

Ευαισθητοποίηση μαθητών για την απώλεια και τον θάνατο- Δραστηριότητες

Λάμπρος Αραπάκος, Κοινωνικός Λειτουργός MSc Ψυχική Υγεία,

MSW Κοινωνική Εργασία στην Εκπαίδευση

Στόχοι της ευαισθητοποίησης

- Να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να θέσουν τις απορίες τους σχετικά με τον θάνατο.
 - Να διευκολύνει τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια του θανάτου (η οριστικότητα, η μη αναστρεψιμότητα, η παύση όλων των λειτουργιών, η αιτιότητα, η καθολικότητα, του θανάτου).
 - Να βοηθήσει τα παιδιά να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις του για την απώλεια.
 - Να βοηθήσει τους μαθητές να προετοιμαστούν για τις σημαντικές απώλειες και τις αλλαγές που τις συνοδεύουν.
 - Να μάθουν να δέχονται και να προσφέρουν βοήθεια σε άλλα άτομα που πενθούν αλλά και να αναζητήσουν βοήθεια από τους άλλους όταν βρίσκονται σε παρόμοια θέση.
 - Να κατανοήσουν ότι όταν αναγνωρίζουμε τη θνησιμότητά μας, επανεξετάζουμε τις αξίες που οδηγούν τη ζωή μας, ως εκ τούτου έχουμε τη δυνατότητα να ζήσουμε μια καλύτερη ζωή.
-



Στόχοι ευαισθητοποίησης για τους μικρότερους σε ηλικία μαθητές

Καθετί που είναι ζωντανό κάποια στιγμή θα πεθάνει(φυτά, ζώα, άνθρωποι).

Όταν κάποιος πεθαίνει, δεν τον ξαναβλέπουμε ποτέ δεν «ξαναγυρίζει» στη ζωή.

Ο θάνατος σημαίνει ότι παύει να ζει κανείς. Όλες οι λειτουργίες του οργανισμού του (αναπνοή, καρδιά, αισθήσεις) σταματούν εντελώς και για πάντα.

Ο θάνατος μπορεί να οφείλεται σε πολλές και διαφορετικές αιτίες.

Όταν πεθαίνει κάποιος που αγαπάμε, νιώθουμε μεγάλη στεναχώρια, πολλές φορές θυμό, ενοχές και άλλα έντονα ή/ και μπερδεμένα συναισθήματα. Αυτές οι αντιδράσεις θεωρούνται φυσιολογικές. Κάθε άνθρωπος αντιδρά με το δικό του τρόπο.

Η ζωή είναι μοναδική και ιερή για αυτό και θα πρέπει να προσέχουμε τον εαυτό μας και να χαιρόμαστε τη ζωή μας.



Αφορμές για συζητήσεις γύρω από τον θάνατο στο σχολείο

Συμβάντα στη ζωή των μαθητών ή του σχολείου,

όπως ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, κατοικίδιου ζώου ή νεκρού πουλιού στο προαύλιο του σχολείου.

Γεγονότα από την κοινωνική ζωή του τόπου,

όπως ο θάνατος ή η σοβαρή αρρώστια διάσημου προσώπου, απώλειες μετά από καταστροφικό γεγονός, τραγικό συμβάν που προβλήθηκε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Την ανάγνωση ειδικών παραμυθιών για παιδιά νηπιαγωγείου και Δημοτικού,

όπως τα «Αντίο ποντικούλη», «Τα δώρα του κυρ Μενελάου», «Μα πού πήγε η Χρυσούλα;».

Την αξιοποίηση λογοτεχνικών κειμένων και ιστορικών θεμάτων για εφήβους,

όπως αποσπάσματα από αρχαία ελληνικά κείμενα, για παράδειγμα αρχαίες ελληνικές τραγωδίες, ποίηση.

