

## KAIP VAIKAI IŠGYVENA NETEKTIS? 1 dalis

Netekties jausmo išgyvenimas yra normali kiekvieno vaiko gyvenimo dalis. Netektį galima išgyventi nebūtinai tik tuomet, kai miršta artimas žmogus ar gyvūnas. Vaikas išgyvena netektį, kai kraustosi į naujus namus, pereina į naują mokyklą, net pereina iš vienos raidos etapo į kitą. Pavyzdžiai, kai vaikas pereina į paauglystės laikotarpį, giliai viduje jis jaučiasi turįs atsisveikinti su savo vaikystės nerūpestingumo ir žaismingumo išgyvenimais, svajonėmis ir idealizacijomis, kitomis svarbiomis patirtimis. Daug vaikų išgyvena netekties jausmai, kai skiriasi jų tėvai. Tuomet vaikas turi atsisveikinti su gyvenu pilnoje šeimoje augant su abiem tėvais ir prisitaikyti prie naujai pasikeitusių aplinkybių.

Kai vaikas išgyvena netektį, jis jaučia prarandantis kontrolę – negalintis kontroliuoti to, kas vyksta aplinkui. Tai didina jo nesaugumo jausmą, mažina pasitikėjimą savimi.

Vaiko reakcijos į išsiskyrimą gali būti labai įvairios ir priklausyti nuo tokių dalykų kaip:

- amžiaus, kada vaikas patyrė išsiskyrimą;
- prierašumo prie asmens, su kuriuo vaikas išsiskyrė, stiprumo (kaip stipriai vaikas buvo prisirišęs prie tų žmonių, nuo kurių buvo atskirtas);
- supratimo, kodėl jis turėjo išsiskirti su jam artimais žmonėmis (ar vaikas supranta ir ką jis supranta, kaip interpretuoja tai, kodėl jis negalėjo gyventi su savo biologine šeima);
- aplinkybių, kurios sukėlė išsiskyrimą (pvz., vaikas gali išgyventi didžiulės kaltės jausmą jeigu išsiskyrimas įvyko po to, kai jis kam nors pasiskundė apie netinkamus tėvų veiksmus jo atžvilgiu);
- ankstesnių išsiskyrimų skaičiaus;
- pagalbos, kuri buvo suteikta vaikui prieš išsiskyrimą, per jį ir po jo.

Išsiskyrimo metu vaikas gali jausti gedulo požymius: šoką, neigimą, pyktį, depresiją, elgesio regresą. Vaikui gali pasireikšti ir įvairios psichosomatinės reakcijos, pvz., kvėpavimo takų infekcijos, skrandžio ir galvos skausmai. Nėra taip, kad vaikai vienoje raidos stadijoje į išsiskyrimą reaguoja mažiau skausmingai negu kitoje. Tiesiog vaikai, priklausomai nuo jų amžiaus, reaguoja skirtingai.

Maždaug nuo 6 mėn. *kūdikiai* ypatingai jautriai reaguoja į išsiskyrimą su jais besirūpinančiais suaugusiais. Tai yra amžius, kai kūdikis jau gerai atpažįsta pažįstamus ir nepažįstamus žmones, formuojasi jo prierašumo ryšys su besirūpinančiais suaugusiais. Vaikai nuo šešių mėnesių iki ketverių metų labai jautriai reaguoja į jiems reikšmingo žmogaus praradimą. Kūdikiai taip pat labai jautriai reaguoja į įprastos rutinos, ritmo, sensorinių pojūčių pasikeitimus. Jie pripranta prie tam tikros temperatūros, garsų, vizualinės stimuliacijos, kvapų.

*Antraisiais gyvenimo metais* vaikas nori būti labai savarankiškas, tačiau jam vis dar reikia suaugusiųjų. Jei vaikas išsiskiria su jam reikšmingu žmogumi, jis gali tapti labai nerimastingas, baimingas, prilipęs prie suaugusiojo. Arba jis gali labai nusivilti suaugusiais, tapti perdėtai savarankiškas, atsiribojęs, priešiškas, gali pradėti vengti bet kokio artimo kontakto.

