

KAIP VAIKAI IŠGYVENA NETEKTIS? 2 dalis

Vaikų gedulas

Labai svarbu suprasti, kad gedulas yra normali ir natūrali reakcija į netektį. Gedulo išgyvenimas padeda pereiti nuo stipriai dezorganizuotos būsenos prie gebėjimo toliau gyventi normalų gyvenimą. Gedulas – tai išgijimo procesas, kuris užima tam tikrą laiko tarpą. Žymi psichologė E. Kubler-Ross teigė, kad gedulas išgyvenamas tam tikromis stadijomis:

1. Neigimas ir izoliacija.
2. Pyktis.
3. Derybos.
4. Depresija.
5. Priėmimas.

Aptarkime, kaip elgiasi vaikai kiekvienoje iš šių stadijų ir ką svarbu turėti omeny teikiant jiems pagalbą. Turėkite omenyje ir tai, kad dažnai realiame gyvenime gedulas nevyksta aiškiai, apibrėžtomis stadijomis, tačiau daugeliu atvejų yra būdingi labai panašūs požymiai.

1. Neigimas

Šioje stadijoje žmogus elgiasi taip, tarsi netektis jam turėtų labai mažai reikšmės. Žmogus gali atrodyti tarsi sustingęs, elgtis kaip robotas. Jis gali nerodyti emocijų, susijusių su įvykiu, arba apskritai neigti įvykio faktą.

Šioje stadijoje vaikas dažnai nerodo jokių emocijų, susijusių su jo netekties išgyvenimu. Jis tam tikrą laiko tarpą gali atrodyti gerai prisitaikęs. Dėl to neretai šis laikotarpis vadinamas „medaus mėnuo“. Nors vaikas gali atrodyti neįprastai mandagus, paklusnus, ramus, jis yra mažai įsitraukęs į tai, ką daro, ir jo kasdienėje veikloje trūksta gyvo emocinio reagavimo. Vaikas taip pat gali neigti netektį ir teigti kažką panašaus: „Aš netikiu, kad netekau svarbaus žmogaus. Viskas dar grįš į senas vėžias“.

Turėkite omenyje:

Gali kilti pavojus neteisingai interpretuoti šį vaiko paklusnumą. Vaiko paklusnumas nerodo, kad jis puikiai susitvarkė su netektimi. Šoko arba neigimo fazė neturėtų užtrukti pernelyg ilgai. Emocinio atsako trūkumas, kuris užsitęsia ilgesnį laiko tarpą (pvz., pusę metų), gali rodyti rimtą emocinį pažeidimą, todėl tokiu atveju patartina kreiptis į specialistą – psichologą arba vaikų ir paauglių psichiatrą.

2. Pyktis

Šioje fazėje žmogus pripažįsta netekties įvykį ir labai pyksta dėl to. Vaikas gali pykti ant jūsų, ant gydytojų, ant mokytojų ir kt. Jis gali būti nepaklusnus ir labai jautrus, rodyti staigų įniršį, pykčio proveržius. Gali atrodyti nuolat nepatenkintas, susiraukęs, užsidaręs, būti agresyvus su kitais vaikais ir suaugusiais, gali atsisakyti paklusti prašymams.

Turėkite omenyje:

Nepaklusnus vaiko elgesys gali kelti jums daug rūpesčių ir problemų. Vaikas gali nuolat su jumis ginčytis ir konfrontuoti. Užmegzti ryšį su šioje stadijoje esančiu vaiku jums gali atrodyti labai sunki misija. Supraskite, kad vaiko pyktis yra jo gedulo proceso dalis, o destruktivus elgesys – tai šių jausmų išraiška. Išmokykite vaiko konstruktyvių pykčio išraiškos būdų, pvz., pasiūlykite pakumščiuoti kriaušę ar pagalvę.

3. Derybos

Žmogus šioje stadijoje dažnai stengiasi atgauti kontrolės jausmą ir užkirsti kelią netekties grįžtamumui. Žmogus gali nuspręsti nuo šiol viską daryti geriau, taip pat gali pradėti derėtis su žmonėmis, kurie gali pakeisti situaciją. Vaikas gali galvoti, kad jeigu jis elgsis arba galvos „teisingai“, jis išvengs praradimų, išsiskyrimų, pvz., jei labai gerai mokysis ir klausys suaugusiųjų, jo tėvai galės išvengti skyrybų. Vaikas gali stengtis būti labai malonus ir paklusnus, bandyti atitaisyti savo praeities „klaidas“. Jis taip pat gali bandyti derėtis su suaugusiais, pvz., jeigu jis elgsis labai klusniai, tėvai galės susitaikyti.

Turėkite omenyje:

Toks vaiko elgesys rodo jo pastangas kontroliuoti aplinką. Būkite su vaiku jautrūs ir supratingi. Palaipsniui padėkite jam susitaikyti su realybe, suprasti, kad šiuo momentu jam nėra galimybės grįžti į seną situaciją arba sugrąžinti žmogų ar gyvūną, kurio jis neteko.

4. Depresija

Šiai stadijai yra būdingas nevilties ir tuštumos, apatiškumo išgyvenimas. Kartais pasireiškia perdėto nerimo arba baimės, vengimo epizodai. Vaikas praranda domėjimąsi žmonėmis, aplinka, veiklomis. Atrodo, kad vaikas galutinai prarado viltį ir jaučia visą skausmingą netekties poveikį. Jis gali būti lengvai pažeidžiamas, pravirkdomas. Gali užsisklęsti nuo kitų žmonių. Vaikas gali labai jautriai reaguoti net į labai nereikšmingus įvykius, jam gali būti sunku susikaupti, kartais gali pasireikšti elgesio regresas, pvz., piršto čiulpimas, vaikiška kalba, tualetu įgūdžių regresas.

Turėkite omenyje:

Tarp faktinio išsiskyrimo ir depresijos pradžios gali praeiti tam tikras laiko tarpas, t.y. nebūtinai vaikas reaguoja liūdesiu iš karto po išsiskyrimo. Jums gali būti labai sunku matyti taip stipriai kenčiantį vaiką, galite jaustis bejėgiai, negalėdami jam padėti. Svarbu suprasti, kad vaiko depresija yra jo gedulo proceso dalis ir vaikui būtina išgyventi šiuos jausmus tam, kad jis galėtų atsisveikinti su žmonėmis, su kuriais išsiskyrė, ir priimti pasikeitusią situaciją.

5. Susitaikymas

Šioje stadijoje silpnėja depresijos simptomai. Žmogus taip pat pradeda investuoti emocinę energiją į dabartį arba į ateities planavimą, mažiau galvoja apie praeitį. Paskutinė gedulo stadija baigiasi tuomet, kai žmogus grįžta prie aktyvaus gyvenimo dabartyje.

Vaikas vėl atranda malonumą žaisdamas mėgstamus žaidimus arba užsiimdamas patinkančia veikla. Vaiko žaidimai ir veikla tampa labiau kryptingi ir žaismingi. Jam geriau pavyksta sukcentruoti dėmesį, lengviau mokytis. Jis nori vėl bendrauti su vaikais ir suaugusiais.