

TURINYS

Įvadas. Ar mokame kalbėtis?	13
1 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie pyktį, liūdesį ir kitus stiprius jausmus	19
2 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie savivertę ir kūno vaizdinį	63
3 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie seksą	99
4 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie mirtį	133
5 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie įvairovę ir įtrauktį	161
6 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie skyrybas ir netradicines šeimas	199
7 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie klaidas ir nesėkmes	239
8 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie draugystę	269
9 skyrius. Kaip kalbėtis su vaikais apie pinigus	307
Baigiamasis žodis	341
Padėka	345
Nuorodos	349
Apie autorę	397

Tapatybė. Grįžtamojo ryšio grandinė

Kai vaikai pasitiki savo tapatybe, ne tik supranta, kai kažkas negerai, bet ir geba pertvarkyti mintis ir nuspręsti, kaip pasitaisyti. Tokiu būdu tapatybė tampa atskaitos tašku arba „namų baze“ priimant svarbius sprendimus: „Ar tai atitinka, koks aš esu?“ Pasak Jano Stetso ir Peterio Burke'o iš Kalifornijos universiteto Riversaide, šis procesas sukuria grįžtamojo ryšio grandinę, kuri nuolat stiprina tai, kaip mūsų vaikai apibūdina save, savo elgesį, kaip žmonės vertina jų elgesį ir visų šių veiksmų nuoseklumą.¹⁶

Pavyzdžiui, tie, kurie laiko save gerais, greičiausiai rinksis gerą elgesį. Tada ir kiti žmonės sakys jiems, kad jie geri, ir taip patvirtins jų saviapibrėžimą.



Žinoma, gali būti ir priešingai. Jei vaikai, kurie mano, jog yra pikti ir įžūlūs (net jei ši etiketė neteisinga), renkasi elgtis pikta ir įžūliai ir gauna grįžtamąjį ryšį, kad yra pikti ir įžūlūs, tai gali dar labiau pakurstyti tapatybės ugnį.

Norėdami išsiaiškinti, kaip jūsų vaikai mato save, galite išbandyti šiuos būdus.

- **Užduokite klausimus.** *Kaip manai, kokie trys teigiami žodžiai geriausiai tave apibūdina?* Ir: *Kaip manai, kada šie trys žodžiai atspindi tavo elgesį?*
- **Atkreipkite dėmesį, kai vaiko elgesys atliepia jo savęs apibūdinimą.** *Parodei gerumą, kai pasiūlei striukę draugei, kuri pamiršo savąją. Tu esi geras žmogus.*
- **Pasidalykite, kaip jūs apibūdinatė save ir kaip šias savo tapatybės dalis parodote kitiems.** *Esu organizuotas, todėl visus savo vizitus surašau į šį kalendorių, taip pat jame iš karto pasižymiu svarbius įvykius, kad jų nepamirščiau.*
- **Pripažinkite, kad klaidos yra proceso dalis, o ne žmogų apibūdinančios savybės.** *Kartais atidėliuju atlikti darbus, bet stengiuosi to vengti, kad nereikėtų skubėti paskutinę minutę. Stengiuosi būti atsakingesnis.*

Bet kuriuo metu nutraukus neigiamo grįžtamojo ryšio grandinę galima padėti vaikams iš naujo apibrėžti, kas jie yra ir ką jie daro, taip pat nukreipti juos kita, pozityvesne, linkme. Tam gali prireikti atkaklaus darbo ir sąmoningumo, ypač tada, kai smegenys įpratusios mąstyti neigiamai. Nors būna atvejų, kai neigiami jausmai yra reikalingi ir adekvatūs (kas gali kaltinti vaiką, kad jis pyksta, kai kas nors atima žaislą?), šie smegenų triukai, arba „dvokiantis mąstymas“¹⁷, kaip šeštajame dešimtmetyje juos pavadino garsus psichologas Albertas Ellisas, gali sukurti žemyn krintančios spiralės efektą. Tai atrodo neišvengiama ir tampa netyčiniu savęs žlugdymu.

Kai vaikai sužino, kokią galią žodžiai turi jų mąstymui, jausmams ir veiksams, jie ima suprasti, kad patys gali valdyti savo mintis. Tiesą sakant, kuo daugiau vaikai mokosi kalbėti su savimi taip, kad sumažintų ir sušvelnintų neigiamus jausmus, tuo lengviau pavyksta pertvarkyti smegenis, kad ateityje būtų lengviau susitarti su savimi.

