

# Συνοπτικός οδηγός για γονείς

- πως να μιλήσουμε για το πένθος -

1

## Μιλήστε με απλά και αληθινά λόγια

Χρησιμοποιήστε τη λέξη "πέθανε" αντί για διφορούμενες, ασαφείς εκφράσεις, όπως «χάθηκε», «έφυγε», «τον πήρε ο Θεός» κλπ. Οι διφορούμενες ή ασαφείς εκφράσεις συχνά παρερμηνεύονται, ιδιαίτερα από μικρότερα παιδιά, που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι οριστικός

## Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε σε ότι ρωτά.

Μη βομβαρδίζετε το παιδί με πληροφορίες. Δώστε του χρόνο να εκφράσει τα συναισθήματα του. Απαντήστε στις ερωτήσεις που σας θέτει. Αν δεν γνωρίζετε κάτι, πείτε απλά "δεν ξέρω".

2

3

## Μην ωραιοποιείτε την πραγματικότητα

Μπορείτε να εξηγήσετε με απλά λόγια τι συμβαίνει όταν κάποιος πεθαίνει. Μπορείτε να πείτε για παράδειγμα "ότι η καρδιά σταματά και το σώμα παύει να λειτουργεί". Τα μικρά παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν μεταφυσικές ερμηνείες όποτε είναι χρήσιμο να έχουν κατανοήσει τη τρέχουσα συνθήκη.

## Επανάλαβε τις πληροφορίες και εξήγησε όσες φορές χρειαστεί

Τα παιδιά μπορεί να ρωτήσουν ξανά και ξανά μέχρι να αφομοιώσουν και να κατανοήσουν το γεγονός. Δίνετε σταθερές απαντήσεις ώστε να καλλιεργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης.

4

5

## Δώστε χώρο και χρόνο στο παιδί να εκφραστεί

Αφήστε το να μιλήσει, να ρωτήσει, να ζωγραφίσει, να σιωπήσει  
Δείξτε του ότι όλα τα συναισθήματα (λύπη, θυμός, απορία, φόβος) είναι φυσιολογικά.

## Δώστε το παράδειγμα

Αν συγκινηθείτε μπροστά του, είναι εντάξει. Μαθαίνει πως είναι φυσιολογικό να δείχνουμε τα συναισθήματά μας.

6

7

## Τονίστε ότι τα παιδιά δεν ευθύνονται για αυτό που συνέβη.

Μπορεί να νιώσουν ενοχές ή να σκεφτούν ότι κάτι που είπαν ή έκαναν προκάλεσε την απώλεια. Είναι απαραίτητο να τους διευκρινίσουμε πως δεν φταίνε εκείνα σε τίποτα.

## Πληροφορείστε το παιδί για το τι θα συμβεί

Ενημερώστε τα ότι η καθημερινότητα θα παραμείνει σταθερή, αλλά και για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη σχολική ζωή τους.

8