- ▶ Η εκπαίδευση για τον θάνατο δεν θα διώξει εντελώς το φόβο των παιδιών για το θάνατο, ούτε θα ανακουφίσει τον πόνο των παιδιών που πενθούν για την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου. Αυτό που μπορεί να πετύχει, όμως, είναι να προετοιμάσει τα παιδιά για το πώς να διαχειρίζονται θέματα απώλειας στη ζωή τους.

- ▶ Εάν πρόκειται να εφαρμόσετε ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο, είναι σημαντικό να ενημερώσετε σε προσωπικό επίπεδο τον μαθητή που έχει αντιμετωπίσει σοβαρές απώλειες για το πρόγραμμα και να συναποφασίσετε για τον τρόπο που θα συμμετάσχει ο μαθητής.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (1)



Η μελέτη του κύκλου της ζωής (ζώων, φυτών):

Τα παιδιά ενημερώνονται και κατανοούν τις αλλαγές που συντελούνται στη φύση και παρατηρούν ότι όλα μεταβάλλονται διαρκώς. Το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα των ανθρώπων. Πώς είναι ο κύκλος της ζωής των ανθρώπων;

Σχεδιάζουμε σ' ένα χαρτί έναν μεγάλο κύκλο. Τον χωρίζουμε σε τέσσερα ίσα μέρη. Εκεί το κάθε παιδί ζωγραφίζει τα στάδια της ζωής: γέννηση, εξέλιξη, γηρατειά, θάνατο βάσει της συζήτησης που προηγήθηκε.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (2)

Θεατρικά-μουσικοκινητικά παιχνίδια

Μελέτη του κύκλου της ζωής της πεταλούδας (είναι σημαντικό να αναφερθεί η ολοκλήρωση του κύκλου με τον θάνατο του ζωντανού οργανισμού)



Μη αναστρεψιμότητα του θανάτου

Μίξη των χρωμάτων, η δημιουργία ενός νέου χρώματος και η αδυναμία επαναφοράς του μείγματος στην αρχική κατάσταση. Το ίδιο και με την πλαστελίνη.

Τι αλλαγή βλέπουμε στην πλαστελίνη; Μπορεί να ξαναγίνει, όπως ήταν; Πώς νιώθετε όταν κάτι αλλάζει για πάντα;

Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (3)

Καταιγισμός ιδεών

- Τι σας έρχεται στο μυαλό μόλις σας έρχεται στο μυαλό η λέξη **απώλεια**;
- Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, όλες οι απόψεις είναι σεβαστές.

Συζήτηση

- Υπάρχουν λέξεις που επαναλαμβάνονται;
- Ποιες είναι οι μεγάλες απώλειες στη ζωή ενός ανθρώπου;
- Ποιες είναι οι μικρές απώλειες που ζούμε καθημερινά;
- Είναι όλες οι απώλειες τραγικές;
- Έχετε ζήσει κάποια απώλεια;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (4)

Αν η απώλεια ήταν.....

Χρώμα
Ζώο
Λουλούδι
Τραγούδι
Καιρός
Μήνας του χρόνου
Έντομο
Παιχνίδι
Φαγητό
Αίσθημα
Ήρωες παραμυθιού
Φυτό
Επάγγελμα

Τα παιδιά παρομοιάζουν την απώλεια και με αυτό τον τρόπο κατανοούν καλύτερα την έννοιά της. Πώς περιγράφουμε την απώλεια; Ποιες αντιλήψεις έχουμε για την απώλεια; Έχουμε όλοι τις ίδιες; Γιατί υπάρχουν διαφορές;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (5)

Ζητάμε από τους μαθητές να ψάξουν σε βιβλία, διαδίκτυο, να ρωτήσουν τους γονείς τους, τη γιαγιά και τον παππού τους **για έθιμα και τελετές που σχετίζονται με τον θάνατο** τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε άλλες χώρες (παλιότερα -Αρχαία Ελλάδα- και σύγχρονα).