Vietoj	Pamokykite sakyti
„Mano trenerė neprašė pademonstruoti, ką moku. Tikriausiai ji manęs nekenčia.“	„Mano trenerė neprašė pademonstruoti, ką moku. Šiandien ji norėjo suteikti šią galimybę kitiems.“
„Viena iš mano draugų mokykloje beveik su niekuo nekalbėjo. Ji į mane net neživilgtelėjo! Turbūt nebeneri būti mano draugė.“	„Mano draugė šiandien buvo tyli, kaip nesava. Galbūt kažkas nutiko per kurią nors pamoką arba vėl susipyko su mama. Reikės pasiteirauti, kaip ji jaučiasi.“
„Susimoviau per matematikos kontrolinį. Aš toks kvailas. Tikras idiotas!“	„Šiandien matematikos kontrolinį parašiau ne taip gerai, kaip būčiau norėjęs. Paprašysiu papildomos pagalbos ir išsiaiškinsiu, kaip pasitaisyti kitą kartą.“

Nuolatinio „dvokiančio mąstymo“ įpročiams pakeisti reikia laiko. Švelniai raginkite vaiką išlįsti iš šešėlio ir tuo pat metu skatinkite įprotį kalbėti apie save pozityviai ir realistiškai, taip didindami jo savivertę.

Venkite žodžių „turėtum“ ir „privalai“

Albertas Ellisas, pasiūlęs „dvokiančio mąstymo“ savoką, taip pat mėgo šmaikščią frazę *don't should on yourself* („neteisk savęs dėl to, ką turėtum daryti“), taip pat ne mažiau įsimintiną terminą *musterbacija* (angl. *musterbation* < *must* + *masturbation*). Vietoj *reikėjo nusistatyti žadintuvą* pasiūlykite vaikui kitą sakinio formuluotę: *Norėčiau įprasti nusistatyti žadintuvą, kad nepramiegočiau autobuso. Priklijuosiu lipnų lapelį ant pagalvės, kad nepamirščiau to padaryti šįvakar.* Panašiai vietoj dvigubos dozės žodžių „turėjau“ ir „nereikėjo“ sakinyje *Turėjau numanyti, kad nereikėjo valgyti tų ledų* galite pamokyti vaiką pakeisti juos kitais, mažesni kaltės jausmą sukeliančiais žodžiais: *Jaučiuosi geriau, kai valgau nepieniškus desertus, todėl kitą kartą taip ir padarysiu.*

Kitos naudingos frazės, kuriomis galėtumėte pakeisti žodį „turėtum“:

- *Būtų geriau, jei...*
- *Apsidžiaugčiau, jei...*
- *Būtų gražu, jei...*

- * *Aš norėčiau...*
- * *Jei tikrai norėčiau, galėčiau...*
- * *Mieliau...*
- * *Jaučiuosi puikiai, kai...*
- * *Norėčiau, kad...*
- * *Man tikrai svabu, kad...*
- * *Man labai daug reikštų, jei...*

Atskleiskime savo vaikų stipriąsias savybes

Kiekvienas vaikas turi stipriųjų savybių. Kai kurias iš jų lengva pastebėti – jie gabūs menininkai, produktyvūs rašytojai, išskirtiniai sportininkai. Tačiau kitais atvejais stipriosios savybės gali būti ne tokios akivaizdžios. Galbūt jos dar neišvystytos arba yra palaidotos po krūvomis, kaip aš vadinau, „nešvarių skalbinių“ – nerimą keliančių praeities patirčių, bjaurių etikečių ir skaudžių randų, dėl kurių mūsų vaikai save apibrėžia pagal tai, kas buvo ne taip, arba pagal savo silpnąsias savybes. Kai vaikai patys nemato savo talentų, mes turime jų ieškoti ir juos atskleisti.

