuos myli, kai kas nors iš artimųjų miršta.

Būk pasiruošusi (-ęs) pasikeitusiam vaiko elgesiui:

- jai (jam) gali būti sunku užmigti, valgyti ar susikaupti;
- jai (jam) gali būti sunku eiti į mokyklą ar grįžti į rutiną;
- ji (jis) gali itin prisirišti prie vieno iš tėvų arba abiejų;
- ji (jis) gali atitolti nuo žmonių;
- ji (jis) gedės to, kas, įsivaizduoja, turėjo būti.

Jaunesniems vaikams gali būti naudinga nupiešti tai, ką jie būtų norėję daryti su savo broliuku (sesute).

Vyresniems vaikams gali būti naudinga parašyti apie savo broliuką (sesutę) arba parašyti jai (jam) laišką.

Broliai ir seserys augdami ir bręsdami permąstys ir iš naujo suvoks gedėjimą.

Vaikams reikia nuolatinių galimybių kalbėti apie broliuko (sesutės) praradimą laikui bėgant.

Nuolat patvirtink vaiko (-ų) jausmus dėl netekties augant ir bręstant.

Praradimas visada bus svarbi to, kas jis (jie) yra ir kaip suvokia aplinkinį pasaulį, dalis.

Suteik galimybę vaikui (-ams) prisiminti broliuką (sesutę) gimtadienių ir kitų švenčių proga.

### NURAMINK VAIKĄ

Kartok, kad myli.

Pasakyk, kad myli jos (jo, jų) broliuką (sesutę), kurio (-ios) netekote, ir todėl esi liūdna (-as).

Patvirtink, kad vaikas (-ai) nepadarė nieko bloga, kad jo (jų) elgesys nėra priežastis, kodėl tau liūdna.

### KAIP GALĖTUM PADĖTI GEDINČIAM VAIKUI?

Atsakyk į jos (jo) klausimus atsižvelgdama (-as) į vaiko amžių.

Vaikai mokosi užduodami klausimus. Kai klausia apie mirtį, tai daro todėl, kad ko nors nesupranta. Leisk jiems žinoti, kad galima užduoti visokius klausimus.

Jaunesni vaikai gali nesuprasti, kad mirtis baigtinė, ir klausti, kur yra broliukas (sesutė), tai normalu ir nereiškia, kad jie nėra jautrūs.

Vyresni vaikai gali manyti, kad jie sukėlė savo broliuko (sesutės) mirtį, – primink jiems, kad taip nėra.

Skatink vaikus užduoti klausimus ir sutelk dėmesį į sąžiningus atsakymus. Rinkis konkrečius žodžius, pavyzdžiui, „mirė“, ir pateik atsakymus paprasta kalba.

Kalbėk su žmonėmis, kurie dalyvauja vaiko gyvenime.

Kreipkis į savo vaiko (-ų) mokytoją, auklėtoją ir (ar) ugdymo įstaigos administracijos narę (-į), paaiškink situaciją, kad jie žinotų ir galėtų padėti.

Leisk vaikui (-ams) liūdėti savaip.

Suteik gedinčiam (-iems) vaikui (-ams) pasirinkimą, jeigu tai yra įmanoma. Pasirinkimas leidžia vaikui (-ams) gedėti dėl netekties taip, kaip jam (jiems) atrodo tinkama.

Vaikas (-ai) gali ne itin toleruoti nemalonius jausmus ir norėti būti su savo draugais anksčiau, nei tikėtumėtės, – jie susitvarko, kaip gali geriausiai, ir tai nereiškia, kad neliūdi ar neišgyvena sielvarto.

Leisk vaikui (-ams) pasirinkti, kaip ir kada gedėti, pavyzdžiui, palaikyti mirusį (-ią) broliuką (sesutę) ant rankų ar ne – neveršk to daryti.

Suteik vaikui (-ams) galimybę pasidalyti jausmais. Vaikai gali nenorėti kalbėtis apie netektį su mama ar tėčiu, bijodami savo tėvus dar labiau nuliūdinti.

Gali prireikti kreiptis į terapeutą ar kitą pagalbos specialistą, dirbantį su gedinčiais vaikais.

Meno ir žaidimų terapijos gali padėti kalbant apie vaikų išgyvenamą sielvartą.

Gyvūnų terapija vaikui (-ams) gali padėti nurimti.

Daugiau informacijos rasite svetainėje [www.angelumamos.lt](http://www.angelumamos.lt)

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