Έτσι τα παιδιά:

- έρχονται σε επαφή με τις πολιτισμικές και θρησκευτικές διαφορές και ομοιότητες
- κατανοούν ότι η εξωτερίκευση συναισθημάτων για το πένθος συχνά υποβοηθάται από τις τελετές, που έχουν σκοπό να μοιραστεί η θλίψη.

Βρίσκουμε αφορμή να εξηγήσουμε για τη διαδικασία της κηδείας. Διευκρινίζουμε τις ακόλουθες λέξεις: *φέρετρο, τάφος, νεκροταφείο, γραφείο τελετών, κηδεία, μνημόσυνο, κόλλυβα, «σαράντα», μοιρολόι.* Μπορούμε να διαβάσουμε κάποιο μοιρολόι.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (6)

Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαβάθμιση των έντονων συναισθημάτων και να νιώσουν ενσυναίσθηση, μπαίνοντας στην κατάσταση ενός παιδιού που έχει βιώσει απογοητεύσεις και απώλειες.

Τα παιδιά βαθμολογούν από το 1 έως 10 κάθε κατάσταση, ανάλογα με αυτό που ακούνε ότι υποθετικά συμβαίνει στους ίδιους.

Το 1 σημαίνει ότι δεν λυπήθηκα καθόλου ενώ αντίστοιχα το 10 ότι λυπήθηκα σε υπερβολικό βαθμό.

Συζήτηση για το τέλος:

Ποιες καταστάσεις σας λύπησαν πιο πολύ;

Ποιες σας στεναχώρησαν λιγότερο;

Ήταν ίδιες για όλα τα παιδιά;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (7)

1. Λαχταρούσες ένα παγωτό. Η μαμά σου πήρε ένα χωνάκι με δύο μεγάλες μπάλες, σοκολάτα και βανίλια. Όταν όμως το πρωτοδοκίμασες καθώς περπάταγες, πέφτει το παγωτό στο πεζοδρόμιο.

2. Πηγαίνεις στο σχολείο με μια ολοκαίνουρια ξύστρα, ή όποια όμως «κάνει φτερά», μόλις γυρνάς το κεφάλι σου.

3. Ο διπλανός στο θρανίο είναι πολύ αναστατωμένος διότι έχασε το γατάκι του. Δεν ξέρει που βρίσκεται και φοβάται μήπως χαθεί για πάντα και δεν θα το ξαναδεί.

4. Η καλύτερη σου φίλη μετακόμισε σε άλλη πόλη γιατί μπαμπάς της βρήκε άλλη δουλειά.

5. Το αγαπημένο σου ζώακι είναι σοβαρά άρρωστο, κάθεται σε μια γωνιά χωρίς να τρώει.

6. Ο παππούς του καλύτερου σου φίλου πέθανε...

7. Περπατάς στο δρόμο και βλέπεις ένα νεκρό πουλί.

8. Ακούς τη μαμά σου να λέει ότι η γιαγιά σου είναι σοβαρά άρρωστη και πρέπει να μπει στο νοσοκομείο.