- **Padėkite jiems pamatyti save kitoje šviesoje.** Galbūt pirmieji tai pastebėsite – jų viešojo kalbėjimo talentą, lyderystės gebėjimus, nestandartinį mąstymą. Jūsų žodžiai gali pasiekti vaiko ausis taip, kaip anksčiau niekam kitam nepavyko. Kai mokiausi devintoje klasėje, mano mokytojas ponas Orsinis pateikė analitinį klausimą apie Šekspyro tekstą, kurį studijavome. Pakėliau ranką, norėdama atsakyti, o jis pasakė: „Pasiliksiu tave sudėtingesniau klausimui.“ Jo pasitikėjimas manimi tą sekundės dalį privertė susimąstyti: *Ar esu ta, kuri šioje klasėje gali atsakyti į sudėtingus klausimus? Ko gero, esu! Niekada anksčiau taip savęs nevertinau, kol pažvelgiau į save pono Orsinio akimis. Savo vaikui galite sakyti: *Tau puikiai sekasi prekybos centre pastebėti geriausius vaisius ir skintas gėles. Labai džiaugiuosi, kad eini su manimi!* arba: *Tu taip švelniai elgiesi su gyvūnais. Nenuostabu, kad šunys ir katės iškart ateina pas tave.**
- **Vienas dalykas, kurį tikrai žinau apie tave... (su įrodymais).** Kaip tėvai ir pedagogai, mes praleidžiame daugybę valandų su jaunais

žmonėmis. Pažįstame šiuos vaikus, todėl turime skirti laiko, pastebėti ir pakomentuoti jų stipriąsias puses. Būtinai pateikite įrodymų.

- ♦ **Įvardykite stipriąją savybę.** *Ne kartą įrodei, kad esi atsidavęs tam, ką darai.*
- ♦ **Įrodykite.** *Prisimeni, kai vaidinai mokyklos miuzikle ir kitas pagrindinis aktorius įpusėjęs spektakliui iš jo pasitraukė, o tu nepasidavei ir padėjai sėkmingai pasirošti premjerai?*
- ♦ **Apibendrinkite.** *Atsidavimas komandai yra viena stipriausių tavo savybių, kuri pravers visą gyvenimą.*

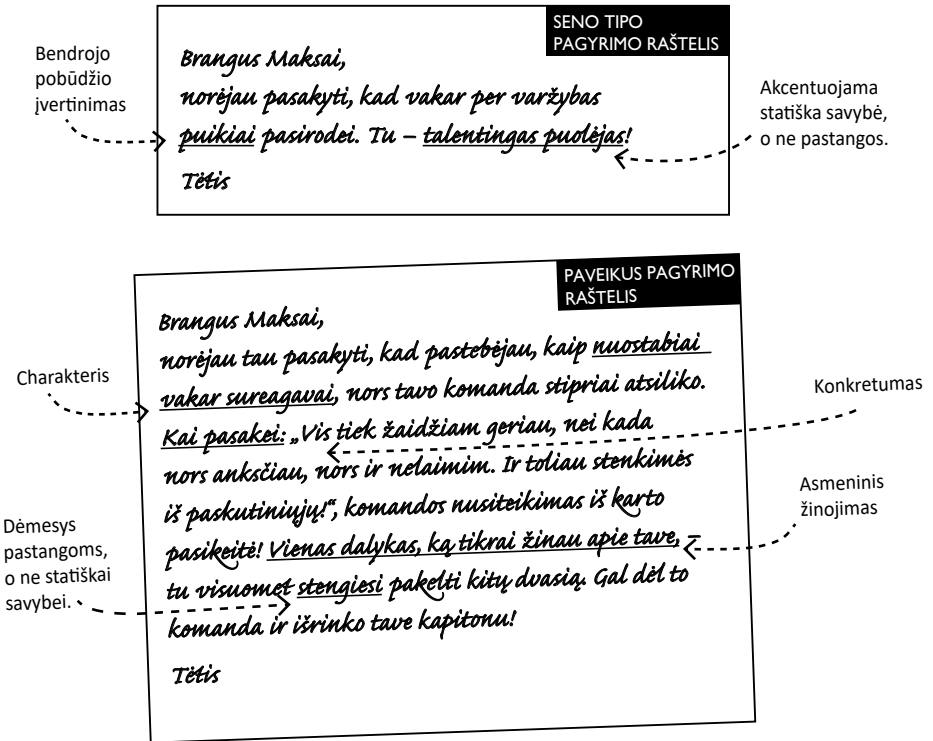
Jei vaikas vis tiek abejoja, nebijokite pridurti, kaip mano kolegė ir tėvystės ekspertė Sue Atkins: „Pasiskolink mano tikėjimą tavimi, kol atrasi savo paties tikėjimą savimi.“¹⁸

