



Rekomendacijos tėvams / globėjams ir pedagogams

**Niekada nebūna lengva susidūrus su netektimi. Netektys ir praradimai žmones lydi visą gyvenimą ir tai natūrali gyvenimo rato dalis, tačiau kalbėti apie netektį ar praradimą sudėtinga net mums, suaugusiesiems, kadangi tai kelia daug negatyvių jausmų. Tad kaip galime padėti vaikams, kurie patyrė netektį, kaip padėti tai suprasti, priimti tai, kas atsitiko.**

**1. Būkite atviri ir nuoširdūs su vaiku, kalbėdami iškart, apie tai, kas atsitiko.** Tai jam padės suprasti jūsų nerimą ir ašaras, padės išmokti gedėti. Naudokite paprastus, lengvai suprantamus žodžius – ar tai būtų artimo mirtis, ar skyrybos, ar bet kas kita, kas sukelia praradimo skausmą.

Tyrimai rodo, kad **nereikėtų vengti žodžio mirtis**, kadangi aiškus suvokimas to, kas nutiko, padeda gedėjimo procese.

**2. Nesvarbu, ar tai skyrybos, ar mirtis, būkite pasiruošę, kad galite sulaukti labai įvairaus emocinio vaiko atsako.** Supraskite, kad **vaikas turi teisę būti nusiminęs**, kad ir kaip su juo kalbėtumėte. **Priimkite jo emocines reakcijas**, paguoskite, leiskite jam pykti ar liūdėti.

**3. Būkite pasiruošę kalbėti apie jausmus, būkite vaikui pasiekiami**, tada, kai jam to reikės, jei norite verkti, verkite kartu, tai natūrali ir būtina gedėjimo proceso dalis, kuri suartina ir padeda išgyventi sunkią akimirką.

**4. Nepamirškite ritualų**, kurie padėtų atsisveikinti su tuo, kas sukėlė praradimą. Tai gali būti laidotuvės, dainos ar dalijimasis prisiminimais. Jei vaikas neteko gyvūno, taip pat **pasirūpinkite, kad vaikas turėtų galimybę deramai su juo atsisveikinti.**

**5. Vaikas gali užduoti klausimų, į kuriuos jūs atsakymų neturėsite, nebijokite pasakyti „Aš nežinau“**, natūralu, kad kai kurių dalykų paaiškinti negalime.

**6. Atspindėkite vaiko jausmus**, pasistenkite nuoširdžiai atsakyti į jam rūpimus klausimus, paminėkite, kad esate su juo, kad ir kas nutiktų, skirkite jam kokybiško laiko.

**7. Leiskite savo vaikui gedėti.** Vaikas, patyręs praradimą, tam tikrą laiką gali užsidaryti savyje, gali nekalbėti, jaustis vienišas ar nenorėti socializuotis – tai normalu, **leiskite jam išgyventi savaip**, tačiau **priminkite, kad esate šalia**, visada su juo mintimis ir, kai ateis laikas, esate pasiruošę ištiesti ranką ir, jei reikia, pasikalbėti ar tiesiog pabūti šalia.

**8. Jeigu praradimas buvo itin skausmingas ir niekaip jo nepavyksta išgyventi, kreipkitės pagalbos į specialistus ir prisiminkite, kad nesate vieni.**