*Pusantrų-dvejų metų* mažyliai į išsiskyrimą taip pat reaguoja regresuodami, praradami tuos įgūdžius, kuriuos jau buvo įgiję ankstesnių stadijų metu, pvz., jie gali vėl šlapintis ar tuštintis į kelnes, prašyti suaugusiųjų juos pamaitinti ir pan. Jiems gali sutrikti miegas, kalbos raida. Tai yra normali tokio amžiaus vaiko reakcija.

*Ikimokyklinio amžiaus* vaikai yra labai egocentiški. Jie dar negali pasižiūrėti į pasaulį iš kito žmogaus perspektyvos, todėl gali manyti, jog būtent jie kalti dėl netekties. Pvz., jie gali turėti fantazijų, kad mama mirė dėl to, kad jie supyko ant jos arba jos neklausė.

*Mokyklinio amžiaus* vaikams, patyrusiems išsiskyrimą ir netektį, gali būti sunku susidoroti su įvairiomis mokyklinėmis užduotimis. Taip pat jie gali patirti sunkumų santykiuose su bendraamžiais. Šio amžiaus vaikai gali kankinti save tokiais klausimais, kaip: „Kodėl tai atsitiko būtent man?“, „Kodėl aš

negalėjau gimti šeimoje, kuri tinkamai manimi pasirūpintų?“, „Kodėl būtent man atsitiko tokia neteisybė?“.

*Paaugliai* į išsiskyrimą su jiems reikšmingu asmeniu labai dažnai reaguoja depresija. Jie taip pat gali prarasti emocijų ir situacijos kontrolės įgūdžius. Paauglys, kuris praranda situacijos kontrolės jausmą, turi didesnę riziką įsitraukti į alkoholio ar narkotikų vartojimą, kriminalinį elgesį, turėti suicidinių minčių. Išsiskyrimą patyrusiems paaugliams taip pat sunku išgyventi priklausomumą jausmą, jie nežino atsakymo į klausimą: „Kokiai šeimai aš priklausau?“.

Mokslininkai ir praktikai nustatė, kad kuo dažniau vaikas yra perkeliamas iš vienos globos vietos į kitą ir kuo daugiau netekčių jis yra patyręs, tuo silpniau jis reaguoja į dabartinį išsiskyrimą. Taip atsitinka dėl to, kad tokias patirtis turintys vaikai išmoksta naudotis įvairiais gynybos mechanizmais siekdami apsaugoti nuo skausmo. Taip jie apsaugo save nuo atstūmimo ir skausmo patyrimo. Būkite pasiruošę, jog pradžioje vaikui gali būti sunku prie jūsų prisirišti. Jam reikės laiko, kol išmoks jumis pasitikėti.

### **Kaip suaugusieji gali padėti vaikams išgyventi išsiskyrimą su reikšmingais žmonėmis?**

- Padėkite vaikui suprasti, kad išsiskyrimo metu yra *normalu jausti ambivalentiškus jausmus*. Vaikai dažnai jaučia vienu metu ir liūdesį, ir pyktį. Užtikrinkite vaiką, kad yra normalu jausti šiuos jausmus. Svarbu, kad vaikas nepradėtų savęs dėl jų smerkti arba nepradėtų slopinti šių jausmų.
- Padėkite vaikui suprasti, kad jis  *nėra kaltas*, jog neteko jam artimo žmogaus ar gyvūno. Pavyzdžiui, vaikui, kuris neteko mylimo gyvūno, gali atrodyti, kad jis kaltas dėl jo mirties. Vaikui gali kilti mintis, kad jeigu jis geriau rūpintųsi gyvūnu, jį labiau prižiūrėtų, pastarasis dar ilgai gyventų.
- Leiskite vaikui jausti, išgyventi įvairius jausmus. Išreikšti jausmus – tai ne tiesiog ramiai apie juos pasikalbėti (mes, suaugę, dažnai būtent taip įsivaizduojame, kaip reikėtų išreikšti jausmus). Kai jausmai labai stiprūs, ramus pokalbis nepadės. Vaikams reikia išsiverkti, išsirėkti, išpykti. Leiskite vaikui tai daryti.
- Tuo pačiu parodykite vaikui tinkamus jausmų raiškos būdus, pvz., kai vaikas pyksta, jis negali daužyti arba mušti kitų vaikų. Galite pasakyti: „*Aš suprantu, kad tu dabar pyksti ir tau sunku, bet mušti kitų vaikų negalima. Pagalvokime, kaip galėtum kitaip išreikšti šiuos jausmus*“.