- **„Netyčia“ nugirstas pokalbis.** Įsivaizduokite, kad jūsų vaikas yra greitimame kambaryje, o jūs kalbate telefonu su svaine ir sakote jai: *Tik palauk, kol išgirsi, kaip Eiprilė groja fortepijonu! Ji sunkiai dirbo, o žiūrėti, kaip ji groja – tikras malonumas. Ji taip jausmingai sugeba perteikti emocijas.* Netyčia nugirstas pagyrimas¹⁹, kaip jį vadina mano bičiulė ir kolegė Michele Borba, padeda vaikams padaryti išvadą, kad jei kas nors apie juos sako ką nors teigiama, kai jų nėra šalia (ypač kai galvoja, kad neturėtų to girdėti), tai tikriausiai yra tiesa!
- **Fiksuokite akimirkas.** Viena mėgstamiausių mano dukros nuotraukų buvo padaryta jai iš nugaros. Ji apkabinusi draugę stovykloje, ranka glaudžia galvą ir guodžia ją, kad pasibaigus lankymo dienai visi tėvai išvyko. Būtinai fiksuokite tokias akimirkas, rodykite ir aptarkite nuotraukas, kurios pabrėžia vaikų stipriąsias puses, kad jie jas matytų ir



žinotų, kad taip pat matote. *Man patinka ši nuotrauka, nes joje atsiskleidžia tavo empatija. Draugei tikriausiai palengvėjo ir ji buvo dėkinga, kad tokiu nelengvu metu buvai šalia. Pažvelk, kaip ji padėjusi galvą tau ant peties. Esi užjaučiantis ir puiki draugė.*

- **Pagyrimo rašteliai.** Raštelis atlieka dvigubą funkciją: padrąsina ir siunčia žinutę „aš tave matau“, be to, prie jo galima grįžti, kai sunku ar išsenka motyvacija. Šie pagyrimo rašteliai gali būti paprastas, bet konkretus būdas pagirti, kai vaikas stengiasi, ir akcentuoti charakterio bruožą, atspindintį tai, ką apie jį žinote (šiandieniam pasaulyje, kuriame dominuoja vizualus turinys, galima įrašyti trumpą penkiolikos sekundžių pagiriamąją vaizdo žinutę!).



Kai vaikai „pamato“ savo stipriąsias savybes, jie gali jas geriau panaudoti. Tikslai pradeda atrodyti lengviau pasiekiami, kai vaikas supranta, kad turi tai, ko reikia, kliūtims įveikti ir atlikti darbą iki pabaigos.

Pokalbių apie mirtį baimė

Klinikiniai psichologai ir netekčių psichologijos specialistai akcentuoja, kad su vaikais apie mirtį reikia kalbėti nuoširdžiai ir informatyviai, be to, tai daryti nuo ankstyvo amžiaus.² Vadinasi, mirtį būtina aiškinti kaip natūralią gyvenimo ciklo dalį. Tyrimai rodo, kad dauguma vaikų su artimo žmogaus netektimi susiduria dar iki vidurinės mokyklos baigimo: 90 proc. vaikų gedi netekę šeimos nario ar artimo draugo, o vienas iš trylikos netenka vieno iš tėvų.³ Nors netekčių priežastys gali būti įvairios – sunkios ir ilgai trunkančios ligos, pavyzdžiui, širdies ligos ar vėžys, arba netikėta avarija, vaikams reikia, kad mes juos palaikytume ir padėtume pasiruošti tokioms galimoms gyvenimo situacijoms.

Vis dėlto daugelis tėvų vengia kalbėti šia tema, kol juos priverčia pats gyvenimas.⁴ Neseniai atlikto tyrimo duomenimis, daugelis tėvų nekalba apie mirtį (ypač kai ji susijusi su svarbiu suaugusiuoju vaiko gyvenime), nes nori apsaugoti nuo liūdesio ir nežino, ką sakyti.⁵ Apklausus 270 amerikiečių tėvų, auginančių 4–6 m. vaikus, paaiškėjo, kad nejaugiausia kalbėti su mažaisiais apie mirtį, palyginti su kitomis biologinėmis temomis, tokiomis kaip reprodukcija, senėjimas ir ligos.⁶