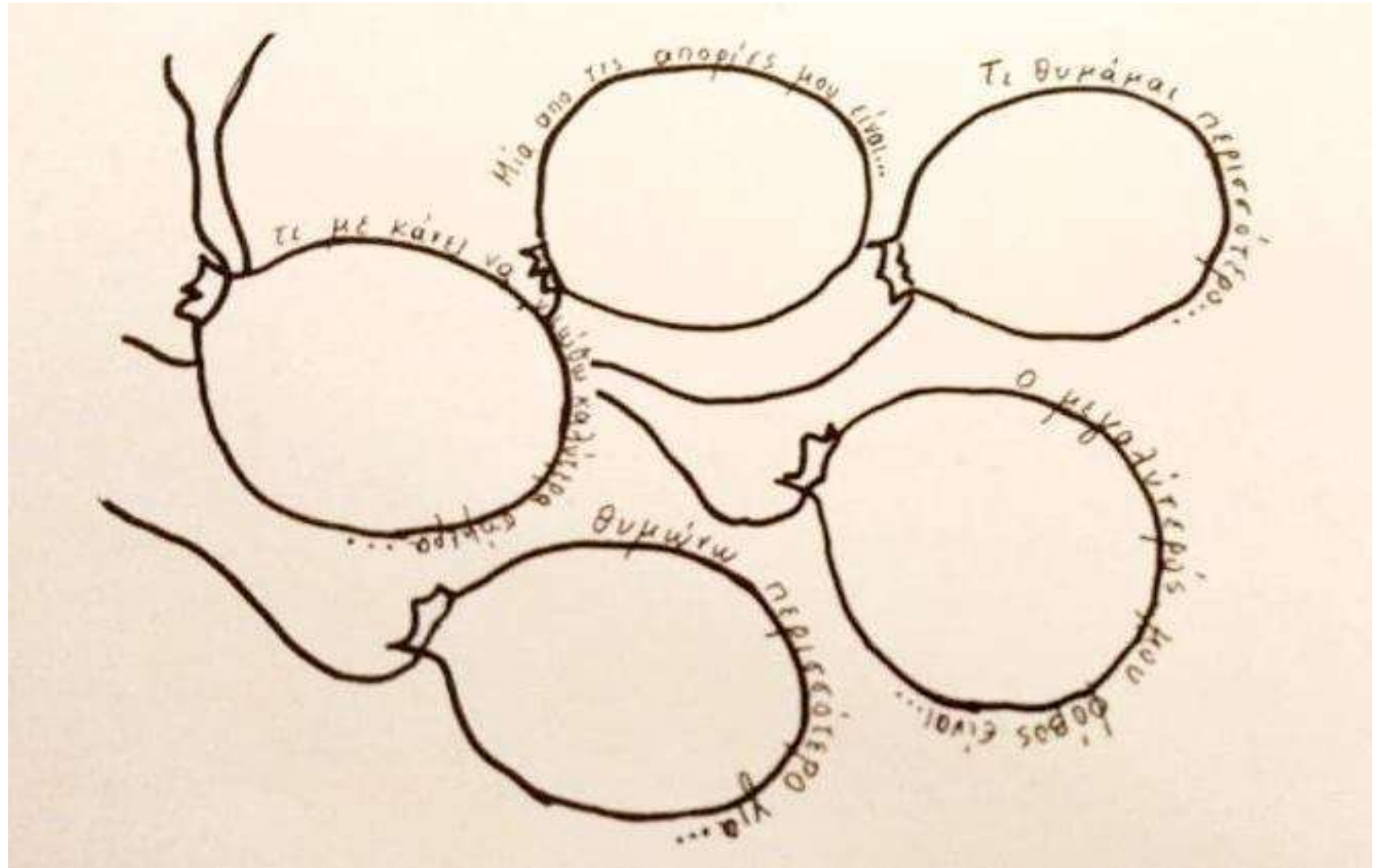


Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (8)

- ▶ Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν μια σημαντική απώλεια που έχουν βιώσει στη ζωή τους (π.χ. απώλεια ζώου ή αγαπημένου προσώπου, χωρισμός ή άλλο γεγονός που το αντιλαμβάνονται ως απώλεια).
- ▶ Τους παροτρύνουμε να σκεφτούν πώς επηρεάζει σήμερα τη ζωή τους: **Τι θυμούνται; Τι νιώθουν; Τι εκφράζουν; Τι σκέφτονται;**
- ▶ Συμπληρώνουν τις ερωτήσεις που αναφέρονται σε κάθε μπαλόκι και τους καλούμε να μοιραστούν σε μικρές ομάδες, τις επιπτώσεις που έχει η προσωπική τους απώλεια στη ζωή τους.
- ▶ Στην ολομέλεια: Τι κοινό και τι διαφορετικό διαπιστώνουν όσον αφορά τις αντιδράσεις τους απέναντι σε σημαντικές απώλειες της ζωής τους; Τα συναισθήματα τα όποια νιώθουμε μοιάζουν ή διαφέρουν από εκείνα που εκφράζουμε;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (8)