Negaliu jų kaltinti. Tai nelengva, bet visi žmonės, net ir vaikai, nusielpno žinoti ir suprasti, kad laikas, kurį galime praleisti vieni su kitais žemėje, yra vertingas, nors ir trumpas. Todėl svarbu, kad sakytume dalykus, kuriuos norime pasakyti, kol mūsų mylimi žmonės dar yra su mumis, – ir darytume tai, ką norime daryti, kol visi dar esame čia ir galime džiaugtis vieni kitais. Mūsų vaikai turi jaustis gavę progą visapusiškai būti šalia, nepaliekant nė vieno neišsakyto jausmo ar neatsakyto klausimo, lygiai taip pat, kaip to norėtume patys.

Daugelis vaikų šiek tiek žino apie mirtį (galbūt daugiau nei manote!). Jie tikriausiai pastebėjo nuo medžių krentančius lapus, matė negyvą vabalą ar paukštį ant žemės, skaitė apie herojaus mirtį knygoje arba matė filme. Vis dėlto mažiesiems dažnai kyla daug klausimų, o neatsakius į juos, vietoj tiesos gali užaugti klaidingos informacijos daigas.

Kai kurie gali tikėti, kad mirtis yra laikina ir miręs žmogus sugrįš, kaip grįžta iš atostogų ar komandiruotės, arba kaip grįžta zombis iš serialo „Vaikščiojantys numirėliai“. Kai kurie gali tikėti, kad mirtis ištrinka kitus,

yra selektyvi, o ne visuotinė, kad ji išrinka ne žmones ar gyvūnus, kuriuos jie pažįsta ir myli. Kartais žmonės gali manyti, kad jie yra kalti dėl mirties arba patys ją sukėlė: save gali imti kaltinti vaikai, kurie pykosi su broliu ar seserimi prieš mirtį, arba kurių tėtis ar mama prieš mirtiną nelaimingą atsitikimą išėjo paimti picos vakarienei. Kai kurie net gali būti prietaringi ir tikėti, kad jei kalbės apie mirtį, ji išstiks juos arba mylimą žmogų.

Todėl jei kas nors miršta arba neseniai mirė, vaikams reikia padėti susidoroti su šiais slegiančiais jausmais. Klaidingi įsivaizdavimai gali augti, stiprėti ir vaikai jausis dar labiau išsigandę ir sutrikę nei anksčiau. Nenorime, kad įsivaizduojami mitai valdytų jų mintis ar mokytų jausmus laikyti savyje.

Taip pat nenorime, kad mažieji manytų, jog mirties tema yra tabu. Tokiu atveju gali imti bijoti kalbėti apie tai, kai jiems kils klausimų ar reikės paguodos. Vaikai gali galvoti: *Jeį mama ar tėtis apie tai nekalba, vadinasi, tai blogai arba juos per daug nuliūdins, todėl ir aš apie tai nekalbėsiu.* Laikyti jausmus ir neatsakytus klausimus savyje niekam nėra gerai.

Tinkamas sprendimas – švelnus, pagal amžių tinkamas pokalbis su patikimu suaugusiuoju. Tyrimai parodė, kad vienas iš svarbiausių rodiklių, pagal kuriuos galima spręsti, kaip vaikui seksis susidoroti su jausmais mirus artimam žmogui, tiesiogiai priklauso nuo to, kokie santykiai sieja su gyvais suaugusiaisiais – ir kaip šie geba susidoroti su savo sielvartu. „Nesakykite dalykų, kuriuos vėliau jiems teks *paneigti*, – knygoje „Talking about Death: A Dialogue between Parent and Child“ („Pokalbiai apie mirtį: dialogas tarp tėvų ir vaiko“) rašo Earlas Grollmanas. – Nepasakokite pasakų ir venkite pagražintų tiesų. Vaizduotė ima trukdyti tada, kai tampa sudėtinga atskirti tikrovę nuo pramanų.“⁷

Amžius ir etapai: kaip vaikai reaguoja į artimo žmogaus mirtį?

AMŽIUS: IKI DVEJŲ METŲ

- **Suvokimas.** Negeba įsivaizduoti, suprasti mirties ar priskirti jai reikšmės.

- **Elgesys / reakcija.** Nepasitenkinimas arba depresija, kai nėra svarbaus suaugusiojo, kuris suteikia paguodą ir patenkina pagrindinius poreikius. Kūdikiams, kurie anksčiau buvo laikomi laimingi arba lengvi, gali pasireikšti miego ir nusiramavimo sunkumų (taip, net kūdikiai gali būti jautrūs kitų juos supančių suaugusiųjų streso lygiui ir reaguoti į artimiausių šeimos narių sielvartą).
- **Suaugusiųjų reakcija.** Išlikite ramūs ir elkitės užtikrintai. Sukurkite ramią aplinką pasitelkdami ramią muziką, mėgstamus žaislus ar antklodes, taškinį masažą ar kitas gilaus spaudimo priemones. Turime suaktyvinti nervų klajoklį, besitęsiantį nuo smegenų iki pilvo, nes jis daro tiesioginę įtaką parasimpatinei nervų sistemai, kuri gali sušvelninti stiprias emocijas. Vaikų gydytoja, psichologė Lynne Kenney, su kuria kalbėjausi dviejuose tinklalaidės epizoduose, pataria taikyti tokias ramino priemones, kaip dainavimas, lingavimas, sūpavimas ir supimas. Jei mes išliksime ramūs, tikėtina, kad vaikai taip pat nusiramins.

AMŽIUS: NUO DVEJŲ IKI KETVERIŲ METŲ

- **Suvokimas.** Mirtis suprantama kaip laikina ir grįžtama. Tokio amžiaus mažyliai galvoja, kad mirtis ištinka kitus žmones ir nėra asmeninė. Mirę gyvūnai ir žmonės gali sugrįžti, kūnas pasveiks, jei duosime vaistų, vandens, maisto ar pritaikysime magiją. O mirtis yra tarsi miegas – žmogų galima pažadinti.
- **Elgesys / reakcija.** Domisi šia tema, gali kalbėti ir kelti klausimus, ypač susijusius su kūno funkcijomis ir kasdiene veikla. Gali užduoti tuos pačius klausimus, tačiau ne dėl to, kad nesuprato informacijos, bet norėdami įsitikinti, kad atsakymai nepasikeitė. Klausimai gali atrodyti nemandagūs, nors to ir nesiekiamo. Gali norėti liesti negyvus daiktus, tyrinėti. Gali būti stebimas elgesio regresas, pavyzdžiui, imti čiulpti pirštą, prastai miegoti ar vaikiškai kalbėti.
- **Suaugusiųjų reakcija.** Leiskite vaikams klausinėti ir, jei pageidauja, paliesti negyvą vabalą ar gėlės žiedlapį – taip padėsite suprasti, kas yra mirtis ir kuo ji skiriasi nuo gyvenimo. Atsakykite į klausimus paprastai ir kantriai, pakartokite, kad mirtis yra amžina ir negrįžtama. Į klausimus, kurie atrodo keistoki ar nejautrūs, reaguokite ramiai. Žinokite,

kad regresyvi elgsena gali būti dėmesio, paguodos ar pagalbos šauksmas, kai reikia padėti išgyventi mirtį.

AMŽIUS: NUO PENKERIŲ IKI DEVYNERIŲ METŲ

- **Suvokimas.** Ima aiškiau suvokti mirtį. Tai negrįžtama, bet nutinka tik kai kuriems arba kitiems žmonėms. Vis dar nesuasmėninama ir nelaikoma kažkuo, kas nutiks jiems ar kitiems, kuriuos pažįsta ir myli. Sulaukę penkerių metų, vaikai pradeda suvokti, kad mirus kūnas nebefunkcionuoja.
- **Elgesys / reakcija.** Gali išgalėti maginis mąstymas, pavyzdžiui, tikima, kad mintys sukelia mirtį ar nelaimingus atsitikimus. Padidėjęs susidomėjimas fiziniais ir biologiniais mirties aspektais. Klausimai apie su mirtimi susijusius faktus ir detales. Smurtiniai žaidimai, „mirusiųjų“ vaizdavimas, sutrikęs miegas, košmarai, regresija, apetito praradimas ar pasikeitimas. Daugelis šio amžiaus vaikų gali neigti, kad mirtis įvyko, ir visai nenorėti apie tai kalbėti. Jei visgi apie tai kalba, daugiausia rūpinasi savimi (ne dėl to, kad yra savanaudžiai, o dėl savo raidos tarpsnio) ir užduoda tokius klausimus kaip „kas manimi pasirūpins?“ ir „kas mane nuves į sporto treniruotę?“
- **Suaugusiųjų reakcija.** Atsakykite į užduodamus klausimus. Neverskite jų kalbėti, jei jie nenori. Skatinkite užsiimti fizine veikla ir pasiūlykite kitų gedulo išraiškos būdų – piešimą, dainavimą, sportą, vaidinimą, žaidimą su lėlėmis, istorijų pasakojimą.