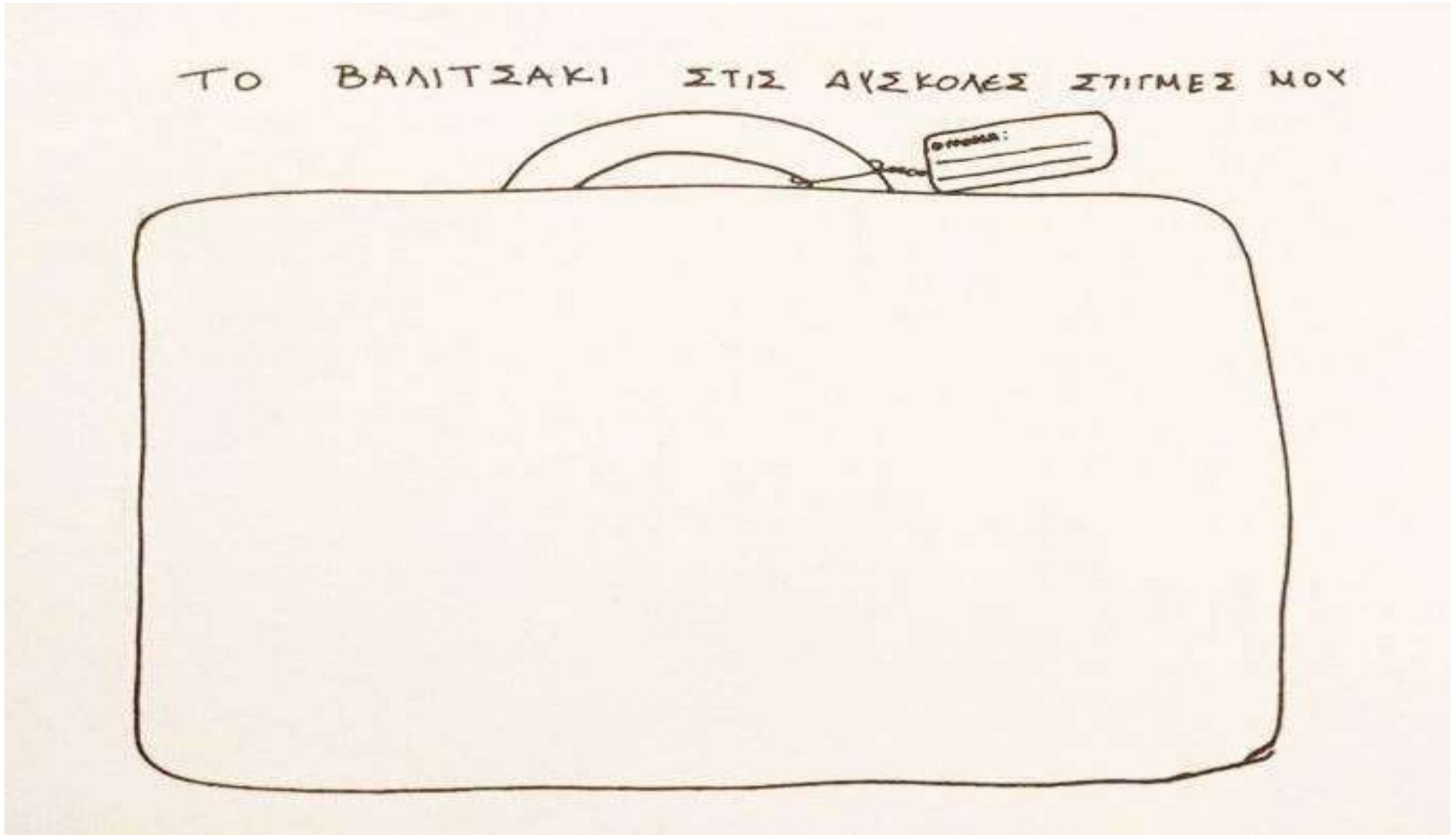


Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (9)

Να αναγνωρίσουν τα αποθέματά τους και να διευρύνουν το υποστηρικτικό τους δίκτυο.