AMŽIUS: NUO DEVYNERIŲ IKI DVYLIKOS METŲ

- **Suvokimas.** Panašiai kaip suaugusieji, jau supranta, kad mirtis yra negrįžtama, amžina. Suvokia, kad mirtis gali būti asmeninė ir visuotinė ir kad ją sukelia organizmo funkcijų sutrikimas. Vis dėlto nors šios amžiaus grupės vaikai kognityviai suvokia mirties visuotinumą, linkę neigti asmeninę mirtį.
- **Elgesys / reakcija.** Jiems kils klausimų apie mokslinius mirties aspektus ir tai, kas vyksta su kūnu. Taip pat jie labiau domės mirtimi. Kai kuriems gali kilti sunkumų mokykloje, jie gali pradėti elgtis netinkamai, regresuoti, gali pasikeisti valgymo ar miegojimo įpročiai, gali imti nerimauti dėl savo ar artimųjų mirties. Taip pat galite pastebėti

nutolinimą nuo artimiausių draugų ir sumažėjusį norą būti atskirai nuo mylimų žmonių.

- **Suaugusiųjų reakcija.** Padėkite vaikams suprasti, kad jų sielvartas mirus žmogui yra normalus reiškinys. Skatinkite juos išreikšti savo jausmus – liūdesį, pyktį, nerimą, baimę ar bet kokias kitas sumišusias emocijas. Nevenkite kalbėti apie mirtį, bet ir nespauskite išsiskakinti – užtikrinkite, kad būsite šalia ir išklausysite, kai jie bus pasirengę.

AMŽIUS: NUO DVYLIKOS IKI PAAUGLYSTĖS

- **Suvokimas.** Į mirtį žvelgia abstrakčiai ir subjektyviai. Vis dar linkę manyti, kad yra nemirtingi ir apsaugoti. Egocentiški. Jiems įdomūs subjektyvūs mirties ir gyvenimo aspektai: „Kokia yra gyvenimo prasmė? Kodėl aš čia esu?“ Mirtis gali būti romantizuojama ir laikoma lengvai įveikiama, nes taip ji rodoma per televiziją ar filmus. Nors daug filosofuojama, mirtis vis dar suvokiama kaip kažkas, kas nutinka kitiems.
- **Elgesys / reakcija.** Liūdesys, abejonės, neigimas, regresija, laikinas nutolinimas nuo šeimos (ir draugams teikiama pirmenybė) yra normalus reiškinys. Dažniau stebima rizikinga elgsena, pyktis, depresija ar agresija, o kai kuriais atvejais – mintys apie savižudybę ar išgyvenusiojo kaltės jausmas. Kai kurie gali bandyti prisiimti mirusio asmens vaidmenį, kad užpildytų „spragą“.
- **Suaugusiųjų reakcija.** Būkite pasiekiami ir dėmesingi. Skatinkite pasikalbėti apie savo jausmus. Jei su jumis kalbėtis nenorės, gal atsivers psichoterapeutui, draugui, konsultantui ar mokytojui. Duokite jiems laiko ir padėkite suprasti, kad sielvartas yra normalus ir pagrįstas. Jei reikia, užtikrinkite reikiamą pagalbą ir leiskite gedėti savaip, net jei jie gedi kitaip nei jūs ar kiti jūsų vaikai.⁸

Kai tema pati jus suranda

Vaiko gimtadienio šventėje prie manęs priėjo Debė, jos veide galėjai įžvelgti nerimą, sumišusį su ryžtu. „Ką tik sužinojome, kad mano anytai ketvirtos stadijos vėžys, – pasakė ji rimtu, beveik iškilmingu balsu aplink krykštaujant ir bėgiojant vaikams. – Operuoti nebegalima. Norėjau tavęs