- ▶ Σε τι μας χρησιμεύει ένα βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών;
- ▶ Σε τι μας βοηθούν τα πράγματα που έχει μέσα;
- ▶ Σκεφτείτε κάποια συγκεκριμένη μέρα που ήσασταν πολύ στεναχωρημένος/θυμωμένος. Τι συνέβη και ποια ήταν τα συναισθήματά σας;
- ▶ Υπήρχε κάτι που σας έκανε να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ Τι κάνατε εσείς ή τι θα μπορούσατε να κάνετε για να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ Τι έκαναν οι άλλοι για σας ή τι θα μπορούσαν να κάνουν για να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ **Ζωγραφίστε στο βαλιτσάκι οτιδήποτε σας ανακουφίζει για να αισθανθείτε καλύτερα στις δύσκολες στιγμές. Αυτοκόλλητα, λέξεις, εικόνες.**
- ▶ Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βαλιτσάκι στην καθημερινή σας ζωή;

Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (10)



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (11)

Ώρα για συζήτηση

- Τι χρειαζόμαστε από τους άλλους (γονείς, αδέρφια, φίλοι, εκπαιδευτικοί) όταν έχουμε κάτι ή κάποιον σημαντικό στη ζωή μας;
- Θέλουν να μας πλησιάσουν ή προτιμάμε να μας αφήσουν στην ησυχία μας;
- Τι λόγια θέλουμε να μας πουν;
- Θέλουμε να μας αγκαλιάσουν;
- Ζητάμε από τους άλλους να μας βοηθήσουν;
- Είναι εύκολο ή δύσκολο να ζητάμε υποστήριξη;
- Τι μπορούμε να πούμε εμείς σε κάποιον που έχει βιώσει μια σοβαρή απώλεια;
- Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να τον υποστηρίξουμε;
- Τι θα κάνουμε αν αρχίσει να κλαίει;

(με αφορμή τις παραπάνω ερωτήσεις μπορούμε να δημιουργήσουμε μικρά σενάρια για role playing για τους μαθητές)





Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (12)

Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες ευχές, επιθυμίες, σκέψεις, αφιερώσεις, στιχάκια, γράμμα, ή ότι άλλο θέλουν σε ένα φύλλο χαρτί για ένα άτομο ή κατοικίδιο που έχασαν. Μπορούν σε ζωγραφίσουν ή να γράψουν τις αναμνήσεις που έχουν από το ζώο/πρόσωπο.

Έπειτα, δένουν το χαρτί αυτό σ' ένα μπαλόνι. Μπορούν επίσης να ζωγραφίσουν και τα μπαλόνια. Στο τέλος, σε ανοιχτό χώρο, αφήνουν τα μπαλόνια να φύγουν στον ουρανό.



Παραμύθια

- ▶ Η. Robbie. **Αντίο Ποντικούλη.** Επιμέλεια: Μ. Νίλσεν, μετάφραση: Α. Δημητρά.
- ▶ S. Loth. **Μα που πήγε η Χρυσούλα.** Επιμέλεια & μετάφραση: Μ. Νίλσεν.
- ▶ S. Varley. **Τα δώρα κυρ Μενέλαου.** Επιμέλεια & μετάφραση: Μ. Νίλσεν.
- ▶ J. Kent. **Αφού ΔΕΝ υπάρχουν δράκοι.** Επιμέλεια & μετάφραση: Δανάη Παπαδάτου



▶ Σας ευχαριστώ πολύ

